

BUKU SAKU

REMAJA HEBAT, KELUARGA KUAT

BERSINERGI BERSAMA WUJUDKAN
INDONESIA EMAS TAHUN 2045



Disusun Oleh :

Dr. Lusy Liany, S.H., M.H., Amir Mahmud, Lc., LL.M.

Dr. Entin Nurhayati, M.Si., Paramaresthi Windriyani, S.Kom., M.Eng.
Farhan Putra Iskandar

Disusun Oleh :

Dr. Lusy Liany, S.H., M.H., Amir Mahmud, Lc., LL.M.

Dr. Entin Nurhayati, M.Si., Paramaresthi Windriyani, S.Kom., M.Eng.
Farhan Putra Iskandar

BUKU SAKU

REMAJA HEBAT, KELUARGA KUAT

**BERSINERGI BERSAMA WUJUDKAN
INDONESIA EMAS TAHUN 2045**

PENERBIT UNIVERSITAS YARSI



BUKU SAKU REMAJA HEBAT, KELUARGA KUAT: Bersinergi Bersama Wujudkan Indonesia Emas Tahun 2045

Penulis: Dr. Lusy Liany, S.H., M.H.; Amir Mahmud, Lc., LL.M.; Dr. Entin Nurhayati, M.Si.; Paramaresthi Windriyani, S.Kom., M.Eng.; Farhan Putra Iskandar

Editor: Rahmi, S.Sn.

Tata Sampul dan Tata Isi: Lusy Liany

Pracetak: Lusy Liany

Ukuran: 10,5 × 14,8 cm; x + 82 hlm.

Cetakan Pertama: 2026

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Ruang untuk KDT dari Perpustakaan Nasional RI

Diterbitkan oleh: Penerbit Universitas YARSI

Menara YARSI, Jl. Letjen Suprpto Kav. 13, Cempaka Putih, Jakarta Pusat, DKI Jakarta 10510

Telp. +62 21 4206675 Faks. +62 21 4243171

Surel: registrasi@yarsi.ac.id

Hak cipta © 2026 pada Penulis. Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, secara elektronis maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, Pasal 113:

(1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

(2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

(3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

(4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas terbitnya buku Remaja Hebat, Keluarga Kuat: Bersinergi Bersama Wujudkan Indonesia Emas Tahun 2045. Penerbit Universitas YARSI menyambut baik hadirnya buku ini sebagai bacaan praktis yang menempatkan remaja sebagai bagian penting dalam membangun keluarga yang kuat.

Masa remaja adalah masa mencari jati diri, penuh perubahan dan tantangan, terlebih di era digital. Buku ini mengajak remaja mengenal dirinya, memahami pentingnya keluarga, berkomunikasi secara sehat dengan orang tua, bersikap bertanggung jawab, hingga menyusun dan menjalankan rencana aksi untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Buku ini diterbitkan untuk masyarakat umum. Kami berharap buku ini dapat dimanfaatkan secara luas oleh remaja, orang tua, pendidik, pembina kegiatan remaja, pengelola komunitas, serta siapa pun yang peduli pada tumbuhnya generasi muda yang tangguh dan berkarakter.

Penerbit menyampaikan penghargaan kepada para penulis dari beragam bidang keilmuan, yaitu hukum, psikologi, studi Islam, dan teknologi informasi, atas karya ini. Semoga buku ini menjadi bagian dari ikhtiar bersama menyiapkan generasi emas Indonesia.

Jakarta, 2026
Penerbit Universitas YARSI

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
 BAB I PENDAHULUAN	
Latar Belakang	1
Tujuan Buku Saku	3
Manfaat bagi Remaja	4
Cara Menggunakan Buku Saku	5
 BAB II MENGENAL DIRI SEBAGAI REMAJA	
Siapa Itu Remaja?	6
Perubahan Emosi dan Cara Mengelolanya	7
Tantangan Remaja di Era Sekarang	9
Potensi dan Peran Positif Remaja	11
 BAB III PENTINGNYA KELUARGA BAGI REMAJA	
Peran Keluarga dalam Kehidupan Remaja	13
Mengapa Hubungan dengan Orang Tua Penting?	15
Dampak Hubungan yang Baik vs Tidak Baik	17
Membangun Kepercayaan dalam Keluarga	19

DAFTAR ISI

BAB IV KOMUNIKASI SEHAT DENGAN ORANG TUA

Cara Berkomunikasi yang Efektif	22
Mengungkapkan Perasaan dengan Baik	24
Mendengarkan Orang Tua dengan Empati	26
Mengatasi Konflik dengan Bijak	28
Latihan Komunikasi Positif	31

BAB V MENJADI REMAJA YANG BERTANGGUNG JAWAB

Tanggung Jawab dalam Keluarga	33
Mengelola Waktu dan Aktivitas	36
Bijak dalam Pergaulan	39
Menghindari Perilaku Negatif	41
Membangun Kebiasaan Positif	43

BAB VI KELOMPOK REMAJA PEDULI KELUARGA

Apa Itu Kelompok Remaja Peduli Keluarga?	46
Tujuan dan Manfaat Bergabung	48
Peran Remaja sebagai Agen Perubahan	50
Kegiatan Positif dalam Kelompok	53

DAFTAR ISI

BAB VII MENYUSUN RENCANA AKSI (ACTION PLAN)

Apa Itu Action Plan?	56
Langkah-Langkah Menyusun Rencana Aksi	57
Contoh Rencana Aksi Remaja	59
Komitmen Pribadi Remaja	61

BAB VIII IMPLEMENTASI RENCANA AKSI

Menerapkan Komunikasi Rutin dengan Orang Tua	63
Keterlibatan dalam Kegiatan Keluarga	64
Aktivitas Positif di Lingkungan	65
Tantangan dalam Pelaksanaan dan Solusinya	66
Catatan Perkembangan Diri	68

BAB IX EVALUASI DAN REFLEKSI DIRI

Pentingnya Evaluasi	69
Refleksi Hubungan dengan Orang Tua	70
Perubahan yang Dirasakan	71
Rencana Perbaikan ke Depan	72

DAFTAR ISI

BAB X PENUTUP

Pesan untuk Remaja	74
Motivasi Menjadi Remaja Hebat	75
Penutup Akhir	76

DAFTAR PUSTAKA	77
----------------	----

TENTANG PENULIS	78
-----------------	----