

Psikoedukasi Menghadapi Fase Pubertas Pada Anak Berkebutuhan Khusus: Peningkatan Efikasi Diri dan Keterampilan Orang Tua

Do'a Nazuhri Happy Firdaus¹, Ilham Ardiansyah², Sonya Dafa Ratnalusty Natasya³, Mevia Salsa Awalya⁴, Sulistyو Budiarto⁵, Hartosujono⁶, Berliana Henu Cahyani⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Fakultas Psikologi, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Berliana Henu Cahyani

E-mail: berliana.henucahyani@ustjogja.ac.id

Abstrak

Masa pubertas pada Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) seringkali menimbulkan tantangan perilaku yang signifikan di SLB N 1 Yogyakarta, seperti agresi dan perilaku impulsif, karena keterbatasan kognitif dalam mengelola perubahan fisik dan dorongan hormonal. Kurangnya keterampilan orang tua dalam memberikan pendidikan seksual yang inklusif memperburuk kondisi ini. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan pendampingan, dan efikasi diri orang tua/pengasuh dalam mengelola perilaku pubertas dan mengajarkan konsep batasan diri serta kebersihan. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dan praktik langsung yang dilaksanakan dalam empat sesi, termasuk ceramah, presentasi, penggunaan buku bergambar ("Kenali untuk Jaga Diri"), dan sesi Mitos atau Fakta. Hasil pengukuran melalui perbandingan skor Pretest dan Post-Test menunjukkan adanya peningkatan yang positif, terutama pada Skala Pengetahuan, di mana proporsi peserta dengan kategori "tinggi" meningkat dari 20% menjadi 40%. Selain itu, terdapat peningkatan signifikan pada skor total efikasi diri pada beberapa peserta. Respons positif dari peserta menunjukkan bahwa psikoedukasi dan praktik langsung efektif dalam membekali orang tua dengan strategi komunikasi visual dan meningkatkan keyakinan diri mereka dalam pendampingan. Untuk keberlanjutan program, direkomendasikan tindak lanjut yang lebih adaptif terhadap keberagaman disabilitas anak.

Kata kunci - Pubertas ABK, Psikoedukasi, Batasan Diri, Pengasuhan, Efikasi Diri

Abstract

Puberty in Children with Special Needs (ABK) often causes significant behavioral challenges at SLB N 1 Yogyakarta, such as aggression and impulsive behavior, due to cognitive limitations in managing physical changes and hormonal urges. This condition is exacerbated by the lack of parental skills in providing inclusive sex education. The purpose of this community service activity is to improve the knowledge, counseling skills, and self-efficacy of parents/caregivers in managing pubertal behavior and teaching concepts of self-boundaries and hygiene. The method used is psychoeducation and direct practice, conducted in four sessions, including lectures, presentations, the use of an animated book ("Kenali untuk Jaga Diri"), and a Myths or Facts session. Results measured through the comparison of Pretest and Post-Test scores show a positive increase, especially in the Knowledge Scale, where the proportion of participants in the "high" category increased from 20% to 40%. Additionally, there was a significant increase in the total self-efficacy scores for several participants. Positive responses from participants indicate that psychoeducation and direct practice are effective in equipping parents with visual communication strategies and increasing their confidence in counseling. For program sustainability, more adaptive follow-up tailored to the diversity of children's disabilities is recommended.

Keywords - Puberty ABK, Psychoeducation, Self-Boundaries, Parenting, Self-Efficacy

PENDAHULUAN

Masa pubertas merupakan periode penting dalam perkembangan anak, ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, emosional, dan sosial (Vijayakumar dkk., 2024). Bagi anak berkebutuhan khusus (ABK), masa pubertas seringkali menghadirkan tantangan lebih kompleks dibanding anak pada umumnya. Perubahan fisik dan emosional pada masa pubertas merupakan fase krusial bagi semua anak, termasuk anak berkebutuhan khusus (ABK). Dalam konteks ABK, kemampuan kognitif dan regulasi diri yang terbatas dapat membuat mereka sulit memahami perubahan tubuh dan dorongan hormonal, sehingga rentan muncul perilaku impulsif atau agresif jika tidak mendapatkan pendampingan adekuat (Hofmann & Müller, 2022). Hal yang sama juga diungkapkan oleh Brown dkk. (2024), bahwa rendahnya pemahaman mengenai tubuh dan relasi interpersonal pada anak dengan disabilitas intelektual, serta dengan tidak tersedianya pendidikan dan pendampingan yang memadai, akan meningkatkan kerentanan terhadap pengalaman pelecehan dan eksploitasi kepada mereka. Oleh karena itu, peran orang tua/pengasuh menjadi sangat penting sebagai sumber dukungan dan edukasi yang sesuai kebutuhan.

Kunci keberhasilan pendampingan tersebut terletak pada tingkat keyakinan diri orang tua terhadap kompetensi mereka dalam mengasuh yang dalam literatur psikologi disebut Parenting Self-Efficacy (PSE) (Glatz dkk., 2024). PSE menunjukkan sejauh mana orang tua merasa mampu merespons kebutuhan anak, menghadapi tantangan, dan melaksanakan strategi pengasuhan yang sesuai (So dkk., 2025). Studi psikoedukasi untuk meningkatkan parenting self-efficacy pada ibu anak penyandang autisme, Purbasafir dkk. (2018) menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi melalui pemberian informasi, pendampingan, dan pemahaman psikososial secara signifikan meningkatkan PSE pada ibu dengan anak autis. Penelitian ini menggunakan desain one group pretest–posttest dan menunjukkan hasil positif bahwa psikoedukasi dapat memperkuat kepercayaan diri orang tua dalam menghadapi tantangan pengasuhan.

Selain itu, hubungan antara PSE dan kesejahteraan psikologis orang tua telah ditunjukkan dalam Hubungan Parenting Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (Hasanah dkk., 2019), di mana peningkatan PSE berbanding positif dengan peningkatan kesejahteraan subjektif ibu. Temuan ini menggarisbawahi bahwa memperkuat kepercayaan diri orang tua bukan hanya penting untuk praktik pengasuhan, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan stabilitas emosional mereka dalam jangka panjang. Dalam kerangka pendidikan seksual dan pubertas untuk ABK, Kamaludin dkk. (2022) menjelaskan bahwa anak dengan disabilitas intelektual rentan terhadap tantangan besar terutama dalam hal pemahaman tubuh, batasan diri, dan risiko pelecehan jika pendampingan dan edukasi tidak memadai. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Colarossi dkk. (2023) juga menekankan pentingnya pendidikan seks inklusif yang disesuaikan dengan kebutuhan kognitif dan emosional ABK, serta pentingnya peran orang tua/pendamping dalam mendukung proses pendidikan dan komunikasi tentang seksualitas.

Berdasarkan kerangka teori tersebut, PSE dapat ditingkatkan melalui psikoedukasi. Keberadaan PSE yang tinggi mendukung kesejahteraan orang tua serta efektivitas pengasuhan maka program yang menggabungkan edukasi pengetahuan pubertas/seksualitas dan pelatihan strategi pendampingan bagi orang tua/pengasuh ABK menjadi sangat relevan. Program semacam ini tidak hanya memberi pemahaman yang benar tentang pubertas dan perubahan tubuh, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri orang tua dalam mendampingi anak sehingga transisi pubertas pada ABK dapat dijalani dengan aman, bermartabat, dan dengan dukungan emosional yang memadai.

Tujuan utama dari penyelenggaraan psikoedukasi ini adalah membantu orang tua memahami dinamika pubertas pada ABK secara lebih mendalam sekaligus memperkuat kepercayaan diri mereka dalam mendampingi anak. Program ini juga bertujuan meminimalkan risiko perilaku yang tidak sesuai, membangun pola komunikasi yang lebih positif, serta memastikan bahwa anak mampu memahami batasan pribadi dan menjaga dirinya dengan lebih baik. Pada akhirnya, kegiatan ini

diharapkan menjadi langkah awal yang berkelanjutan dalam menciptakan lingkungan pendampingan yang lebih aman, adaptif, dan ramah bagi perkembangan anak berkebutuhan khusus.



Gambar 1.

Foto Kegiatan Pelatihan Psikoedukasi Fase Pubertas Pada Orang Tua ABK

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan Psikoedukasi dan praktik langsung (*learning by doing*) untuk memastikan transfer pengetahuan dan praktik keterampilan yang efektif kepada orang tua. Sasaran utama kegiatan ini adalah orang tua dan/atau pengasuh utama siswa-siswi SLB N 1 Yogyakarta yang anaknya berada pada usia pra-pubertas (10 tahun ke atas) atau yang telah menunjukkan perilaku pubertas berisiko.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Tahap Persiapan (Persiapan Modul dan Instrumen): Meliputi pengembangan materi pelatihan, penyusunan instrumen evaluasi (*Pretest* dan *Post-Test*), dan pengadaan alat bantu visual seperti Buku Bergambar "Kenali untuk Jaga Diri".
2. Tahap Pelaksanaan (Sesi Tatap Muka Langsung):
 - Sesi Pembukaan (20 Menit): Perkenalan Fasilitator, penjelasan tujuan, dan pengerjaan *Pretest* (pengukuran pengetahuan dan efikasi diri awal).
 - Sesi Inti: Materi dan Praktik (60 Menit): Penyampaian materi melalui Ceramah & Presentasi Interaktif, diikuti dengan Praktik Komunikasi Visual menggunakan buku bergambar untuk mengajarkan Batasan Diri dan kebersihan diri.
 - *Ice Breaking & Reinforcement* (10 Menit): Permainan "Mitos atau Fakta" dan Praktik Gerak dan Lagu edukatif untuk mengklarifikasi miskonsepsi.
 - Sesi Penutup (30 Menit): Sesi Tanya Jawab Interaktif dan pengerjaan *Post-Test* (pengukuran peningkatan pengetahuan dan efikasi diri).
3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut: Melakukan analisis data *Pretest* dan *Post-Test* untuk menentukan efektivitas program, serta penyusunan laporan akhir dan rekomendasi tindak lanjut.

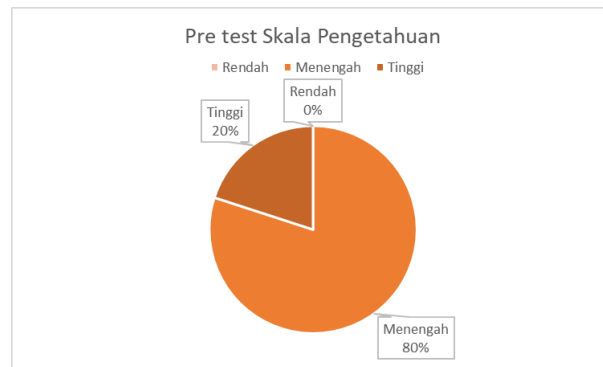
Instrumen evaluasi terdiri dari Skala Edukasi Seksual (15 item yang mengukur kepercayaan terhadap edukasi seksual, sikap terhadap edukasi seksual, perilaku komunikasi tentang seksual, pengetahuan tentang pendidikan seks, serta efikasi diri dalam memberikan pendidikan seks) dan Skala Pengetahuan (10 item pernyataan benar-salah yang berlandaskan materi psikoedukasi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

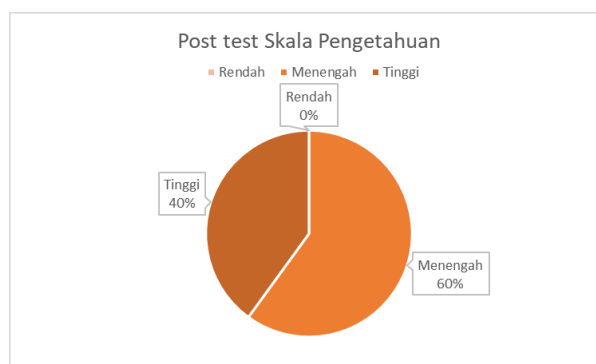
Hasil Kegiatan

Kegiatan "Psikoedukasi Menghadapi Fase Pubertas Pada Anak Berkebutuhan Khusus: Peningkatan Efikasi Diri dan Keterampilan Orang Tua" berhasil dilaksanakan dengan tingkat partisipasi 100% dari total 5 orang tua yang diundang. Peserta pelatihan psikoedukasi fase pubertas pada ABK diantaranya seperti gambar 3.1.

Hasil pelaksanaan pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pada capaian luaran, khususnya dalam aspek pengetahuan orang tua dan efikasi diri mereka.



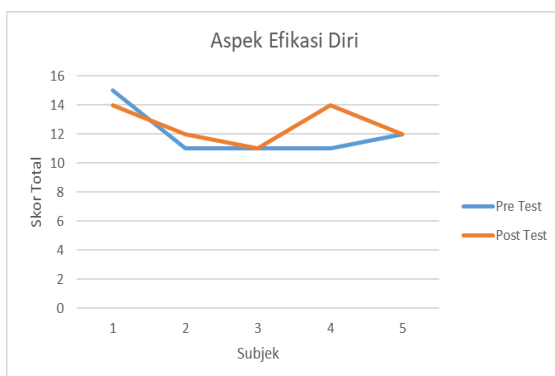
Gambar 2.
Pie Chart Pretest Skala Pengetahuan



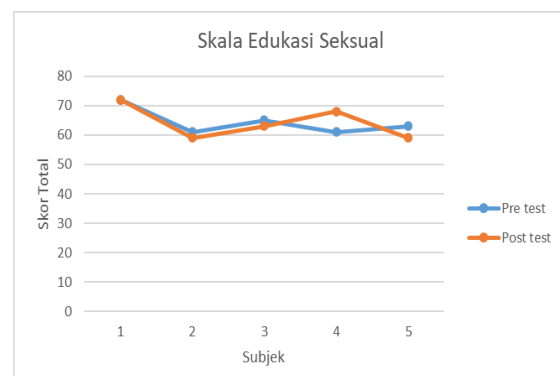
Gambar 3.
Pie Chart Posttest Skala Pengetahuan

1. Peningkatan Pengetahuan (Skala Pengetahuan): Perbandingan hasil *Pretest* dan *Post-Test* pada Skala Pengetahuan menunjukkan adanya pergeseran yang positif.
 - Proporsi peserta pada kategori “tinggi” meningkat dari 20% menjadi 40%.
 - Proporsi peserta pada kategori “menengah” menurun menjadi 60%.
 - Proporsi peserta pada kategori “rendah” tetap 0%.

Perubahan ini menguatkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman orang tua mengenai konsep pubertas, batasan diri, dan strategi komunikasi visual.



Gambar 4.
Grafik Pretest dan Posttest Aspek Efikasi Diri
Skala Edukasi Seksual



Gambar 5.
Grafik Pretest dan Posttest Skala Edukasi
Seksual

2. Peningkatan Efikasi Diri (Kuesioner 1): Kuesioner 1 (Skala Edukasi Seksual (Clatos & Asare, 2016)) menunjukkan peningkatan pada dua peserta (Es dan Su) pada aspek Efikasi Diri. Skor total Su meningkat dari 11 menjadi 14 dan Es meningkat dari 11 menjadi 12. Secara keseluruhan, mewakili 5 aspek, total skor yang didapat cenderung stabil dan cukup meningkat. Peningkatan ini menunjukkan terbekalnya orang tua dengan strategi komunikasi visual dan peningkatan keyakinan diri mereka dalam pendampingan.
3. Pemahaman Komprehensif (Kuesioner 2): Meskipun hasil bervariasi pada Kuesioner 2 (Skala Pengetahuan), peserta Eu mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi, dengan skor 7 menjadi 8. Peserta Su mengalami peningkatan skor 8 menjadi 10, sedangkan peserta yang lain tetap berada di kategori menengah. Mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman komprehensif mengenai perubahan pubertas ABK dan tantangan perilaku setelah diberikannya psikoedukasi.

Secara keseluruhan, pelatihan ini berhasil mencapai luaran berupa peningkatan pengetahuan dan efikasi diri pada sebagian besar peserta (orang tua) dalam mengelola perilaku pubertas dan mengajarkan konsep batasan diri.

Pembahasan

1. Efektivitas Metode Psikoedukasi dan Praktik Langsung: Peningkatan pada Skala Pengetahuan (proporsi tinggi dari 20% menjadi 40%) membuktikan bahwa pendekatan Psikoedukasi yang dipadukan dengan praktik langsung, seperti demonstrasi penggunaan buku bergambar "Kenali untuk Jaga Diri," sangat efektif. Metode ini konsisten dengan karakteristik ABK yang belajar lebih baik melalui visual dan langkah-langkah konkret.
2. Fokus pada Efikasi Diri Pengasuh: Peningkatan *Parental Self-Efficacy* (efikasi diri) orang tua, yang dicerminkan dari kenaikan skor total pada Kuesioner 1, sangat krusial. Keyakinan diri yang lebih tinggi membuat orang tua menjadi agen perubahan yang konsisten dalam menerapkan aturan dan strategi pengendalian perilaku di rumah.
3. Kendala dan Adaptasi: Kendala utama adalah alokasi waktu yang terbatas bagi orang tua dan perlunya adaptasi terhadap keberagaman disabilitas dan tingkat kognitif anak yang didampingi peserta. Kendala non-teknis, yaitu keengganan awal membahas topik tabu, berhasil diatasi seiring berjalannya sesi. Ini menunjukkan bahwa fasilitator harus menekankan prinsip adaptasi dan penyesuaian strategi secara individual agar program tetap aplikatif.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Psikoedukasi Menghadapi Fase Pubertas Pada Anak Berkebutuhan Khusus telah berhasil dilaksanakan dan mencapai tujuan utamanya. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan dan efikasi diri orang tua/pengasuh utama, ditandai dengan kenaikan peserta berkategori tinggi pada Skala Pengetahuan menjadi 40%.

Metode pelatihan melalui psikoedukasi, penggunaan alat bantu visual (Buku Bergambar "Kenali untuk Jaga Diri"), dan praktik langsung terbukti efektif dalam membekali orang tua dengan strategi komunikasi dan meningkatkan keyakinan diri mereka. Untuk keberlanjutan program, direkomendasikan adanya pelatihan lanjutan yang lebih mendalam dan spesifik, dengan penekanan pada adaptasi strategi pendampingan untuk mengakomodasi keberagaman disabilitas dan tingkat kognitif anak yang didampingi peserta, serta perlunya pendampingan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terselenggara dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih disampaikan kepada SLB N 1 Yogyakarta atas izin dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan, kepada Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan dukungan, kepada seluruh peserta

kegiatan (orang tua/pengasuh) yang telah berpartisipasi aktif, antusias, dan kooperatif, serta kepada tim pelaksana yang telah memberikan pendampingan dan bimbingan teknis.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, M., Linden, M., Marsh, L., Truesdale, M., Sheerin, F., & McCormick, F. (2024). Learning for life, friendships and relationships from the perspective of children and young people with intellectual disabilities: findings from a UK wide qualitative study. *BMC Public Health*, 24(1), 2491. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19972-y>
- Clatos, K., & Asare, M. (2016). Sexuality Education Intervention for Parents of Children with Disabilities: A Pilot Training Program. *American Journal of Health Studies*, 31(3), 151–162. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28690386>
- Colarossi, L., Riquelme, M. O., Collier, K. L., Pérez, S., & Dean, R. (2023). Youth and Parent Perspectives on Sexual Health Education for People with Intellectual Disabilities. *Sexuality and Disability*, 41(3), 619–641. <https://doi.org/10.1007/s11195-023-09805-y>
- Glatz, T., Lippold, M., Chung, G., & Jensen, T. M. (2024). A Systematic Review of Parental Self-efficacy Among Parents of School-Age Children and Adolescents. *Adolescent Research Review*, 9(1), 75–91. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00216-w>
- Hasanah, N., Mulyati, & Tarma. (2019). Hubungan Parenting Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 6(02), 103–108. <https://doi.org/10.21009/JKKP.062.04>
- Hofmann, V., & Müller, C. M. (2022). Challenging behaviour in students with intellectual disabilities: the role of individual and classmates' communication skills. *Journal of intellectual disability research : JIDR*, 66(4), 353–367. <https://doi.org/10.1111/jir.12922>
- Kamaludin, N. N., Muhamad, R., Mat Yudin, Z., & Zakaria, R. (2022). Barriers and Concerns in Providing Sex Education among Children with Intellectual Disabilities: Experiences from Malay Mothers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1070. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031070>
- Purbasafir, T. F., Fasikha, S. S., & Saraswati, P. (2018). Psikoedukasi untuk meningkatkan parenting self-efficacy pada ibu anak penyandang autisme. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 232–244. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.7143>
- So, W., Song, X., Lam, H., Chan, S., & Lau, K. (2025). Relationship between parental self-efficacy and parent-child relationships: Moderating roles of problem behaviors and autism stigma. *Family Relations*, 74(4), 1616–1634. <https://doi.org/10.1111/fare.13155>
- Vijayakumar, N., Youssef, G., Bereznicki, H., Dehestani, N., Silk, T. J., & Whittle, S. (2024). The Social Determinants of Emotional and Behavioral Problems in Adolescents Experiencing Early Puberty. *Journal of Adolescent Health*, 74(4), 674–681. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.06.025>