**Journal of Psychology and Humans**
**Publisher: CV. Cendekiawan Muda Sriwijaya**
*Volume 2 Nomor 2 Tahun 2026*
**https://rumah-jurnal.com/index.php/jopah/index**

# Komunikasi Efektif Orang Tua dengan Remaja dalam Program KEMANGI di Kelurahan Jago

**Nabila Purnama Sari*[1], Karolin Rista[2]**

[1,2]Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia1-2
e-mail: *[1]nabilaaaaps@gmail.com

Diterima tgl. 05-09-2026 Direvisi tgl. 13-10-2026 Disetujui tgl. 17-11-2026

**Abstrak**

Penelitian ini membahas intervensi psikoedukasi berbasis komunitas dalam Program KEMANGI (Kelas Remaja dan Orang Tua Tangguh, Kreatif, dan Mandiri) di Kelurahan JAGO, Kota Surabaya. Program ini ditujukan kepada orang tua yang memiliki anak usia remaja dengan permasalahan utama berupa kesulitan komunikasi interpersonal, reaktivitas emosi, serta keterbatasan pemahaman terhadap perkembangan psikologis remaja. Berdasarkan pendekatan Teori Ekologi Bronfenbrenner (1979), permasalahan tersebut dipahami sebagai hasil interaksi antara mikrosistem keluarga dan pengaruh lingkungan sosial yang lebih luas. Intervensi dilakukan melalui psikoedukasi, diskusi kelompok reflektif, dan latihan keterampilan komunikasi sederhana. Hasil asesmen menunjukkan adanya pola komunikasi satu arah dan miskomunikasi yang memicu konflik dalam keluarga. Setelah intervensi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai perkembangan remaja, kesadaran emosi, serta sikap yang lebih reflektif dan empatik dalam pengasuhan. Meskipun perubahan perilaku masih berada pada tahap awal, hasil ini menunjukkan potensi positif psikoedukasi dalam meningkatkan kapasitas psikologis orang tua dan memperkuat ketahanan keluarga di tingkat komunitas.

**Kata Kunci**: Komunikasi Orang Tua–Remaja, Regulasi Emosi, Psikoedukasi Keluarga, Dinamika Keluarga, Psikologi Komunitas

**Abstract**

This research discusses a community-based psychoeducation intervention in the KEMANGI Program (Class for Resilient, Creative, and Independent Adolescents and Parents) in JAGO Sub-district, Surabaya City. This program is aimed at parents who have adolescent children, with the main problems being difficulties in interpersonal communication, emotional reactivity, and limited understanding of adolescent psychological development. Based on Bronfenbrenner's Ecological Theory (1979) approach, these problems are understood as the result of interaction between the family microsystem and the influence of the broader social environment. The intervention was carried out through psychoeducation, reflective group discussions, and simple communication skills practice. Assessment results showed a pattern of one-way communication and miscommunication that triggered conflict within the family. After the intervention, participants showed an increased understanding of adolescent development, emotional awareness, and a more reflective and empathetic attitude in parenting. Although behavioral change is still in the early stages, these results indicate the positive potential of psychoeducation in enhancing parents' psychological capacity and strengthening family resilience at the community level.

**Keywords :** Parent–Adolescent Communication, Emotion Regulation, Family Psychoeducation, Family Dynamics, Community Psychology

## PENDAHULUAN

Perkembangan remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang sering kali menuntut penyesuaian dalam pola interaksi keluarga. Dalam konteks ini, keluarga berperan sebagai mikrosistem utama yang menentukan kualitas perkembangan psikologis remaja melalui pola komunikasi dan pengasuhan yang diterapkan (Bronfenbrenner, 1979). Namun, ketidaksesuaian antara kebutuhan otonomi remaja dan pola pengasuhan orang tua yang cenderung otoritatif dapat memunculkan konflik interpersonal yang berdampak pada kualitas relasi keluarga.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang tidak efektif antara orang tua dan remaja sering kali ditandai oleh pola komunikasi satu arah, rendahnya keterampilan mendengarkan aktif, serta reaktivitas emosional yang tinggi dari orang tua (Steinberg, 2014). Kondisi ini dapat memperburuk jarak emosional dalam keluarga dan meningkatkan risiko konflik yang berulang. Selain itu, keterbatasan pemahaman orang tua mengenai dinamika perkembangan remaja juga menjadi faktor yang memperkuat miskomunikasi dalam relasi keluarga.

Dalam perspektif Psikologi Komunitas, permasalahan keluarga tidak hanya dipahami sebagai fenomena individual, tetapi juga sebagai bagian dari dinamika mesosistem yang melibatkan interaksi antara keluarga dan lingkungan sosial (Bronfenbrenner, 1979). Oleh karena itu, intervensi berbasis komunitas menjadi penting untuk memberikan ruang pembelajaran kolektif bagi orang tua dalam memahami dan mengelola dinamika pengasuhan remaja. Program seperti KEMANGI (Kelas Remaja dan Orang Tua Tangguh, Kreatif, dan Mandiri) menjadi salah satu bentuk upaya promotif-preventif dalam meningkatkan ketahanan keluarga.

Psikoedukasi dipandang sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan pengasuhan orang tua, khususnya dalam aspek komunikasi dan regulasi emosi. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada refleksi pengalaman dan pelatihan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Donker et al., 2009; Sanders & Kirby, 2014). Dengan demikian, psikoedukasi dapat menjadi sarana untuk memperkuat kapasitas psikologis orang tua dalam menghadapi tantangan perkembangan remaja.

Berdasarkan kondisi tersebut, laporan ini bertujuan untuk menggambarkan proses asesmen, identifikasi masalah, serta pelaksanaan intervensi psikoedukasi berbasis komunitas dalam Program KEMANGI di Kelurahan JAGO (samaran), Kota Surabaya. Intervensi difokuskan pada peningkatan pemahaman perkembangan remaja, penguatan komunikasi interpersonal, serta regulasi emosi orang tua sebagai upaya meningkatkan kualitas relasi keluarga dan ketahanan psikologis komunitas.

## METODE

Metode dalam penelitian ini bertujuan untuk mendalami permasalahan psikologis kelompok orang tua dan remaja dalam konteks keluarga, khususnya terkait pola komunikasi, pemahaman perkembangan remaja, serta dinamika relasi orang tua–anak yang berpotensi menimbulkan konflik interpersonal. Asesmen difokuskan pada problem interpersonal dan intragrup keluarga sesuai dengan karakteristik layanan psikologi komunitas. Pendekatan yang digunakan bersifat kualitatif dan partisipatif dengan mempertimbangkan sudut pandang langsung dari anggota komunitas serta pemangku kepentingan lokal yang terlibat dalam Program KEMANGI. Teknik pengumpulan data meliputi observasi selama kegiatan, wawancara semi terstruktur dengan ketua RT, pengelola program, dan orang tua peserta, serta Diskusi Kelompok Terarah (*Focus Group Discussion/FGD*) untuk menggali pengalaman dan kebutuhan komunitas secara mendalam.

Selain itu, teknik refleksi terbimbing digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) orang tua terhadap pola komunikasi dan dampaknya terhadap perkembangan remaja. Metode ini memungkinkan eksplorasi pengalaman subjektif secara komprehensif sebagai dasar perumusan intervensi psikoedukatif yang tepat sasaran. Pemilihan pendekatan kualitatif didasarkan pada karakteristik permasalahan yang termasuk kategori non-klinis, sehingga tidak memerlukan penggunaan alat tes psikologi formal. Asesmen dilaksanakan di lokasi kegiatan Program KEMANGI di Kecamatan JAGO (samaran), yang merupakan wilayah binaan Program Keluarga Berencana dengan dukungan struktur komunitas aktif melalui peran ketua RT dan pengelola program.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Identitas Kelompok

Berdasarkan hasil asesmen yang diperoleh melalui wawancara dengan pengurus lingkungan, fasilitator Program KEMANGI, serta diskusi kelompok dan observasi partisipatif, permasalahan yang dialami oleh kelompok orang tua dapat dipahami sebagai problem interpersonal dan intragrup dalam konteks relasi keluarga, khususnya pada dinamika komunikasi orang tua dan anak usia remaja. Permasalahan ini tidak menunjukkan indikasi gangguan psikologis klinis, melainkan berada dalam kategori normal bermasalah yang berkaitan dengan keterampilan komunikasi, regulasi emosi, dan penyesuaian peran pengasuhan dalam menghadapi tahap perkembangan remaja. Pola permasalahan ini muncul secara berulang dan konsisten di antara peserta, sehingga mengindikasikan adanya kebutuhan kolektif dalam komunitas untuk penguatan kapasitas psikologis orang tua.

Secara lebih rinci, orang tua dalam kelompok ini menunjukkan keterbatasan dalam membangun komunikasi interpersonal yang efektif dan empatik dengan remaja. Komunikasi yang terjadi cenderung bersifat satu arah, didominasi oleh pemberian nasihat, instruksi, atau koreksi tanpa memberikan ruang dialog yang cukup bagi remaja untuk menyampaikan perspektifnya. Dalam situasi konflik atau perbedaan pendapat, orang tua sering merespons dengan peningkatan emosi negatif seperti marah, kesal, atau frustrasi, yang kemudian memperburuk kualitas interaksi. Kondisi ini menyebabkan remaja cenderung menunjukkan respons defensif, seperti membantah, menarik diri, diam berkepanjangan, atau menghindari komunikasi dengan orang tua. Dalam kerangka psikologi humanistik, situasi ini mencerminkan belum optimalnya penerapan sikap empati, penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), dan keaslian (congruence) dalam relasi orang tua–remaja, sehingga pesan yang disampaikan tidak tersampaikan secara efektif dan tidak sesuai dengan kebutuhan emosional remaja (Rogers, 1951).

Lebih lanjut, dari perspektif sistem keluarga, gejala yang muncul tidak hanya berdampak pada hubungan antara orang tua dan remaja secara dyadik, tetapi juga memengaruhi keseluruhan iklim emosional dalam keluarga. Ketidakefektifan komunikasi yang berlangsung secara berulang dapat menciptakan pola interaksi yang kaku, meningkatkan ketegangan dalam rumah tangga, serta menimbulkan kelelahan emosional pada orang tua akibat konflik yang terus-menerus terjadi. Hal ini juga berdampak pada menurunnya kualitas kelekatan emosional (emotional bonding) antara anggota keluarga, sehingga hubungan menjadi lebih jarang terbuka dan kurang suportif. Dalam konteks yang lebih luas, karena permasalahan ini juga muncul pada banyak keluarga dalam komunitas yang sama, maka dapat dipahami sebagai dinamika intragrup yang menunjukkan adanya pola pengasuhan yang serupa di tingkat komunitas. Oleh karena itu, secara keseluruhan gejala yang teridentifikasi menunjukkan adanya pola komunikasi interpersonal yang kurang adaptif, keterbatasan regulasi emosi orang tua, serta kebutuhan akan penguatan keterampilan pengasuhan yang lebih efektif dalam konteks keluarga dan komunitas (Bronfenbrenner, 1979).

### Pelaksanaan Asesmen

Asesmen psikologi komunitas dilaksanakan pada kelompok orang tua yang tergabung dalam Program Kelas Remaja dan Orang Tua Tangguh, Kreatif, dan Mandiri (KEMANGI) di Kelurahan JAGO (samaran), Kota Surabaya, dengan melibatkan sekitar 10 orang tua yang memiliki anak usia remaja. Proses asesmen dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan ketua RT dan pengelola KEMANGI untuk memperoleh gambaran umum mengenai dinamika keluarga dan permasalahan yang sering muncul, diskusi kelompok serta observasi partisipatif terhadap orang tua selama kegiatan berlangsung, serta asesmen awal berbasis diskusi psikoedukatif guna mengidentifikasi tingkat pemahaman orang tua mengenai perkembangan remaja dan komunikasi interpersonal. Seluruh kegiatan asesmen dilaksanakan di lokasi pertemuan rutin Program KEMANGI.

Hasil asesmen menunjukkan bahwa orang tua cenderung menggunakan pola komunikasi satu arah, menampilkan respons emosional yang reaktif, serta mengalami kebingungan dalam menghadapi perubahan perilaku remaja. Wawancara dengan pemangku kepentingan mengungkapkan adanya kesulitan komunikasi, kekhawatiran terhadap ketidakpatuhan remaja, serta keterbatasan pemahaman orang tua mengenai kebutuhan psikologis anak. Diskusi kelompok turut mengidentifikasi adanya jarak

emosional antara orang tua dan remaja, kelelahan emosional dalam pengasuhan, serta kebutuhan akan informasi praktis tentang komunikasi efektif. Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi psikoedukatif yang relevan dan aplikatif untuk mendukung keharmonisan relasi dalam keluarga.

**Interpretasi Data**

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan diskusi kelompok, dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama yang dialami kelompok orang tua dalam komunitas KEMANGI adalah kesulitan komunikasi interpersonal antara orang tua dan remaja. Permasalahan ini dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman terhadap perkembangan psikologis remaja serta keterbatasan keterampilan regulasi emosi orang tua. Kondisi tersebut termasuk dalam kategori problem interpersonal dan intragrup, karena tidak hanya berdampak pada hubungan orang tua–anak secara individual, tetapi juga memengaruhi dinamika keluarga secara keseluruhan. Pola komunikasi yang kurang efektif berpotensi menimbulkan konflik, miskomunikasi, dan jarak emosional, sehingga kelompok orang tua membutuhkan intervensi psikoedukatif yang bersifat promotif dan preventif, khususnya terkait komunikasi efektif, pengelolaan emosi, dan pemahaman karakteristik perkembangan remaja.

Secara lebih spesifik, kelompok orang tua menunjukkan permasalahan psikologis non-klinis yang tergolong dalam kategori normal bermasalah, seperti ketegangan emosional, kebingungan peran, dan kesulitan memahami perubahan perilaku remaja. Hal ini tercermin dalam pola komunikasi satu arah, respons emosional yang reaktif, serta kecenderungan menyalahkan anak tanpa memahami kebutuhan emosionalnya, sehingga relasi keluarga menjadi kurang hangat dan terbuka. Permasalahan tersebut juga dipengaruhi oleh konteks sosial budaya yang menempatkan orang tua sebagai figur dominan serta tekanan sosial ekonomi yang meningkatkan stres pengasuhan. Dengan demikian, kebutuhan utama kelompok ini adalah peningkatan pemahaman perkembangan remaja, keterampilan komunikasi efektif, dan regulasi emosi orang tua melalui pendekatan psikoedukasi dalam setting komunitas guna memperkuat ketahanan keluarga.

**Proses Terjadinya Permasalahan Psikologis**

Permasalahan psikologis yang dialami oleh kelompok orang tua dalam Program KEMANGI berkembang seiring dengan transisi perkembangan anak menuju masa remaja. Berdasarkan perspektif Teori Ekologi Bronfenbrenner, kondisi ini mencerminkan ketidaksiapan sistem mikrosistem keluarga dalam beradaptasi terhadap perubahan kebutuhan remaja yang semakin menuntut otonomi dan pengakuan. Sementara itu, orang tua cenderung mempertahankan pola kontrol yang kaku, sehingga memicu kesalahpahaman, respons emosional yang reaktif, serta komunikasi satu arah yang memperlebar jarak emosional antara orang tua dan anak. Situasi ini turut dipengaruhi oleh faktor eksosistem, seperti tekanan sosial ekonomi dan norma budaya otoriter, yang membentuk pola pengasuhan dalam keluarga (Bronfenbrenner, 1979).

Dalam konteks yang lebih luas, permasalahan tersebut melibatkan dinamika mesosistem, di mana lingkungan komunitas seperti Program KEMANGI berperan sebagai ruang intervensi untuk memperbaiki relasi orang tua dan remaja. Berdasarkan hasil asesmen, permasalahan ini dikategorikan sebagai kondisi *normal bermasalah* yang memerlukan adaptasi psikologis melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis psikologi komunitas. Intervensi psikoedukasi yang diberikan bertujuan meningkatkan pemahaman perkembangan remaja, keterampilan komunikasi efektif, dan regulasi emosi orang tua, sehingga tercipta keselarasan interaksi dalam mikrosistem keluarga serta penguatan ketahanan keluarga secara kolektif di lingkungan komunitas (Bronfenbrenner, 1979).

**Karakteristik Psikologis Individu dalam Kelompok**

Individu dalam kelompok orang tua Program KEMANGI memiliki karakteristik psikologis yang terbentuk melalui interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya, sebagaimana dijelaskan dalam Teori Ekologi Bronfenbrenner. Pada tingkat mikrosistem, orang tua awalnya memandang keluarga sebagai lingkungan yang stabil dan mudah dikendalikan, sehingga membentuk *self-efficacy* pengasuhan yang tinggi namun cenderung kaku. Ketika anak memasuki masa remaja dan menuntut

otonomi, muncul kebingungan peran karena pola pengasuhan yang sebelumnya efektif tidak lagi sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak (Bronfenbrenner, 1979).

Secara kognitif dan emosional, karakteristik orang tua juga dipengaruhi oleh eksosistem dan kronosistem, seperti norma budaya yang menempatkan orang tua sebagai figur otoritas mutlak serta pengalaman masa lalu yang membentuk pola pikir kaku. Hal ini memicu distorsi kognitif dalam menafsirkan perilaku remaja sebagai bentuk ketidakpatuhan. Dalam relasi keluarga, respons yang muncul cenderung berupa peningkatan kontrol dan emosi reaktif, seperti marah dan frustrasi, yang dipicu oleh tekanan sosial, ekonomi, dan beban pekerjaan, sehingga memperlebar jarak emosional antara orang tua dan anak (Bronfenbrenner, 1979).

Pada tingkat mesosistem, keterbatasan dukungan sosial antar-orang tua sebelum adanya forum KEMANGI menunjukkan belum optimalnya sistem pendukung komunitas. Oleh karena itu, berdasarkan pendekatan Psikologi Komunitas Berbasis Keluarga, kelompok ini memerlukan re-edukasi kognitif dan penguatan regulasi emosi melalui intervensi psikoedukasi. Intervensi diarahkan untuk mengubah peran orang tua dari "pengontrol" menjadi "fasilitator," sekaligus memperkuat dukungan sosial komunitas guna meningkatkan ketahanan keluarga secara berkelanjutan di Kelurahan Jago (Bronfenbrenner, 1979).

**Dinamika Kelompok dalam Proses Pemulihan**

Dinamika kelompok orang tua dalam komunitas KEMANGI memiliki peran penting sebagai intervensi pada level mesosistem yang menjembatani pengalaman individu di lingkungan keluarga (mikrosistem) dengan dukungan sosial di tingkat komunitas. Berdasarkan hasil asesmen, interaksi antaranggota menunjukkan adanya kelompok orang tua yang terbuka dan reflektif terhadap pengalaman pengasuhan. Kelompok ini mulai menyadari bahwa konflik dengan remaja merupakan bagian dari proses perkembangan yang wajar, sehingga mendorong mereka untuk mengevaluasi pola komunikasi dan mencari strategi yang lebih adaptif. Meskipun demikian, perubahan yang terjadi masih berada pada tahap transisi kognitif dan belum sepenuhnya terinternalisasi dalam praktik komunikasi yang konsisten, terutama saat menghadapi tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain, terdapat kelompok orang tua yang menunjukkan resistensi terhadap perubahan dengan mempertahankan pola pengasuhan yang kaku dan defensif. Sikap ini dipengaruhi oleh nilai budaya, norma sosial, serta persepsi otoritas orang tua yang kuat, sehingga konflik dengan remaja sering dimaknai sebagai bentuk ketidakpatuhan. Dalam konteks ini, Program KEMANGI berperan sebagai katalisator mesosistem yang menyediakan ruang belajar sosial, refleksi bersama, dan dukungan sebaya (*peer support*). Melalui interaksi kelompok, orang tua dapat berbagi pengalaman, menormalisasi tantangan pengasuhan, serta memperoleh pemahaman baru yang lebih konstruktif. Dukungan kolektif ini menjadi faktor pelindung (*protective factor*) yang memperkuat ketahanan keluarga dan mendorong terbentuknya pola komunikasi yang lebih empatik, adaptif, dan suportif dalam relasi orang tua dan remaja.

**Kerangka Teoretis yang Relevan**

Laporan ini menggunakan Teori Ekologi Sistem dari Urie Bronfenbrenner sebagai landasan utama untuk memahami bahwa permasalahan komunikasi antara orang tua dan remaja di Kelurahan Jago tidak terjadi secara terpisah, melainkan merupakan hasil interaksi dinamis antar-lapisan lingkungan. Pada tingkat mikrosistem, fokus utama terletak pada hubungan langsung antara orang tua dan remaja. Permasalahan seperti pola asuh otoriter, komunikasi satu arah, dan reaktivitas emosional dipahami sebagai hambatan dalam membangun komunikasi efektif. Dalam konteks ini, komunikasi efektif menjadi elemen kunci dalam menjaga keseimbangan sistem keluarga. Penerapan keterampilan seperti *active listening* dan *I-message* memungkinkan orang tua untuk memahami kebutuhan otonomi remaja tanpa mengurangi kelekatan emosional (*attachment*), sehingga tercipta hubungan yang lebih harmonis dan suportif dalam keluarga.

Pada tingkat mesosistem, permasalahan individu di lingkungan keluarga dihubungkan dengan peran komunitas melalui Program KEMANGI. Pendekatan ini selaras dengan prinsip Psikologi Komunitas Berbasis Keluarga yang menekankan pentingnya kolaborasi antara individu dan lingkungan sosial dalam menciptakan perubahan yang berkelanjutan. Program KEMANGI berfungsi sebagai wadah

intervensi yang menyinergikan pemahaman antara orang tua dan remaja melalui kegiatan psikoedukasi, diskusi kelompok, dan dukungan sebaya. Dengan memberikan materi yang selaras kepada kedua pihak, terbentuk "bahasa baru" dalam komunitas yang mendorong komunikasi yang lebih empatik dan konstruktif. Sinergi ini tidak hanya memperkuat hubungan keluarga, tetapi juga meningkatkan ketahanan keluarga secara kolektif dalam menghadapi tantangan perkembangan remaja.

Selain itu, kerangka teoretis ini juga mempertimbangkan pengaruh eksosistem dan makrosistem, seperti tuntutan pekerjaan, kondisi sosial-ekonomi, serta norma budaya patriarki atau otoriter yang memengaruhi pola pengasuhan dan komunikasi dalam keluarga. Faktor-faktor tersebut sering kali menjadi akar terbentuknya pola komunikasi yang kaku dan kurang dialogis. Dalam konteks kronosistem, perubahan zaman dan perkembangan teknologi turut memengaruhi dinamika relasi orang tua dan remaja. Mekanisme perubahan perilaku dalam kelompok ini dijelaskan melalui Teori Belajar Sosial, di mana forum KEMANGI menyediakan ruang bagi orang tua untuk saling mengamati, meniru (*modeling*), dan memperoleh dukungan sebaya (*peer support*). Melalui proses tersebut, terjadi transformasi perilaku komunikasi dari yang semula reaktif menjadi lebih proaktif, empatik, dan adaptif, sehingga mendukung terciptanya keluarga yang harmonis dan tangguh dalam lingkungan komunitas.

**Identifikasi Masalah dalam Kelompok**

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan pada kelompok orang tua dalam Program KEMANGI di Kelurahan JAGO (samaran), teridentifikasi sejumlah permasalahan psikologis yang memengaruhi kualitas relasi orang tua–remaja dan dinamika keluarga. Permasalahan tersebut bersifat non-klinis, namun berdampak signifikan terhadap fungsi pengasuhan dan komunikasi dalam keluarga. Sebagian besar orang tua mengalami kesulitan dalam membangun komunikasi interpersonal yang efektif, yang ditandai dengan dominasi pola komunikasi satu arah, penuh nasihat, dan korektif. Kondisi ini menyebabkan remaja cenderung menarik diri dan mengurangi keterbukaan. Selain itu, orang tua juga menunjukkan keterbatasan dalam memahami perkembangan psikologis remaja, sehingga perubahan perilaku anak sering disalahartikan sebagai bentuk pembangkangan, yang pada akhirnya memicu konflik dan kesalahpahaman yang berulang.

Permasalahan tersebut diperparah oleh kesulitan orang tua dalam meregulasi emosi ketika menghadapi situasi konflik. Respons emosional yang reaktif, seperti marah, kesal, dan frustrasi, memperburuk kualitas interaksi serta memperlebar jarak emosional antara orang tua dan remaja. Di samping itu, sebelum adanya Program KEMANGI, orang tua cenderung menghadapi permasalahan pengasuhan secara individual tanpa dukungan sosial yang memadai. Minimnya ruang berbagi pengalaman dan pembelajaran bersama menyebabkan rendahnya pemanfaatan dukungan sosial sebagai strategi coping, sehingga permasalahan tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memengaruhi dinamika keluarga dan komunitas secara lebih luas.

Berdasarkan identifikasi tersebut, kelompok orang tua dalam Program KEMANGI memiliki kebutuhan pengembangan psikologis yang berada dalam ranah interpersonal dan intragrup. Kebutuhan utama meliputi peningkatan pemahaman tentang perkembangan remaja, pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal yang efektif dan empatik, penguatan kemampuan regulasi emosi dan coping, serta optimalisasi dukungan sosial berbasis komunitas. Oleh karena itu, intervensi yang relevan adalah pendekatan psikoedukasi berbasis komunitas yang bersifat promotif dan preventif, dengan tujuan meningkatkan kapasitas psikologis orang tua dalam mendukung perkembangan remaja secara sehat serta memperkuat ketahanan keluarga di lingkungan komunitas.

**Gambaran Singkat Intervensi**

Intervensi yang dirancang dalam Program KEMANGI Surabaya merupakan intervensi psikoedukasi berbasis kelompok yang ditujukan bagi orang tua remaja di komunitas Kelurahan JAGO (samaran). Intervensi ini berfokus pada peningkatan pemahaman psikologis orang tua mengenai perkembangan remaja, penguatan keterampilan komunikasi interpersonal, serta kemampuan regulasi emosi dalam pengasuhan.

Program KEMANGI dilaksanakan dalam bentuk sesi kelompok terstruktur yang mengombinasikan pemberian materi psikoedukatif, diskusi kelompok, refleksi pengalaman, dan latihan

keterampilan sederhana. Pendekatan ini dirancang untuk membantu orang tua membangun pola interaksi yang lebih adaptif dengan remaja serta memperkuat dukungan sosial antar orang tua dalam komunitas.

**Argumentasi Pemilihan Rancangan Intervensi**

Pendekatan psikoedukasi kelompok dipilih karena permasalahan yang dihadapi kelompok bersifat non-klinis, terkait dengan pola komunikasi, regulasi emosi, dan pemahaman peran pengasuhan, bukan gangguan psikologis individual. Psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan psikologis individu dalam konteks keluarga dan komunitas (Donker et al., 2009).

Selain itu, intervensi berbasis kelompok memungkinkan orang tua: belajar dari pengalaman sesama anggota, memperoleh validasi sosial, serta mengembangkan dukungan sosial sebagai sumber coping. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip community-based intervention, yang menekankan pemberdayaan, partisipasi aktif, dan penguatan kapasitas psikologis komunitas. Kelebihan intervensi: Relevan dengan kebutuhan komunitas Bersifat preventif dan promotif Memperkuat dukungan sosial antar orang tua Mudah diterapkan dalam setting komunitas Keterbatasan intervensi: Perubahan perilaku membutuhkan proses bertahap Efektivitas sangat bergantung pada keterlibatan aktif peserta Tidak dirancang untuk menangani masalah klinis berat.

**Tujuan Intervensi**

Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas psikologis orang tua dalam memahami perkembangan remaja, mengelola emosi, serta membangun komunikasi interpersonal yang lebih adaptif dan harmonis dalam keluarga. Secara khusus, intervensi diarahkan untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai karakteristik perkembangan psikologis remaja, mengembangkan keterampilan komunikasi dua arah yang empatik, membantu orang tua mengenali dan mengelola respons emosional secara konstruktif dalam situasi konflik pengasuhan, serta memperkuat dukungan sosial antarorang tua melalui proses belajar kelompok yang kolaboratif dan berkelanjutan.

**Prosedur Intervensi dengan Referensi**

Intervensi dalam program KEMANGI Surabaya menggunakan pendekatan psikoedukasi berbasis komunitas yang bertujuan meningkatkan pemahaman psikologis orang tua mengenai perkembangan remaja, pengelolaan emosi, serta keterampilan komunikasi interpersonal dalam keluarga. Pendekatan ini dipilih karena bersifat preventif dan promotif, sehingga sesuai untuk menangani permasalahan non-klinis dalam konteks komunitas. Psikoedukasi menekankan pemberian informasi psikologis yang terstruktur, refleksi pengalaman, serta latihan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Donker et al., 2009). Selain itu, pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran orang tua, memperbaiki pola interaksi keluarga, dan mengurangi konflik interpersonal (Sanders & Kirby, 2014).

Tahap awal intervensi diawali dengan identifikasi kebutuhan psikologis komunitas melalui asesmen awal berupa wawancara, diskusi, dan observasi. Hasil asesmen digunakan untuk menyesuaikan materi psikoedukasi agar relevan dengan kondisi sosial dan budaya setempat. Selanjutnya, praktikan membangun hubungan kerja (*working alliance*) dan menciptakan suasana yang aman serta suportif agar peserta merasa nyaman untuk berbagi pengalaman. Proses ini penting untuk meningkatkan keterlibatan peserta dewasa, yang dipengaruhi oleh rasa aman, penghargaan terhadap pengalaman, dan relevansi materi dengan kehidupan mereka (Knowles, Holton, & Swanson, 2015).

Pelaksanaan intervensi dilanjutkan dengan pemberian materi psikoedukasi mengenai karakteristik perkembangan psikologis remaja, kebutuhan emosional, dan perubahan perilaku pada masa remaja. Peserta kemudian diajak melakukan refleksi terhadap pengalaman pengasuhan untuk meningkatkan kesadaran emosional (*emotional awareness*) dan memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku (Steinberg, 2014; Gross, 2015). Selanjutnya, peserta diberikan pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal, seperti *active listening* dan penggunaan *I-message*, melalui

simulasi kasus yang relevan. Latihan ini bertujuan membantu orang tua menerapkan pola komunikasi yang lebih empatik dan suportif dalam keluarga (Gottman & DeClaire, 1997).

Pada tahap akhir, praktikan memberikan rangkuman materi, penguatan positif, serta menyusun rencana tindak lanjut yang realistis untuk diterapkan di rumah. Kegiatan ini bertujuan memastikan keberlanjutan dampak intervensi dan mendorong perubahan perilaku yang adaptif. Secara keseluruhan, pendekatan psikoedukasi berbasis komunitas dalam program KEMANGI diharapkan mampu meningkatkan kapasitas psikologis orang tua, memperbaiki kualitas interaksi keluarga, serta memperkuat ketahanan keluarga dalam menghadapi dinamika perkembangan remaja. Intervensi ini bersifat preventif dan promotif serta relevan dengan permasalahan interpersonal dan intragrup yang dihadapi komunitas.

**Proses / Pelaksanaan Intervensi**

Intervensi psikoedukasi dalam program KEMANGI Surabaya dilaksanakan dalam satu kali pertemuan utama dengan durasi kurang lebih 120 menit pada bulan Oktober dan November 2025. Kegiatan dilakukan secara tatap muka di balai RW dan diikuti oleh kelompok orang tua dengan anak usia remaja. Pelaksanaan dilakukan secara terstruktur mulai dari pembukaan, penyampaian materi, diskusi kelompok, hingga penutupan, dengan tujuan memastikan alur kegiatan berjalan efektif dan sesuai dengan tujuan intervensi.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan penjelasan tujuan, alur, dan manfaat intervensi, serta penegasan bahwa kegiatan bersifat edukatif, non-menghakimi, dan berbasis pengalaman peserta. Selanjutnya, praktikan memberikan materi psikoedukasi mengenai perkembangan psikologis remaja, perubahan emosi, serta kebutuhan psikologis remaja dalam keluarga menggunakan bahasa sederhana dan contoh kasus sehari-hari. Setelah itu, peserta diarahkan untuk melakukan refleksi pengalaman pengasuhan melalui diskusi kelompok terarah, kemudian dilanjutkan dengan latihan keterampilan komunikasi interpersonal seperti mendengarkan aktif, pengelolaan emosi, dan penggunaan pesan “saya” melalui simulasi kasus sederhana agar lebih aplikatif.

Secara umum, respon peserta terhadap intervensi tergolong positif. Peserta menunjukkan antusiasme, keterlibatan aktif dalam diskusi, serta keterbukaan dalam berbagi pengalaman pengasuhan. Meskipun pada awal kegiatan sebagian peserta masih pasif, namun seiring berjalannya sesi terjadi peningkatan partisipasi dan suasana kelompok menjadi lebih interaktif dan suportif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan berhasil menciptakan rasa aman dalam kelompok sehingga peserta lebih nyaman untuk terlibat.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, ketercapaian tujuan intervensi dapat dikatakan sebagian besar tercapai. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai perkembangan remaja, kesadaran terhadap pentingnya pengelolaan emosi orang tua, serta mulai mampu mengidentifikasi pola komunikasi yang lebih adaptif. Namun demikian, perubahan perilaku pengasuhan secara konsisten masih membutuhkan proses jangka panjang dan latihan berkelanjutan, sehingga intervensi ini lebih berfungsi sebagai tahap awal dalam penguatan kapasitas psikologis orang tua dalam keluarga.

**Evaluasi**

Secara umum, prosedur pelaksanaan intervensi KEMANGI Surabaya berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disusun, mencakup tahapan psikoedukasi, diskusi kelompok, dan simulasi keterampilan pengelolaan emosi serta komunikasi dalam satu sesi kegiatan. Penyesuaian dilakukan terutama pada durasi diskusi kelompok yang diperpanjang untuk memberikan ruang bagi peserta dalam berbagi pengalaman pengasuhan secara lebih mendalam. Metode diskusi reflektif dan simulasi sederhana dinilai efektif dalam membantu peserta memahami materi secara aplikatif, meskipun keterbatasan waktu menyebabkan tidak semua peserta memperoleh kesempatan yang sama untuk mempraktikkan simulasi secara langsung.

Berdasarkan hasil observasi dan umpan balik verbal peserta, intervensi menunjukkan ketercapaian tujuan secara kualitatif, ditandai dengan peningkatan pemahaman mengenai dinamika emosi remaja, kesadaran pentingnya regulasi emosi orang tua, serta kemampuan mengidentifikasi

strategi komunikasi yang lebih adaptif. Peserta juga terlihat lebih reflektif dan terbuka terhadap pola interaksi dalam keluarga, termasuk munculnya kesadaran untuk lebih mendengarkan anak dan menunda respons emosional sebelum bereaksi. Namun demikian, perubahan perilaku pengasuhan secara nyata belum dapat diukur secara objektif karena intervensi hanya dilakukan dalam satu sesi tanpa pengukuran pra dan pasca, sehingga dibutuhkan tindak lanjut berkelanjutan untuk memastikan perubahan yang lebih stabil dan konsisten.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen komunitas, kelompok sasaran menunjukkan kebutuhan pengembangan psikologis dalam konteks keluarga, khususnya terkait kemampuan orang tua dalam memahami dinamika emosi anak atau remaja serta mengelola respons emosional dalam interaksi sehari-hari. Ditemukan pola komunikasi yang kurang adaptif, reaktivitas emosi yang tinggi, dan keterbatasan pemahaman mengenai regulasi emosi dalam pengasuhan, yang berpotensi memengaruhi kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis anak. Untuk menjawab kebutuhan tersebut, praktikan melaksanakan intervensi psikoedukasi kelompok melalui Program KEMANGI Surabaya dengan metode penyampaian materi, diskusi reflektif, dan simulasi sederhana. Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman emosional, kesadaran terhadap pola komunikasi, serta sikap yang lebih terbuka dan empatik dalam pengasuhan, meskipun perubahan masih berada pada tahap awal pada aspek kognitif dan afektif. Secara umum, program ini memberikan dampak positif sebagai fondasi pembentukan relasi keluarga yang lebih sehat, namun diperlukan tindak lanjut dan pendampingan berkelanjutan untuk mencapai perubahan perilaku jangka panjang.

## DECLARATION

**Statement on the Use of Artificial Intelligence** Para penulis menyatakan bahwa penggunaan teknologi kecerdasan buatan (AI) digunakan semata-mata untuk membantu penyempurnaan bahasa, pemeriksaan tata bahasa, dan peningkatan kejelasan naskah. Seluruh kegiatan penelitian, pengumpulan data, interprestasi data dan kesimpulan tetap menjadi tanggung jawab penulis. Penulis telah meninjau dan menyetujui versi akhir naskah.

**Author contribution statement** seluruh penulis berkontribusi dalam proses penususnan artikel ilmiah mulai dari konseptualisasi, penyelidikan, pengumpulan data, pelaksanaan intervensi, analisis data, penyusunan naskah asli, bimbingan metodologis, validasi, revisi kritis, dan peninjauan naskah. Kedua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah ini.

**Funding statement**. Penelitian ini dilakukan tanpa menerima pendanaan khusus apa pun dari lembaga pemerintah, organisasi swasta, atau lembaga pendanaan lainnya. Seluruh kegiatan penelitian dan penyusunan artikel ini didanai secara mandiri oleh penulis.

**Conflict of interest**. Para penulis menyatakan bahwa mereka tidak memiliki konflik kepentingan yang berkaitan dengan penelitian, kepenulisan, atau penerbitan artikel ini.

## REFERENSI

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Donker, T., Griffiths, K. M., Cuijpers, P., & Christensen, H. (2009). Psychoeducation for depression, anxiety and psychological distress: A meta-analysis. *BMC Medicine, 7*(79), 1–9. https://doi.org/10.1186/1741-7015-7-79.

Gottman, J. M., & DeClaire, J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. Simon & Schuster.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (8th ed.). Routledge.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Sanders, M. R., & Kirby, J. N. (2014). Consumer engagement and the development, evaluation, and dissemination of evidence-based parenting programs. *Behavior Therapy, 45*(6), 861–871. https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.01.005

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.