The Teen Toolkit: Building Confidence and Connections

Hema Dayita
Program Studi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
e-mail: hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak
Pubertas merupakan fase perkembangan penting yang menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja. Pada siswa Sekolah Dasar kelas VI, perubahan biologis, emosional, dan sosial yang terjadi pada masa ini sering menimbulkan kebingungan serta tantangan dalam interaksi sosial dan pembentukan kepercayaan diri. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang tepat agar siswa dapat memahami perubahan yang terjadi pada dirinya secara positif. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi mengenai pubertas serta meningkatkan keterampilan sosial pada siswa kelas VI. Metode yang digunakan adalah pendekatan berbasis intervensi psikoedukasi partisipatif melalui ceramah, diskusi kelompok, role play, dan refleksi diri. Kegiatan ini melibatkan 64 siswa kelas VI di salah satu sekolah dasar di Pasar Minggu, Jakarta. Materi yang diberikan meliputi pengertian pubertas, tahapan pubertas, tanda-tanda pubertas pada laki-laki dan perempuan, perubahan emosional dan mental, cara merawat tubuh selama masa pubertas, serta konsep dan strategi pengembangan keterampilan sosial. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai pubertas dan keterampilan sosial dapat membantu siswa memahami perubahan fisik dan emosional yang dialami, meningkatkan kesadaran diri, serta mendorong kemampuan interaksi sosial yang lebih baik dengan teman sebaya. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam mendukung perkembangan psikososial anak pada masa awal remaja.

Kata kunci: Pubertas, Keterampilan sosial, Psikoedukasi, Siswa

Abstract
Puberty is a crucial developmental phase that marks the transition from childhood to adolescence. For sixth-grade elementary school students, the biological, emotional, and social changes that occur during this period often create confusion and challenges in social interactions and the development of self-confidence. Therefore, appropriate education is needed so that students can understand the changes that occur in themselves positively. This community service project aims to provide psychoeducation about puberty and improve social skills in sixth-grade students. The method used is a participatory psychoeducational intervention-based approach through lectures, group discussions, role-playing, and self-reflection. This activity involved 64 sixth-grade students at an elementary school in Pasar Minggu, Jakarta. The material provided included the definition of puberty, the stages of puberty, signs of puberty in boys and girls, emotional and mental changes, how to care for the body during puberty, and concepts and strategies for developing social skills. The results of the activity indicate that psychoeducation about puberty and social skills can help students understand the physical and emotional changes they experience, increase self-awareness, and encourage better social interaction with peers. This program is expected to be a preventive measure in supporting the psychosocial development of children in early adolescence.

Keywords*: Puberty, Social skills, Psychoeducation, Student*

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan proses kompleks yang melibatkan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada fase akhir Sekolah Dasar (usia ± 11–12 tahun), siswa memasuki pra-pubertas atau awal pubertas, yang ditandai dengan perubahan biologis signifikan serta dinamika psikososial yang baru. Perubahan ini dapat memunculkan ketidakpastian, pengalaman emosional yang kuat, dan tantangan dalam menjalin hubungan sosial, yang pada beberapa kasus berkontribusi terhadap rendahnya kepercayaan diri dan kesulitan interaksi antar teman sebaya (Rahmadani & Wahyuni, 2026).

Pubertas merupakan fase biologis yang ditandai oleh pematangan organ reproduksi dan perubahan hormonal, yang berdampak langsung pada kondisi fisik maupun emosional anak. Santrok (2018) menyatakan bahwa perubahan hormonal selama pubertas sering kali memicu fluktuasi emosi, peningkatan sensitivitas, serta munculnya rasa cemas dan malu terhadap perubahan tubuh. Kurangnya pemahaman mengenai pubertas dapat memperburuk respons emosional anak terhadap perubahan tersebut. Sebaliknya, edukasi pubertas yang diberikan secara tepat dan sesuai usia terbukti mampu meningkatkan kesiapan anak menghadapi perubahan tubuh serta mengurangi kecemasan dan persepsi negatif terhadap diri. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi edukatif yang bersifat preventif pada remaja awal.

Pubertas sendiri merupakan fase perkembangan yang hanya terjadi sekali dalam kehidupan dan melibatkan transformasi fisik yang cepat. Pengetahuan tentang perubahan tubuh yang terjadi pada masa ini terbukti penting untuk mempersiapkan anak menghadapi transisi tersebut. Sebuah penelitian di MI Al-Hikmah menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pubertas berkorelasi positif dengan kesiapan anak dalam menghadapi fase pubertas, sehingga menunjukkan urgensi penyuluhan yang tepat sejak dini (Mustafidah & Zuhro, 2017).

Selain aspek biologis, aspek psikososial seperti kepercayaan diri dan keterampilan sosial juga memainkan peran penting dalam perkembangan anak. Kepercayaan diri yang kuat merupakan salah satu indikator well-being yang penting dan berpengaruh langsung terhadap kemampuan anak dalam bersosialisasi dan menjalankan peran sosialnya di lingkungan sekolah dan masyarakat .(Nukiki et al., 2023)

Penelitian Sitorus (2023) menunjukkan bahwa keterampilan sosial berhubungan positif dengan perkembangan emosional anak, dimana kemampuan berinteraksi secara efektif berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi dan pembentukan identitas diri dalam konteks kelompok sebaya . Selain itu, kajian literatur mengenai pengembangan keterampilan sosial pada anak juga menegaskan bahwa kompetensi interpersonal sejatinya dibentuk melalui pengalaman interaktif dengan lingkungan sosialnya, seperti teman sebaya dan pendidik. Keterampilan ini bukan hanya berdampak pada hubungan sosial yang harmonis, tetapi juga menjadi fondasi untuk kemampuan kerjasama, resolusi konflik, serta pembentukan identitas sosial positif di masa depan (Main et al., 2025).

Oleh karena itu, pendidikan pubertas yang dikombinasikan dengan latihan keterampilan social secara sistematis dan kontekstual menjadi strategi yang tepat untuk membantu siswa kelas VI SD memahami perubahan yang mereka alami, membangun kepercayaan diri, serta meningkatkan kualitas hubungan antar individu. Intervensi semacam ini tidak hanya bersifat informatif tetapi juga memfasilitasi pengalaman praktis yang memampukan anak untuk menginternalisasi perubahan tubuh dan sosial secara sehat. Berdasarkan uraian tersebut, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memperkenalkan konsep pubertas dengan cara yang sesuai untuk anak usia Sekolah Dasar, mengintegrasikan pembelajaran mengenai perubahan fisik dan emosi dengan pengembangan keterampilan sosial, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai pubertas, membangun kepercayaan diri, dan memperkuat kemampuan interaksi sosial antar teman sebaya.

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan pengabdian masyarakat berbasis intervensi psikoedukasi. Program ini dirancang dalam bentuk pelatihan psikoedukasi partisipatif yang mengintegrasikan metode ceramah, diskusi kelompok, role play, dan refleksi diri. Adapun materi dalam pengabdian masyarakat ini yaitu tentang pubertas dan *social skills*. Peserta dalam pengabdian masyarakat ini yaitu siswa/i kelas VI SD X di Pasar Minggu, Jakarta dan berjumlah 64 peserta.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahsaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu mengenati pubertas dan keterampilan sosial yang mencakup : pengertian pubertas, 5 tahapan pubertas, tanda pubertas pada laki-laki dan perempuan, perubahan emosional dan mental, dan cara merawat tubuh selama masa pubertas; dan pengertian sosial skill dan tips meningkatkan keterampilan sosial.

Pubertas

Pubertas merupakan suatu proses perkembangan biologis kompleks yang menandai transisi penting dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, khususnya dalam aspek kematangan fisik, hormonal, dan reproduktif. Proses ini dipicu oleh aktivasi kembali sumbu *neuroendokrin hypothalamic-pituitary-gonadal* (HPG) yang mengatur sekresi hormon yang bertanggung jawab atas perubahan fisik dan fisiologis. Selama pubertas, terjadi peningkatan sekresi hormon seks seperti estrogen pada perempuan dan testosteron pada laki-laki, yang memicu manifestasi karakteristik seks sekunder, pertumbuhan tubuh yang cepat (*growth spurt*), serta kemampuan reproduksi seksual. Selain perubahan fisik, pubertas juga diiringi oleh perubahan emosional dan psikososial yang signifikan sebagai bagian integral dari perkembangan remaja (Ayu, 2023).

Perubahan eksternal dan internal yang terjadi selama pubertas mengikuti *pattern* yang relatif teratur meskipun terdapat variasi individual yang besar dalam waktu dan tempo perkembangan. Untuk mengkaji kemajuan pubertas secara objektif, para peneliti dan klinisi sering menggunakan sistem penilaian yang dikenal sebagai *Tanner Stages*, atau *Sexual Maturity Rating* (SMR), yang membagi perkembangan pubertas menjadi lima tahap utama berdasarkan karakteristik fisik yang terlihat (Jones et al., 2021).

Tahap 1 *Pre-Pubertal*. Pada tahap awal ini, belum terdapat perubahan fisik yang jelas terkait kematangan seksual. Anak masih berada dalam status pra-pubertas tanpa tanda karakteristik seksual sekunder yang nyata. Secara hormonal, aktivitas HPG axis belum meningkat secara signifikan sehingga sekresi hormon gonadotropin dan hormon seks tetap pada level basal. Secara klinis ini merupakan baseline untuk membandingkan perkembangan selanjutnya (Emmanuel & Bokor, 2022). Tahap 2 Awal Pubertas (*Early Pubertal*) Tahap kedua ditandai dengan munculnya ciri-ciri fisik pertama pubertas. Pada perempuan, muncul *breast bud* sebagai tanda awal perkembangan payudara. Pada laki-laki, terjadi pembesaran testis dan kulit skrotum yang berubah tekstur serta warna. Selain itu, rambut pubis yang tipis mulai tumbuh. Tahapan ini menunjukkan adanya peningkatan sekresi hormon seks primer sebagai respons terhadap aktivasi HPG axis. Tahap 3 Pubertas Menengah (*Mid Pubertal*) Dalam tahap ini, perubahan fisik semakin jelas dan melibatkan percepatan pertumbuhan (*growth spurt*), peningkatan massa otot pada laki-laki, perkembangan rambut pubis lebih tebal, dan pertambahan ciri seks sekunder yang berlanjut. Kegiatan HPG axis semakin intens sehingga kadar hormon meningkat dan memperkuat fenotipe pubertas (Jones et al., 2021). Tahap 4 Pubertas Lanjut (*Late Pubertal*) Tahap keempat mencerminkan kemajuan signifikan dalam pubertas. Pada perempuan umumnya sudah terjadi *menarche* (menstruasi pertama), sementara pada laki-laki terjadi peningkatan ukuran penis dan perubahan lebih lanjut pada genetik dan rambut tubuh. Pertumbuhan linear mulai melambat mendekati akhir dari fase pubertas ini (Medically Reviewed, 2024). Maturitas Dewasa (Post-Pubertal/Adult Mature) Tahap terakhir adalah puncak kematangan biologis, di mana perubahan fisik mencapai bentuk dewasa. Genitalia dan payudara telah mencapai ukuran dewasa, rambut pubis sudah menyebar sesuai pola dewasa, dan pertumbuhan tinggi badan telah berhenti. Fungsi reproduksi secara fisiologis telah matang, menunjukkan selesainya proses pubertas. Perubahan

nyata yang muncul antara lain perkembangan payudara dan menstruasi pada perempuan, pertumbuhan testis dan rambut pubis pada laki-laki, kenaikan tinggi badan secara cepat, serta variasi dalam pola oksigenasi kulit, struktur tubuh, dan suara. Variabilitas dalam waktu mulai dan progresi pubertas dipengaruhi oleh faktor genetik, lingkungan, nutrisi, serta kondisi psikososial individu (Britannica Editors, 2026).

Perubahan emosional dan mental yang terjadi selama masa pubertas diantaranya yaitu perubahan suasana hati, meningkatnya keinginan untuk mandiri, mulai tertarik dengan lawan jenis, dan mulai merasa sadar diri terhadap perubahan tubuh. Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan untuk merawat tubuh selama masa pubertas yaitu menjaga asupan nutrisi sehari hari seperti konsumsi makanan yang sehat dan gizi yang seimbang, konsumsi makanan yang tinggi omega 3, minum air mineral yang cukup dan mengurangi gula, menjaga kebersihan tubuh dan kulit, tidur yang cukup dan berkualitas, dan rutin olahraga atau latihan fisik(Dayita, 2025).

Keterampilan Sosial

Ketrampilan sosial merupakan kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Keterampilan ini meliputi komunikasi verbal dan nonverbal, termasuk mendengarkan secara aktif, empati, memahami isyarat sosial (Dayita, 2025). Penelitian Annisa & Supriatna (2022) menjelaskan keterampilan sosial mencakup kompetensi dalam komunikasi verbal dan nonverbal, kemampuan empati, kerja sama, dan asertivitas. Sebagai contoh, keterampilan ini tidak hanya membantu remaja beradaptasi dengan lingkungan sosial yang kompleks tetapi juga mengurangi kemungkinan keterlibatan dalam perilaku negatif seperti kenakalan remaja. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa semakin tinggi keterampilan sosial remaja, semakin rendah kecenderungan juvenile delinquency (hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut). Terdapat beberapa alasan mengapa keterampilan sosial penting dimiliki oleh remaja, diantaranya yaitu membantu interaksi dan komunikasi remaja, mendorong kesuksesan akademik, meningkatkan kebahagiaan, dan meningkatkan rasa kepercayaan diri.

Beberapa tips yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampian sosial yaitu dengan 1) mengenali perasaan, remaja harus mulai belajar untuk menyadari dan menyebutkan tentang perasaan yang sedang dialami. Hal ini bertujuan agar remaja dapat lebih mudah memahami diri sendiri dan orang lain; 2) latihan mendengar, remaja harus belajar untuk menjadi pendengar yang baik, mendengarkan teman bicara tanpa memotongnya. Hal ini bertujuan agar remaja dapat membangun rasa hormat dan membuat lawan bicara merasa dihargai; 3) kerjasama dan giliran, remaja harus belajar untuk berbagi peran dan bergiliran saat bermain atau bekerja dalam kelompok. Hal ini bertujuan agar remaja dapat belajar untuk bersabar, menghargai teman sebaya, dan siap bekerja sama; 4) meminta maaf dengan baik, remaja harus belajar untuk meminta maaf dengan cara yang jelas dan tulus. Hal ini bertujuan agar dapat membangun empati dan memperbaiki hubungan jika terjadi konflik; 5) bermain bersama teman, remaja harus membiasakan bermain bersama teman dengan nyaman dan terarah. Hal ini bertujuan agar remaja dapat melatih interaksi sosial secara nyata; dan 6) menghargai perbedaan, remaja harus belajar untuk mengenali perbedaan dilingkungan (agama, budaya, karakter, dsb). Hal ini bertujuan agar remaja dapat menghargai orang lain meskipun berbeda dan menumbuhkan empati (Dayita, 2025).

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang menyediakan psikoedukasi tentang pubertas dan keterampilan sosial bermanfaat bagi siswa sekolah dasar dengan meningkatkan pemahaman mereka tentang perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi selama pubertas. Melalui metode pembelajaran partisipatif seperti ceramah, diskusi, bermain peran, dan refleksi diri, siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih jelas tentang tahapan pubertas, tanda-tanda perubahan tubuh, dan cara menjaga kesehatan dan perawatan diri selama periode ini.

Selain itu, penyajian materi tentang keterampilan sosial membantu siswa memahami pentingnya komunikasi yang baik, empati, kerja sama, dan saling menghormati dalam hubungan antar teman sebaya. Peningkatan pemahaman ini diharapkan dapat memperkuat kepercayaan diri siswa dan mendukung kemampuan mereka untuk berinteraksi secara positif di lingkungan sosial. Oleh karena itu, integrasi pendidikan pubertas dan pelatihan keterampilan sosial merupakan strategi yang efektif dalam mempersiapkan siswa menghadapi pubertas dengan cara yang sehat, baik secara fisik maupun psikososial.

SARAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi mengenai pubertas dan keterampilan sosial pada siswa kelas VI, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk pengembangan program selanjutnya yaitu: 1) pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pubertas secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran atau program bimbingan konseling. Hal ini penting agar siswa memperoleh pemahaman yang tepat mengenai perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa pubertas, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi fase perkembangan tersebut; 2) guru dan tenaga pendidik diharapkan dapat berperan aktif dalam membimbing serta memberikan ruang diskusi yang terbuka bagi siswa terkait isu-isu perkembangan remaja. Pendekatan yang komunikatif dan suportif dapat membantu siswa merasa lebih nyaman dalam menyampaikan pertanyaan atau pengalaman yang mereka alami selama masa pubertas. 3) orang tua juga diharapkan dapat terlibat dalam memberikan edukasi serta dukungan emosional kepada anak di rumah. Komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak mengenai perubahan yang terjadi pada masa pubertas dapat membantu anak memahami dirinya dengan lebih baik serta membangun rasa percaya diri; dan 4) bagi peneliti atau pelaksana program selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan kegiatan serupa dengan mencakup peserta yang lebih luas serta menambahkan metode evaluasi yang lebih terstruktur, seperti pre-test dan post-test, sehingga efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan sosial siswa dapat diukur secara lebih objektif..

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, D. F., & Supriatna, E. (2022). Hubungan Keterampilan Sosial dan Juvenil Deliquncy Kepada Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Bandung. *Quanta : Kajian Bimbingan Dan Konseling Pendidikan*, *6*(2), 53–60. https://doi.org/https://doi.org/10.22460/quanta.v6i2.3260

Ayu, R. (2023). Changes in Sexual Maturity (Puberty): A Narrative Literature Review. *Scientific Journal of Pediatrics*, *1*(1), 09–13. https://doi.org/https://doi.org/10.59345/sjped.v1i1.197

Britannica Editors. (2026). *Puberty*. Encyclopedia Britannica. https://doi.org/https://www.britannica.com/science/puberty?

Dayita, H. (2025). *The Teen Toolkit : Building Confidence & Connections*.

Emmanuel, M., & Bokor, B. R. (2022). National Library of Medicine. In *National Library of Medicine*. https://doi.org/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470280/?

Jones, Y., Nana-Hawa, Khoury, C., J., Xu, Yingying, Newman, Nicholas, Kalkwarf, J., H., Braun, M., J., Lanphear, Bruce, Chen, Aimin, Cecil, M., K., Rose, … Yolton, K. (2021). Comparing Adolescent Self Staging of Pubertal Development With Hormone Biomarkers. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, *34*(12), 1531–1541. https://doi.org/https://doi.org/10.1515/jpem-2021-0366

Main, K., Bouton, B. D., Pendergast, D., & Whitaker, N. (2025). The Importance of Social and Emotional Skills During Adolescence to Promote a Positive Social Identity: A Systematic Literature Review and Reflection Using Bronfenbrenner's Bioecological Theory. *Education Sciences*, *15*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.3390/educsci15020258

Medically Reviewed. (2024). *Puberty*. Medically Reviewed. https://doi.org/https://my.clevelandclinic.org/health/body/puberty

Mustafidah, N., & Zuhro, I. N. (2017). Pengetahuan Tentang Pubertas Dengan Kesiapan Remaja Awal Menghadapi Pubertas (Studi Di Mi Al-Hikmah Desa Ngampungan Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, *14*(01), 47–56. https://doi.org/https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.331

Nukiki, F. F., Rakhmawati, D., & Handayani, A. (2023). Kepercayaan Diri Remaja Awal. *EDUTIKA*, *1*(2), 45–50. https://doi.org/https://doi.org/10.26877/edukatika.v1i2.721

Rahmadani, & Wahyuni, S. (2026). Perkembangan Psikososial Anak Usia Sekolah dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental: Tinjauan Teori Erikson Dan Tantangan Kontemporer. *Jurnal Psikologi Jambi*, *10*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jpj.v10i2.43636

Santrok, J. W. (2018). *Adolescence (16th ed.)*. New York: McGraw-Hill. https://doi.org/DOI: 10.4324/9781315175777

Sitorus, A. S. (2023). Kepercayaan Diri, Keterampilan Sosial dan Emosional Anak : Studi Korelasional dan Stimulasi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha2*, *11*(1), 1–7. https://doi.org/https://doi.org/10.23887/paud.v11i1.54350