

PSIKOEDUKASI PUBERTAS SEBAGAI UPAYA PENGUATAN PEMAHAMAN DIRI DAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA AWAL DI YAYASAN PEDULI ANAK

Jelita Mardafila, Nurul Patonah, Mudia Nurullah Al-Jannah, Ivon Arisanti*

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas Teknologi Sumbawa

*Email: ivon.arisanti@uts.ac.id

Naskah diterima: 21-06-2025, disetujui: 18-08-2025, diterbitkan: 18-08-2025

DOI: <http://dx.doi.org/10.29303/jppm.v8i3.9764>

Abstrak – Pubertas merupakan fase penting dalam perkembangan remaja awal yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional dan sosial. Namun, banyak remaja awal yang belum memiliki pemahaman memadai mengenai perubahan tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk menguatkan pemahaman diri dan kesadaran Kesehatan reproduksi melalui program psikoedukasi di Yayasan Peduli Anak. Program ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi 1 kali dalam seminggu kepada 24 anak Perempuan usia sekolah dasar. Metode pelaksanaan mencakup ceramah, diskusi kelompok dan simulasi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman peserta mengenai perubahan tubuh saat pubertas dan pentingnya menjaga Kesehatan organ reproduksi. Anak menjadi lebih terbuka untuk berdiskusi tentang tubuh dan perasaannya, serta mampu memahami batasan individu dan menjaga privasi. Psikoedukasi ini juga berdampak pada aspek psikologis, seperti meningkatnya rasa percaya diri dan penerimaan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi pubertas efektif dalam meningkatkan kesiapan remaja menghadapi masa pubertas secara sehat dan positif. Program ini dapat diadaptasi dan direkomendasikan untuk dijadikan kegiatan rutin di lingkungan Pendidikan dasar dan menengah, khususnya bagi anak-anak yang kurang mendapatkan akses informasi memadai terkait pubertas dan kesehatan reproduksi. Dengan demikian, remaja dapat memahami dan percaya diri dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama masa pubertas pada remaja awal.

Kata kunci: psikoedukasi, pubertas, kesehatan reproduksi, pemahaman diri, remaja awal

LATAR BELAKANG

Masa pubertas merupakan fase perkembangan yang kritis dalam kehidupan remaja awal, karena pada tahap ini terjadi berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Dimana fase perkembangan ini tidak bisa dipisahkan dari masa pubertas yang dimiliki oleh setiap anak (Ramadhan et al., 2023). Pubertas tidak hanya mengubah tubuh secara biologis, tetapi juga memengaruhi cara remaja memandang dirinya sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan sosial (Rohanah & Sayyidah, 2022). Akan tetapi, masih banyak ditemui anak perempuan usia sekolah dasar yang belum mendapatkan informasi memadai terkait perubahan yang mereka alami, terutama di lingkungan yang terbatas akses pendidikannya. Kurangnya pemahaman ini sering kali menimbulkan kecemasan, rasa malu, bahkan kesalahpahaman

mengenai tubuh dan fungsi reproduksi (Sutanto et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan psikoedukatif yang terstruktur untuk membantu remaja awal memahami pubertas secara positif. Psikoedukasi dinilai mampu meningkatkan pemahaman, penerimaan diri, dan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan reproduksi (Lidiawati et al., 2020).

Sebagai lembaga yang berfokus pada perlindungan dan pemberdayaan anak, Yayasan Peduli Anak sangat penting untuk menyediakan lingkungan yang mendukung tumbuh kembang remaja secara keseluruhan. Program psikoedukasi pubertas adalah salah satu pendekatan strategis yang dapat digunakan. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang luas tentang pubertas, meningkatkan kepercayaan diri, dan

meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi secara mandiri.

Kegiatan psikoedukasi ini diharapkan mampu mengatasi permasalahan seputar masa pubertas dan dirancang secara interaktif, sehingga memiliki kesesuaian dengan karakteristik perkembangan remaja awal. Dimana diharapkan peserta dapat lebih memahami perubahan yang mereka alami, membangun sikap positif terhadap diri sendiri, dan memperoleh pengetahuan yang cukup tentang cara menjaga kesehatan reproduksinya. Kegiatan ini akan membahas bagaimana psikoedukasi pubertas sebagai salah satu program kegiatan di Yayasan Peduli Anak yang dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman melalui pembelajaran yang efektif terkait kesehatan reproduksi remaja awal.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan selama empat minggu berturut-turut, dengan frekuensi satu kali per minggu. Peserta kegiatan berjumlah 24 anak perempuan usia 10–12 tahun yang tinggal di bawah naungan Yayasan Peduli Anak. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, dan simulasi. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan pubertas, perubahan fisik dan emosional, kebersihan organ reproduksi, serta pembentukan batasan pribadi yang sehat. Pendekatan komunikasi yang digunakan bersifat ramah anak dan melibatkan metode partisipatif agar peserta aktif menyampaikan pemahaman dan pengalaman pribadinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil kegiatan

Kegiatan kelas pubertas berhasil dilaksanakan dengan tujuan utama memberikan pemahaman yang benar kepada anak-anak di Yayasan mengenai masa pubertas serta

pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Psikoedukasi mengenai pubertas yang dilakukan di Yayasan Peduli Anak memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pemahaman diri dan kesadaran akan pentingnya kesehatan reproduksi pada remaja awal.

Melalui pendekatan yang menggabungkan sosialisasi, diskusi kelompok, dan simulasi, para anak menunjukkan peningkatan pemahaman tentang perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi selama masa pubertas, hal ini dapat dilihat pada gambar 1 dan gambar 2 terkait kegiatan psikoedukasi dan juga diskusi kelompok. Sebelum kegiatan dimulai, banyak dari anak belum memiliki pemahaman yang utuh tentang tubuh mereka, serta masih kurang dalam mengenali konsep kesehatan reproduksi dan pentingnya menjaga kebersihan serta keselamatan diri.



Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi



Gambar 2. Diskusi Kelompok

Materi yang disampaikan meliputi pengenalan bagian tubuh, pemahaman tentang bagian tubuh yang harus dijaga dan

perjalanan menemukan jati diri. Setelah adanya kegiatan kelas pubertas, terjadi perubahan yang nyata dalam sikap dan perilaku anak. Mereka menjadi lebih terbuka untuk berdiskusi tentang tubuh dan perasaannya, serta mampu mengidentifikasi batasan-batasan individu dan pentingnya menjaga privasi.

Pengetahuan terkait alat reproduksi, proses menstruasi dan pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi menjadi meningkat. Hal itu ditunjukkan berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan berlangsung, dimana dilihat dari keberanian anak maupun remaja untuk bertanya dan terlibat secara aktif dalam diskusi. Selain itu, terdapat dampak positif pada aspek psikologis yang ditunjukkan dengan peningkatan penerimaan terhadap perubahan tubuh mereka, rasa percaya diri yang lebih baik, dan kemampuan mengekspresikan perasaan serta pengalaman pribadi secara lebih terbuka, sehat, aman dan nyaman.

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, maka kegiatan psikoedukasi pubertas merupakan bentuk upaya yang efektif dan relevan dalam meningkatkan pemahaman diri dan kesadaran kesehatan reproduksi pada remaja awal di Yayasan peduli anak.

B. Pembahasan

Masa pubertas merupakan fase penting dalam perkembangan seorang individu, khususnya remaja awal, yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Dalam konteks ini, hasil kegiatan psikoedukasi yang dilakukan di Yayasan Peduli Anak menunjukkan bahwa intervensi pendidikan berbasis psikologi mengenai pubertas memiliki dampak positif terhadap peningkatan pemahaman diri serta kesadaran terhadap kesehatan reproduksi.

Psikoedukasi yang diberikan membantu remaja awal mengenali perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh mereka selama masa

pubertas. Sebelum intervensi, banyak peserta menunjukkan ketidaktahuan atau pemahaman yang keliru mengenai perkembangan biologis dan emosional yang mereka alami. Menurut Erikson, pada fase ini remaja mengalami krisis identitas dimana mereka berusaha mengenali kemampuan dan keunikan khusus yang mereka miliki, mereka berusaha menyadari keunikan tersebut dengan memainkan atau menirukan berbagai peran seperti pekerjaan, seksual, dan politik yang mereka ketahui untuk mempersempit pilihan (Pambudi & Darmawanti, 2022). Setelah kegiatan psikoedukasi, sebagian besar peserta mampu mengidentifikasi tanda-tanda pubertas secara lebih akurat dan menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap perubahan tersebut.

Sebelum intervensi, pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi umumnya terbatas dan banyak dipengaruhi oleh mitos serta informasi yang tidak valid dari lingkungan sekitar. Setelah psikoedukasi, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan organ reproduksi, fungsi-fungsi sistem reproduksi, serta risiko-risiko kesehatan yang dapat muncul jika tidak dirawat dengan baik (misalnya infeksi saluran reproduksi atau kehamilan remaja akibat kurangnya informasi dan kontrol diri).

Berdasarkan hal tersebut, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih terbuka dalam mendiskusikan topik yang sebelumnya dianggap masih tabu, seperti menstruasi dan kebersihan organ intim. Anak juga mulai memahami konsep batasan diri, seperti pentingnya menjaga privasi tubuh dan berkata “tidak” saat merasa tidak nyaman. Psikoedukasi ini tidak hanya berpengaruh pada aspek kognitif, tetapi juga secara emosional, terlihat dari meningkatnya rasa percaya diri dan penerimaan terhadap perubahan fisik yang mereka alami (Basaria et al., 2022). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang

menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi efektif meningkatkan kesiapan remaja menghadapi pubertas dengan cara yang sehat dan adaptif (Herawati & Oktavianoor, 2021).

Kegiatan ini juga memberikan ruang dialog terbuka antara fasilitator dan peserta, yang memungkinkan remaja bertanya tanpa rasa malu atau takut dihakimi. Ini penting mengingat topik reproduksi masih dianggap tabu dalam banyak budaya, termasuk dalam konteks Indonesia.

Yayasan Peduli Anak berperan strategis sebagai wadah edukatif sekaligus pendamping psikososial bagi anak-anak yang berada dalam kondisi rentan. Penerapan psikoedukasi dalam lingkungan yayasan terbukti efektif karena suasana yang lebih terbuka, hangat, dan penuh perhatian, dibandingkan dengan lingkungan formal seperti sekolah. Pendekatan yang humanis dan berpusat pada anak memungkinkan materi psikoedukasi lebih mudah dipahami dan diterima oleh peserta. Menurut Tjalla et al., (2022), pendekatan humanistik memandang manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki fitrah, potensi, dan martabatnya sendiri untuk menjalani kehidupan di muka bumi. Pandangan ini menekankan bahwa setiap individu dipahami sebagai subjek yang unik dan utuh, bukan sekadar objek pengamatan. Oleh karena itu, dalam praktiknya, pendekatan ini berupaya memahami perilaku siswa dari sudut pandang si siswa itu sendiri berdasarkan pengalaman, perasaan, dan pemahamannya dan tidak hanya dari sudut pandang guru atau pendamping kegiatan.

Kegiatan ini mengindikasikan bahwa program psikoedukasi perlu dijadikan agenda rutin di berbagai lembaga pendidikan maupun sosial, terutama bagi kelompok remaja yang kurang mendapatkan akses informasi memadai mengenai pubertas dan kesehatan reproduksi. Metode yang interaktif seperti diskusi

kelompok, simulasi, dan penggunaan media visual terbukti efektif dalam menyampaikan informasi yang kompleks.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pelaksanaan psikoedukasi terkait pubertas di Yayasan Peduli Anak menunjukkan hasil yang positif dalam membantu anak-anak memahami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi selama masa pubertas. Anak-anak yang terlibat dalam kegiatan ini tampak lebih percaya diri, dimana anak-anak dapat menyampaikan pendapat, mampu mengenali batasan tubuhnya, serta menunjukkan sikap yang lebih terbuka terhadap perubahan secara fisik maupun psikologis yang mereka alami. Program ini juga berkontribusi terhadap tumbuhnya kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan dan keselamatan organ reproduksi sejak dini.

Melihat manfaat yang ditimbulkan, psikoedukasi ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan, khususnya di lingkungan pendidikan dan lembaga sosial yang mendampingi kelompok anak rentan dan juga yang memasuki fase pubertas. Penggunaan metode partisipatif seperti diskusi kelompok, simulasi situasi, dan media visual terbukti mampu menyampaikan materi sensitif dengan cara yang efektif dan mudah dipahami. Pendekatan yang dilakukan dengan mengedepankan aspek terkait kenyamanan dan keterlibatan aktif anak perlu terus diterapkan, dimana hal ini dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan memiliki makna bagi peserta yang mengikutinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Peduli Anak atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan psikoedukasi. Partisipasi aktif para

peserta dan pendamping sangat membantu kelancaran keberhasilan program ini

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Universitas Teknologi Sumbawa dan seluruh tim pengabdian yang telah bekerja sama dengan baik, mulai dari tahap persiapan hingga penyusunan laporan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi pihak yang terlibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Basaria, D., Kelly, M. T., & Setiawati, P. M. (2022). Psikoedukasi Pendidikan Seksual Sebagai Bagian Dari Mengenali Seksualitas Secara Sehat Bagi Remaja. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(2).
- Herawati, A., & Oktavianoor, H. (2021). Pemberian Edukasi Seksual Dan Pubertas Pada Remaja : Literature Review. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1).
- Lidiawati, K. R., Simanjuntak, E. J., & Dewi, W. P. (2020). Psikoedukasi Pendidikan Seksualitas: "Love, Sex And Dating" Pada Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 3.
- Pambudi, H. B., & Darmawanti, I. (2022). Gambaran Penerimaan Diri Pada Remaja Yatim/Piatu. *Psikologi*, 9(8).
- Ramadhan, M. D., Nugroho, W., & Herlina, N. (2023). Aplikasi Screening Pubertas Pada Remaja Berbasis Android. *Prosiding Seminar SeNTIK*, 7(1), 21–40.
- Rohanah, R., & Sayyidah, S. (2022). Community Service Education About Reproductive Health In Youth. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Terkini*, 1(1).
- Sutanto, A. V., Andriyani, A., & Fitriana, Y. (2021). Pengetahuan Tentang Pubertas Dalam Menghadapi Perubahan Fisik pada Remaja Awal di SD Duta Bakti Yogyakarta. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 4(3).
- Tjalla, A., Dewi, D. S., Hendrawan, T. P., & Saleh, Z. (2022). Implementasi Pendekatan Humanistik Dalam Pembelajaran Serta Penerapannya Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sma Muhammadiyah 11 Jakarta. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(3).