

Psikoedukasi Kecemasan Pada Orangtua Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja

Lailatul Izzah^{1*}, Raspan Hamdi², Indah Sarinah³, Dea Ananda Pratiwi⁴

^{1,3}Institut Agama Islam Diniyyah Pekanbaru, Program Studi Psikologi Islam

²Universitas Prima Indonesia Kampus Pekanbaru, Prodi Psikologi

⁴Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Program Studi Bimbingan Konseling Islam

*E-mail: izzah@diniyah.ac.id

abstrak

Kecemasan orang tua terhadap kenakalan remaja merupakan masalah yang signifikan, terutama dalam era digital yang memperburuk dinamika hubungan antara orang tua dan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada orang tua dalam mengelola kecemasan melalui psikoedukasi berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Mitra sasaran adalah ibu-ibu rumah tangga berusia 35-50 tahun yang memiliki anak remaja (usia 12-18 tahun) di Jl. Naga Sakti Perum Griya Kenari Indah, dengan jumlah peserta sebanyak 15-20 orang. Metode pelaksanaan meliputi penyampaian materi, diskusi kelompok, sesi tanya jawab, dan ice breaking untuk membangun komunikasi efektif. Secara kualitatif, kegiatan ini menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang kecemasan, perubahan pendekatan pengasuhan dari hukuman ke dialog empatik, dan pengelolaan stres yang lebih baik. Secara kuantitatif, lebih dari 80% peserta aktif bertanya dan berbagi pengalaman, serta menunjukkan perubahan sikap terhadap kenakalan anak. Kesimpulannya, psikoedukasi berbasis CBT efektif dalam mengurangi kecemasan orang tua dan membangun pola asuh yang lebih positif, sehingga menciptakan hubungan keluarga yang lebih harmonis.

Kata kunci: Kecemasan orangtua; kenakalan remaja; psikoedukasi; cognitive behavioral therapy (CBT)

Psychoeducation Of Anxiety In Parents To Reduce Juvenile Delinquency

Abstracts

Parental anxiety about juvenile delinquency is a significant problem, especially in the digital era that worsens the dynamics of the relationship between parents and children. This community service activity aims to provide parents with understanding and skills in managing anxiety through Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based psychoeducation. The target partners are housewives aged 35-50 years who have teenage children (aged 12-18 years) on Jl. Naga Sakti Perum Griya Kenari Indah, with 15-20 participants. The implementation method includes delivering materials, group discussions, question and answer sessions, and ice breaking to build effective communication. Qualitatively, this activity showed an increase in participants' understanding of anxiety, a change in parenting approaches from punishment to empathetic dialogue, and better stress management. Quantitatively, more than 80% of participants actively asked questions and shared experiences, and showed changes in attitudes towards juvenile delinquency. In conclusion, CBT-based psychoeducation is effective in reducing parental anxiety and building more positive parenting patterns, thereby creating more harmonious family relationships.

Keywords: Parental Anxiety; Juvenile Delinquency; Psychoeducation; Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Pendahuluan

Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus dan yang mempunyai ciri yang mengazab

pada seseorang. Kecemasan dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Kenakalan remaja merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat menimbulkan kecemasan bagi orang tua yang mempunyai anak usia remaja. Mereka merasa khawatir jika anak mereka akan terpengaruh untuk melakukan kenakalan remaja (Patinus, R, 2014).

Kenakalan remaja merupakan suatu perilaku menyimpang yang dilakukan anak remaja untuk mendapatkan perhatian, status sosial dan penghargaan dari lingkungannya yang dapat meresahkan masyarakat, kenakalan tersebut tidak hanya berupa kenakalan yang menyimpang tetapi bahkan telah merujuk ke dalam kriminal seperti mencuri, membunuh sesama teman (Kartono, 2003). Masalah kenakalan remaja tentu akan membuat orangtua merasa khawatir dan cemas serta dapat menyebabkan terjadinya dampak psikososial bagi keluarga dan orangtua. Menurut penelitian Smetana dalam (Missiliana & Handayani, 2014) perubahan remaja yang pesat secara biologis, kognitif, dan sosial membuat remaja memiliki waktu yang lebih banyak di luar rumah tanpa pengawasan. Kesadaran orangtua akan hal ini meningkatkan perhatian orangtua tentang monitoring, aturan, keterlibatan remaja dalam perilaku bermasalah, pengaruh kelompok, dan perilaku seksual dini. Banyak dari orangtua melaporkan bahwa mengasuh remaja adalah masa tersulit dalam kehidupan mereka (Smetana dalam Missiliana & Handayani, 2014). Orangtua yang memiliki anak usia remaja tentu akan sering merasa cemas, karena takut dan khawatir bila anak remaja mengalami hal-hal buruk ketika berada di luar jangkauannya.

Perkembangan pada remaja terutama adanya perubahan perilaku, seringkali dapat menimbulkan kecemasan yang dirasakan oleh orangtua (Susan, 2012). Menurut (Setiyani dkk., 2015) Orangtua dengan kecemasan tinggi cenderung membatasi aktifitas anak dan akan memiliki rasa curiga yang berlebihan. Kecemasan merupakan reaksi emosional dan kompleks yang ditimbulkan oleh satu individu yang menafsirkan situasi tertentu sebagai ancaman atau bahaya (Spielberger, 1972). Menurut penelitian (Patimah dkk., 2015) cemas merupakan respon emosional yang tidak menyenangkan terhadap berbagai macam stressor baik yang jelas maupun tidak teridentifikasi yang ditandai dengan adanya sebuah perasaan takut, khawatir, dan perasaan terancam.

Menurut Videback dalam penelitian (Setiyani dkk., 2015) bahwa perilaku kecemasan yang terjadi pada orangtua dapat menyebabkan dampak negatif bagi orangtua dan anaknya. Dampak kecemasan bagi orang tua dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik, sulit berkonsentrasi, gelisah, sulit tidur, kesedihan, ketakutan, mudah marah dan orangtua akan lebih memberlakukan aturan-aturan ketat dan over- protektif agar anak tidak terjerumus ke dalam hal-hal negatif seperti melakukan kenakalan remaja. Dampak yang terjadi pada anak yaitu anak akan merasa terkekang, memberontak, melarikan diri dari kenyataan, anak akan melakukan perilaku yang orangtuanya telah melarang untuk tidak boleh dilakukan dan menjadi nakal (Susan, 2012).

Dalam era digital saat ini, penggunaan gadget telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja. Gadget, seperti ponsel pintar dan tablet, memberikan akses mudah ke informasi dan komunikasi, namun juga membawa tantangan tersendiri. Banyak remaja yang terjebak dalam penggunaan gadget secara berlebihan, yang sering kali mengakibatkan perubahan perilaku, termasuk kenakalan. Salah satu fenomena yang muncul adalah kebiasaan remaja pulang malam. Ketika remaja

menghabiskan waktu berlebihan di luar rumah, terutama saat terlibat dengan teman-teman, mereka cenderung terpapar pada berbagai risiko, seperti pergaulan bebas. Kecenderungan ini sering kali membuat orang tua merasa cemas dan khawatir, terutama ketika mereka tidak memiliki kontrol atau pemahaman yang cukup tentang aktivitas anak-anak mereka.

Dengan demikian, pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara penggunaan gadget, kenakalan remaja, dan pentingnya komunikasi terbuka antara orang tua dan anak menjadi sangat penting. Psikoedukasi dapat memberikan wawasan kepada orang tua tentang bagaimana cara mengawasi dan membimbing anak dalam menggunakan gadget, serta mengurangi kekhawatiran mereka terhadap perilaku kenakalan yang mungkin timbul akibat penggunaan teknologi yang tidak terkontrol. Kenakalan remaja menjadi salah satu isu yang sering memicu kecemasan pada orangtua, terutama terkait ketakutan akan dampaknya terhadap masa depan anak. Faktor seperti kurangnya pemahaman tentang pola asuh remaja dan tekanan sosial sering kali memperburuk situasi. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa psikoedukasi untuk membantu orangtua memahami dan mengelola kecemasan mereka. Lokasi yang dijadikan untuk pengabdian kepada masyarakat di daerah Jl. Naga Sakti Perum Griya Kenari Indah Rt 08 rw 02 kelurahan binawidya kecamatan binawidya. Adapun yang menjadi rumusan masalah yaitu bagaimana psikoedukasi dapat membantu orangtua mengurangi kecemasan terhadap kenakalan remaja. Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan pemahaman kepada orangtua tentang penyebab dan dampak kecemasan terhadap kenakalan remaja.

Psikoedukasi salah satu penanganan kecemasan yang merupakan pendekatan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan, keterampilan dan dukungan kepada individu atau kelompok untuk memahami serta mengelola masalah psikologis, seperti kecemasan. Dalam konteks ini, psikoedukasi dirancang untuk membantu individu mengenali penyebab kecemasan, mengurangi gejalanya, dan meningkatkan kemampuan menghadapi situasi yang memicu kecemasan. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberdayakan peserta agar mereka lebih percaya diri dan mampu mengelola kecemasan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan metode yang praktis dan terstruktur, psikoedukasi menjadi cara yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Ada beberapa metode yaitu : **Pertama;** Pendekatan Kognitif-Perilaku (CBT). Menurut Corey (2013) konseling pendekatan CBT adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negative dan keyakinan maladaptive yang dimiliki individu. Inti dari pendekatan CBT didasarkan pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan berperilaku, yang ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman mereka sendiri. Asumsi teoritis konseling CBT adalah bahwa komunikasi internal manusia dapat diakses oleh introspeksi, bahwa kepercayaan konseli memiliki makna yang sangat pribadi dan bahwa makna ini dapat ditemukan oleh konseli dari apa yang dipelajari atau ditafsirkan oleh konseli Pendekatan ini membantu peserta memahami bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan. Berikut ini langkah-langkah dalam menerapkan pendekatan kognitif-perilaku. (1) Identifikasi Pikiran Negatif : Peserta diajak untuk mengenali pikiran-pikiran yang memicu kecemasan, seperti "Anak saya tidak akan sukses karena kenakalannya." (2) Restrukturisasi Kognitif : Mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih positif dan realistis, seperti "Kenakalan adalah bagian dari perkembangan, dan saya bisa

membimbing anak saya dengan cara yang tepat." (3) Latihan Perilaku : Peserta diajarkan merespons situasi yang memicu kecemasan dengan cara yang lebih sehat, seperti berbicara dengan anak secara empatik daripada memarahi mereka.

Kedua; Pola Hidup Sehat. Psikoedukasi juga memberikan pemahaman pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental untuk mengurangi kecemasan. Kualitas hidup adalah keadaan dimana seseorang mendapatkan kepuasan atau kenikmatan dalam kehidupan sehari-hari. Kualitas hidup tersebut menyangkut kesehatan fisik dan kesehatan mental (Rantung, 2015). Kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan merupakan kesejahteraan yang dirasakan oleh individu dan sebagai salah satu reaksi emosional terhadap kejadian kehidupan, kepuasan hidup dan kepuasan dalam bekerja serta hubungan pribadi (Loach, 2015). Dapat disimpulkan pengertian kualitas hidup adalah keadaan seseorang yang menyangkut kesehatan fisik, mental, spiritual sehingga seseorang dapat menikmati kepuasan dalam hidup sehari-hari. Diantara pola hidup yang dapat mendukung fisik dan mental adalah sebagai berikut: (1) Manajemen Stres : Mengelola waktu dengan baik, membuat prioritas, dan meluangkan waktu untuk istirahat. (2) Aktivitas Fisik : Berolahraga secara teratur dapat mengurangi hormon stres dan meningkatkan mood. (3) Pola Makan Seimbang : Nutrisi yang baik membantu menjaga kesehatan mental, seperti mengurangi konsumsi kafein yang dapat memperburuk kecemasan.

Ketiga; Komunikasi Efektif. Bagi orangtua yang cemas terhadap kenakalan anak remaja, psikoedukasi melibatkan komunikasi yang lebih baik. Pengalaman bersama merupakan suatu yang amat penting dalam proses komunikasi, karena ketidaksamaan pengalaman dapat mengakibatkan kesulitan berkomunikasi. Ada beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan pengalaman antara satu dengan lainnya; antara lain sebagai berikut: Faktor usia, jenis kelamin, ekonomi, lokasi, pendidikan, organisasi, serta pekerjaan (Mulyo, 2001 : 5). Diantara contoh-contoh yang dapat dilakukan orang tua dalam membangun komunikasi aktif dengan anak adalah: Mendengar Aktif : Orangtua diajarkan untuk mendengarkan anak tanpa menyela, sehingga anak merasa dihargai. (2) Menghindari Kata-Kata yang Menyalahkan : Memberikan pemahaman kepada orangtua untuk mengungkapkan perasaan tanpa menyalahkan anak, misalnya mengganti "Kamu selalu membuat masalah!" dengan "Saya khawatir ketika kamu pulang terlambat." (3) Membangun Kepercayaan : Komunikasi yang baik membantu memperkuat hubungan orangtua dan anak, sehingga mengurangi konflik yang memicu kecemasan.



Gambar 1. Pemberian Psikoedukasi

Metode Pelaksanaan

Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan tersebut yaitu psikoedukasi. Psikoedukasi adalah metode yang digunakan untuk memberikan pemahaman, keterampilan, dan dukungan kepada individu atau kelompok agar mereka dapat memahami serta mengelola masalah psikologis, termasuk kecemasan. Dalam pelaksanaannya, psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, memberikan informasi, dan melatih kemampuan praktis peserta agar mampu menghadapi tantangan tertentu dengan lebih baik. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 April 2025 di Jl. Naga Sakti Perum Griya Kenari Indah, RT 08 RW 02 Kel. Binawidya Kec. Binawidya. Kegiatan Abdimas ini diselenggarakan untuk orang tua (ibu-ibu) dengan rentang usia 35-50 tahun dan memiliki anak remaja dengan rentang usia 12-18 th dengan jumlah total peserta 15-20 peserta.

Pelaksanaan psikoedukasi dimulai dengan memberikan informasi dasar tentang kecemasan. Peserta, dalam hal ini para orangtua, diajak memahami apa itu kecemasan, gejala-gejalanya, dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari, baik secara fisik maupun emosional. Selain itu, dijelaskan juga hubungan antara kecemasan orangtua dengan kenakalan remaja, termasuk bagaimana pola pikir negatif dan reaksi emosional orangtua dapat memengaruhi perilaku anak. Berikut ini rundown kegiatan PKM tentang psikoedukasi kecemasan terhadap ibu-ibu dengan anak remaja.

Rundown Kegiatan Pkm (Pengabdian Kepada Masyarakat) Tentang Psikoedukasi Kecemasan

No	Waktu	Acara	Keterangan
1.	16.15 – 16.20	Pembukaan oleh MC	Mahasiswa
2.	16.20 – 16.25	Pembacaan doa	Mahasiswa
3.	16.25 – 16.28	Perkenalan tim ke audiens	MC
4.	16.28 – 16.33	Membangun rapport dengan audiens	Lailatul Izzah, M.Psi., Psikolog
5.	16.33 – 16.35	Penjelasan materi tentang kecemasan	Lailatul Izzah, M.Psi., Psikolog
6.	16.35 – 16.50	Materi 1 s/d Materi 5	Lailatul Izzah, M.Psi., Psikolog

			Raspan Hamdi, M.Psi., Psikolog
7.	16.50 – 17.05	Sesi tanya jawab	Mahasiswa
8.	17.05 – 17.10	Ice breaking	Mahasiswa
9.	17.10 – 17.15	Penutup oleh MC	Mahasiswa
10.	17.15 – 17.20	Dokumentasi	Mahasiswa

Hasil Dan Pembahasan

Deskripsi Kegiatan

Berikut merupakan susunan acara kegiatan psikoedukasi

16.15 – 16.20: Pembukaan oleh MC : Acara dimulai dengan pembukaan oleh MC yang memperkenalkan acara dan memberikan gambaran singkat tentang tema kegiatan, yaitu psikoedukasi terkait kecemasan orang tua terhadap kenakalan remaja. MC menyambut para peserta dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran mereka, sekaligus menciptakan suasana yang positif dan ramah untuk memulai kegiatan.

16.20 – 16.25: Pembacaan doa : Sebagai bentuk pembuka yang khidmat, doa dipanjatkan agar acara dapat berjalan lancar dan membawa manfaat bagi semua peserta. Pembacaan doa ini biasanya dilakukan oleh salah satu anggota tim atau perwakilan dari peserta.

16.25 – 16.28: Perkenalan tim ke audiens : Pada sesi ini, tim yang terlibat dalam kegiatan psikoedukasi memperkenalkan diri kepada peserta. Perkenalan mencakup nama, serta peran masing-masing dalam acara. Hal ini bertujuan untuk menciptakan rasa keakraban antara tim dan peserta serta membangun kepercayaan peserta terhadap penyampaian materi.

16.28 – 16.33: Membangun rapport dengan audiens : Sesi ini dirancang untuk menciptakan hubungan yang nyaman antara tim dan audiens. Aktivitas membangun rapport bisa berupa sapaan langsung, interaksi santai seperti pertanyaan pembuka kepada audiens (misalnya, tentang pengalaman mereka sebagai orang tua), atau aktivitas kecil yang membuat peserta merasa dilibatkan dan didengarkan. Tujuannya adalah menciptakan suasana yang hangat dan mendukung sehingga peserta lebih mudah menerima informasi yang disampaikan.

16.33 – 16.35: Penjelasan materi tentang kecemasan : Dalam sesi ini, tim memberikan pengantar singkat mengenai kecemasan, terutama yang dialami oleh orang tua dalam menghadapi kenakalan remaja. Penjelasan meliputi definisi kecemasan, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta relevansi topik ini dengan peran orang tua dalam mendidik remaja.

– 16.50: Penyampaian Materi : Materi utama dibagi menjadi beberapa bagian (Materi 1 hingga Materi 5), materi disampaikan oleh Ibu Lailatul Izzah, M.Psi., Psikolog dan Bapak Raspan Hamdi M.Psi., Psikolog. Setiap materi kemungkinan membahas topik spesifik seperti: Materi 1: Pengertian kecemasan pada orang tua. Materi 2: Faktor penyebab kecemasan terkait kenakalan remaja. Materi 3: Dampak kecemasan terhadap hubungan orang tua dan anak. Materi 4: Strategi atau teknik untuk mengelola kecemasan orang tua. Materi 5: Cara mendukung remaja agar menjauhi perilaku kenakalan. Materi disampaikan dengan metode interaktif, misalnya diskusi untuk memastikan audiens tetap fokus dan memahami informasi dengan baik.

16.50 – 17.05: Sesi tanya jawab : Peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, atau meminta klarifikasi terkait materi yang telah disampaikan. Sesi ini bertujuan untuk mendalami pemahaman peserta, memberikan solusi terhadap masalah yang mereka hadapi, dan menjalin interaksi dua arah antara penyaji dan audiens.

17.05 – 17.10: Ice breaking : Setelah sesi tanya jawab yang mungkin cukup serius, ice breaking dilakukan untuk mencairkan suasana. Aktivitas ini bisa berupa permainan ringan, tebak-tebakan yang melibatkan seluruh peserta. Tujuannya adalah memberikan penyegaran dan meningkatkan semangat sebelum acara berakhir.

17.10 – 17.15: Penutup oleh MC : MC menutup acara dengan mengucapkan terima kasih kepada para peserta atas kehadiran dan partisipasi mereka. MC juga mengingatkan poin-poin penting dari materi yang telah disampaikan dan menyampaikan harapan agar kegiatan ini bermanfaat dalam membantu peserta mengelola kecemasan mereka sebagai orang tua.

17.15 – 17.20: Dokumentasi : Sebagai bagian akhir dari acara, dokumentasi dilakukan untuk merekam momen kegiatan. Dokumentasi ini biasanya berupa foto bersama tim dan peserta atau pengambilan gambar saat kegiatan berlangsung. Dokumentasi penting untuk evaluasi kegiatan dan laporan kepada pihak yang terkait.

Hasil Kegiatan dan Diskusi

Pada tanggal 27 April 2025, telah dilaksanakan kegiatan diskusi kelompok orangtua di jalan naga saki stadion. Kegiatan ini bertujuan untuk memahami dan memberikan solusi terhadap kecemasan yang dirasakan para ibu sehubungan dengan perilaku kenakalan anak-anak mereka. Diskusi ini dihadiri oleh 15-20 orang ibu rumah tangga. Acara dimulai dengan pemaparan materi singkat oleh Pemateri tentang definisi kecemasan, faktor penyebab, dan dampaknya terhadap perkembangan anak. Pemateri juga memberikan beberapa data penting, seperti tingginya angka kenakalan remaja akibat kurangnya pengawasan orang tua dan pengaruh lingkungan yang kurang sehat.

Berdasarkan kegiatan yang telah diselenggarakan sebagaimana dipaparkan di atas, diketahui bahwa diantara penyebab utama kecemasan Ibu-Ibu yaitu (1) Para ibu mengungkapkan bahwa kekhawatiran mereka umumnya muncul karena: Sulitnya mengontrol waktu anak dalam menggunakan gadget, yang memengaruhi perilaku dan pola pikir mereka. (2) Kurangnya waktu untuk berkomunikasi dengan anak akibat kesibukan sehari-hari. (3) Pengalaman Para Ibu. Dalam sesi berbagi cerita, beberapa ibu mengungkapkan pengalaman mereka: (4) Salah satu ibu menceritakan bahwa anaknya sering keluar malam padahal sudah di larang berkali kali (5) Ada juga yang merasa cemas karena kurangnya dukungan dari suami saat mengurus anak

Dari permasalahan tersebut, tim abdimas menawarkan beberapa solusi dan pendekatan. Dalam sesi brainstorming, peserta bersama menyepakati beberapa langkah praktis: (1) Menjalinkan komunikasi yang lebih terbuka dengan anak, sehingga anak merasa nyaman menceritakan masalahnya. (2) Membatasi penggunaan gadget dengan aturan yang jelas dan konsisten. (3) Melibatkan anak dalam kegiatan positif, seperti olahraga, seni, atau kegiatan sosial.

Sebelum Kegiatan : Sebelum kegiatan abdimas, ada beberapa kondisi yang berhasil tim abdimas analisis yaitu: **Pertama:** pemahaman ibu0ibu masih terbatas dan cenderung

emosional. Sebelum kegiatan dimulai, sebagian besar ibu-ibu memiliki pemahaman yang masih terbatas dan cenderung emosional dalam menghadapi kenakalan anak. Hal ini tercermin dari hasil survei dan wawancara singkat, yaitu: (1) Pandangan umum tentang kenakalan anak: (2) Stigma negatif: Kenakalan anak dianggap sebagai tanda ketidakpatuhan, kurangnya disiplin, atau "anak nakal" yang tidak mau mendengar orang tua. (3) Fokus pada faktor eksternal: Sebagian besar ibu lebih menyalahkan pengaruh lingkungan atau teman sebaya dibandingkan melihat potensi peran pola asuh atau kondisi internal anak. **Kedua;** Cara Penanganan yang Kurang Tepat: (1) Ibu-ibu cenderung mengatasi kenakalan anak dengan cara: Teguran keras atau hukuman fisik, seperti mencubit atau memukul, yang sering kali dilakukan secara spontan akibat emosi. (2) Membatasi aktivitas anak secara berlebihan, misalnya melarang bermain di luar atau menggunakan gadget tanpa memberikan alasan yang jelas. (3) Beberapa ibu mengaku tidak memiliki cukup waktu untuk berdiskusi dengan anak sehingga hanya memberikan perintah tanpa dialog. **Ketiga;** Kecemasan yang Berlebihan: (1) Banyak ibu merasa khawatir anak mereka tidak akan menjadi "anak baik" di masa depan jika kenakalan terus terjadi. (2) Ada perasaan bersalah karena merasa kurang mampu mendidik anak dengan baik, yang membuat sebagian ibu merasa frustrasi. (3) Kecemasan ini sering kali menyebabkan ketegangan dalam hubungan ibu dan anak, sehingga komunikasi menjadi semakin sulit.

Saat dan Setelah Kegiatan : Melalui kegiatan yang melibatkan pemaparan materi, diskusi kelompok, dan simulasi peran, ibu-ibu menunjukkan perubahan pemahaman dan pendekatan terhadap kenakalan anak. Berikut hasil yang terlihat: **Pertama;** Pemahaman Baru Tentang Kenakalan Anak: (1) Perilaku Anak sebagai Ekspresi: Ibu-ibu mulai menyadari bahwa kenakalan anak sering kali merupakan bentuk ekspresi emosi atau reaksi terhadap lingkungan. Contohnya: Anak yang sering membantah mungkin merasa kurang didengar. (2) Anak yang sering berbohong mungkin takut dihukum atau merasa kurang dipercaya. (3) Pengaruh Pola Asuh dan Lingkungan: Ibu-ibu memahami bahwa perilaku anak dipengaruhi oleh gabungan pola asuh di rumah, lingkungan sosial, dan perkembangan psikologis mereka. **Kedua;** Perubahan Pendekatan: (1) Ibu-ibu belajar untuk mengganti pendekatan yang sebelumnya berorientasi pada hukuman menjadi pendekatan berbasis dialog dan empati, seperti: Mengajukan pertanyaan terbuka kepada anak untuk memahami alasannya melakukan kenakalan. (2) Menetapkan konsekuensi logis daripada hukuman fisik, seperti meminta anak yang merusak sesuatu untuk memperbaikinya. (3) Memberikan pujian atas perilaku baik untuk memperkuat kebiasaan positif. **Ketiga;** Mengelola Kecemasan Secara Efektif: (1) Melalui diskusi kelompok, ibu-ibu merasa lebih lega mengetahui bahwa mereka tidak sendirian menghadapi masalah ini. Mereka mulai berbagi pengalaman dan saling memberi dukungan. (2) Ibu-ibu juga diberi pemahaman bahwa tidak semua kenakalan adalah buruk, melainkan bagian dari proses belajar anak untuk memahami batasan dan konsekuensi.

Setelah kegiatan, ibu-ibu menunjukkan peningkatan pemahaman tentang kenakalan anak sebagai bagian dari perkembangan mereka, bukan hanya sebagai "masalah." Dengan pendekatan yang lebih empatik dan komunikasi yang terbuka, mereka merasa lebih percaya diri dalam menghadapi kenakalan anak tanpa rasa cemas yang berlebihan. Sebagai tindak lanjut, ibu-ibu sepakat untuk: Melibatkan ayah dalam pengasuhan anak untuk mendukung konsistensi pola asuh. Kegiatan berlangsung selama kurang lebih 1 jam dan diawali dengan

pemaparan singkat dari narasumber, diikuti sesi diskusi interaktif. Orangtua menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam bertanya dan berbagi pengalaman pribadi. Antusiasme dalam Mendengarkan. Ibu-ibu sangat fokus mendengarkan narasumber yang menjelaskan tentang: (1) Faktor penyebab kenakalan anak, baik internal maupun eksternal. (2) Cara memahami kenakalan sebagai bagian dari proses tumbuh kembang anak. (3) Pentingnya pendekatan empatik dan komunikasi terbuka dalam mendampingi anak. (4) Banyak ibu mengangguk setuju dan bahkan mencatat poin-poin penting untuk diingat.

Banyaknya Pertanyaan yang Diajukan: Antusiasme ibu-ibu tercermin dari banyaknya pertanyaan yang diajukan selama sesi tanya jawab, seperti: (1) “Bagaimana cara menghadapi anak yang suka membantah tanpa kehilangan kesabaran?” (2) “Apakah hukuman fisik masih bisa digunakan jika anak sudah sangat sulit diatur?” (3) “Bagaimana mengontrol penggunaan gadget tanpa membuat anak merasa dikekang?” Pertanyaan-pertanyaan ini menunjukkan keinginan kuat mereka untuk memahami dan mengatasi tantangan dalam mendidik anak.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang berbasis teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam membantu orang tua mengelola kecemasan mereka terhadap kenakalan remaja. Berikut poin-poin utama kesimpulan: **Pertama;** Peningkatan Pemahaman Orang Tua tentang Pikiran Negatif. Orang tua mampu mengenali pikiran negatif mereka, seperti kecemasan berlebihan bahwa anak mereka akan melakukan kenakalan remaja tanpa pengawasan. Dengan panduan dan latihan selama kegiatan, mereka memahami bahwa pikiran negatif sering kali tidak mencerminkan realitas dan dapat digantikan dengan pikiran yang lebih realistis dan positif. Pemahaman ini membantu mereka mengurangi reaksi emosional berlebihan yang sebelumnya sering muncul saat menghadapi perilaku anak remaja. **Kedua.** Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif. Teknik mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih rasional (restrukturisasi kognitif) diterima dengan baik oleh peserta. Contohnya, mereka mulai memahami bahwa kenakalan remaja adalah bagian dari perkembangan normal, dan mereka dapat membantu anak melalui komunikasi yang sehat, bukan dengan overproteksi atau hukuman keras. Teknik ini memberikan solusi praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga orang tua merasa lebih percaya diri dalam mengelola perilaku anak. **Ketiga;** Pengurangan Kecemasan melalui Pemahaman Teori CBT. Program ini menunjukkan hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan sebagaimana dijelaskan dalam teori CBT. Orang tua menyadari bahwa kecemasan mereka sering kali dipicu oleh asumsi negatif yang tidak berdasar, seperti kekhawatiran bahwa anak akan gagal atau berperilaku buruk. Dengan memahami cara kerja pikiran ini, kecemasan mereka berkurang.

Kelima; Kesesuaian Teori dengan Praktik Psikoedukas. Teori CBT, yang dikenal efektif untuk mengatasi kecemasan, terbukti relevan dalam konteks pengasuhan. Orang tua merasa metode ini praktis dan dapat membantu mereka menghadapi tantangan sehari-hari dalam

mendidik remaja. Selain itu, teknik yang diajarkan selama kegiatan juga memberikan pendekatan baru yang lebih konstruktif dalam berinteraksi dengan anak.. **Keenam;** Dampak Jangka Panjang bagi Hubungan Orang Tua dan Anak. Dengan kemampuan mengelola pikiran negatif, orang tua diharapkan dapat menciptakan suasana pengasuhan yang lebih sehat, harmonis, dan mendukung perkembangan anak secara optimal. Kegiatan ini juga membangun kesadaran bahwa hubungan yang baik antara orang tua dan anak sangat dipengaruhi oleh pola pikir dan sikap yang ditunjukkan orang tua. Program psikoedukasi ini bisa meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan kemampuan orang tua dalam mengenali serta mengelola pikiran negatif yang memicu kecemasan. Dengan menerapkan teknik dari teori CBT, orang tua dapat lebih tenang, bijak, dan realistis dalam menghadapi kenakalan remaja, sehingga membantu mereka menciptakan lingkungan pengasuhan yang lebih positif dan mendukung. Hal ini membuktikan bahwa teori CBT tidak hanya relevan tetapi juga sangat aplikatif dalam konteks pengasuhan modern.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini membahas tentang kecemasan orang tua terhadap kenakalan remaja melalui pendekatan psikoedukasi yang dilakukan untuk membantu mereka mengelola emosi tersebut. Kegiatan yang dilakukan bertujuan memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan, dampaknya pada hubungan dengan anak, serta strategi efektif dalam pengasuhan. Psikoedukasi berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) digunakan untuk mengajarkan teknik restrukturisasi kognitif, komunikasi yang empatik, dan pengelolaan stres. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para orang tua mulai memahami bahwa kenakalan anak sering kali merupakan bagian dari proses perkembangan dan bukan sekadar perilaku bermasalah. Mereka belajar untuk mengganti pendekatan berbasis hukuman dengan komunikasi yang lebih terbuka dan empati. Selain itu, kecemasan berlebihan terhadap perilaku anak berkurang, yang membantu menciptakan hubungan keluarga yang lebih sehat dan harmonis. Kesimpulan dari laporan ini adalah bahwa psikoedukasi berbasis teori CBT efektif dalam mengurangi kecemasan orang tua dan membantu mereka mengadopsi pendekatan yang lebih konstruktif dalam mendampingi anak remaja mereka. Hal ini berkontribusi pada pengasuhan yang lebih positif, mendukung perkembangan anak, dan menciptakan lingkungan keluarga yang lebih harmonis. Saran untuk kelanjutan kegiatan, sangat penting untuk Pertimbangan melaksanakan kegiatan di lokasi yang lebih dekat dengan komunitas, seperti balai desa atau masjid. Hal ini dapat meningkatkan partisipasi, karena lebih mudah dijangkau oleh para peserta. Selanjutnya menambahkan materi kecemasan untuk peran ayah terhadap keluarga, Pemahaman Kecemasan pada Ayah. Mengadakan sesi tindak lanjut untuk mengevaluasi seberapa efektif penerapan materi yang telah disampaikan. Memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan tantangan yang dihadapi setelah kegiatan bisa membantu memperkuat pemahaman mereka. Selain itu, mengembangkan materi pendukung seperti buku saku, modul, atau video tutorial dapat mempermudah orang tua untuk mengingat dan menerapkan teknik yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan serupa juga bisa diadakan secara berkala

untuk memastikan bahwa pengelolaan kecemasan orang tua tetap diperbarui dan relevan seiring berjalannya waktu.

Daftar Pustaka

Patinus, R. &. (2014). Kenakalan Remaja Di Kalangan Siswa-Siswi SMPN 07 Sengah Temila Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak. Jurnal Tesis PMIS-UNTAN-PSS. Volume3:1–15.

Kartono, K. 2003. Patologi II: Kenakalan Remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Missiliana, R. & Handayani, V. 2014. Identifikasi Parenting Belief pada Remaja dan Orangtua di Kota Bandung : Pendekatan Psikologi In- digenous. Jurnal Psikologi Vol. 10 No.2 .

Susan, RD. 2012. Kecemasan Ibu Menghadapi Anak Sulung Pada Usia Remaja.

Setiyani, FA., Zuhana, N. & Prasajo, S. 2015. Kecemasan Ibu Mengenai Perilaku Seksual Di Pekalongan. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 7 No. 0.

Spielberger, CD., Chairman. & James, R. 1972. Needed Research On Stress And Anxiety A Spesial Report Of The Usoe-Sponsored Grant Study: Critical Appraisal Of Research In The Personality-Emotions-Motivation Domain. Texas Christian Univ. Washington, D.C.

Patimah, I., Suryani. & Nuraeni, A. 2015. Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. Jurnal Keperawatan Padjadjaran Vol. 3 No. 1.