

**PSIKOEDUKASI PUBERTAS DAN KESIAPAN EMOSIONAL REMAJA
PUTRI DI SRMP 9 BANDUNG**

Disusun oleh:

Erni Maryanti

122123110013



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS INDONESIA MEMBANGUN
BANDUNG**

2026

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Laporan : Psikoedukasi Pubertas Dan Kesiapan Emosional Remaja

Di SRMP 9 Bandung

Nama : Erni Maryanti

NIM : 122123110013

Program Studi : Psikologi

Bandung, 25 Juni 2026

Menyetujui Dan Mengesahkan

Dosen Pembimbing Lapangan



 Spesialisasi Pengajaran dan Pembelajaran

Pratidina Ekanesia S.Psi., M.Psi., Psikolog, CPCE

Pembimbing Mitra

Ketua Program Studi



**Kartika Nuradina, S.Psi., M.Psi,
Psikolog, CIPP**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan kegiatan Magang ini dengan baik. Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban atas pelaksanaan kegiatan Magang di SRMP 9 Bandung selama periode April – Juni 2026.

Laporan ini memuat uraian mengenai pelaksanaan kegiatan, pengalaman, capaian pembelajaran, serta kontribusi yang diperoleh selama mengikuti program Magang, khususnya dalam pelaksanaan psikoedukasi bagi remaja putri dalam menghadapi masa pubertas. Melalui kegiatan ini, penulis memperoleh pengalaman praktis yang dapat menunjang kompetensi akademik maupun profesional di bidang psikologi Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bimbingan selama pelaksanaan kegiatan Magang hingga penyusunan laporan ini, khususnya kepada guru Bimbingan serta pembimbing lapangan yang telah memberikan arahan dan masukan selama kegiatan berlangsung.

Akhir kata, semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi dokumentasi yang baik atas pelaksanaan kegiatan magang, serta dapat menjadi referensi bagi pelaksanaan psikoedukasi serupa di masa mendatang.

Bandung, 23 Juni 2026



Erni Maryanti

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Manfaat.....	3
BAB II PROFIL DAN AKTIVITAS MAGANG	5
2.1 Profil mitra	5
2.2 Aktivitas Magang	6
BAB III IMPLEMENTASI DAN DAMPAK	9
3.1 Implementasi kegiatan.....	9
3.2 Bukti dampak	12
3.3 Hasil observasi selama kegiatan.....	14
BAB IV PENGALAMAN DAN PEMBELAJARAN SELAMA MAGANG .	16
4.1 Pengalaman dan keterampilan dan yang dioleh	16
4.2 Pembelajaran saat magang	17
4.3 Refleksi diri	18
BAB V PENUTUP	20
5.1 Kesimpulan.....	20
5.2 Saran	20
DAFTAR PUSTAKA	22
LAMPIRAN.....	23

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa pubertas merupakan periode krusial dalam kehidupan remaja, terutama bagi remaja putri. Pada masa ini, terjadi perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Perubahan fisik seperti pertumbuhan payudara, munculnya rambut di area tubuh tertentu, serta menstruasi (menarche) seringkali menjadi pengalaman pertama yang membingungkan jika tidak diiringi dengan informasi yang memadai (Carskadon & Acebo, 1993). Selain itu, perubahan hormon juga dapat memengaruhi kondisi emosional remaja, seperti kecemasan, rasa malu, atau ketidaksiapan menghadapi perubahan tubuhnya (Steinberg, 2020).

Kesiapan menghadapi pubertas tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan mengenai perubahan fisik, tetapi juga kesiapan emosional dalam menerima perubahan tersebut (Hurlock, 2011). Remaja yang memahami pubertas belum tentu langsung merasa nyaman dengan perubahan tubuhnya karena proses adaptasi emosional juga berperan penting dalam perkembangan remaja (Santrock, 2019). Oleh karena itu, sebelum memberikan intervensi atau edukasi, penting untuk mengetahui terlebih dahulu gambaran awal (pretest) mengenai sejauh mana perubahan fisik yang telah dialami remaja, tingkat pengetahuannya, kondisi perasaannya, serta perilaku kebersihan dirinya.

Berdasarkan hasil pretest menggunakan adaptasi Pubertal Development Scale (PDS) pada 23 remaja putri di SRMP 9 Bandung, ditemukan bahwa sebagian besar siswa telah memasuki masa pubertas lanjut (late pubertal), dengan 20 dari 23 siswa (87%) sudah mengalami menstruasi dan rata-rata skor perubahan fisik mencapai 18 dari 24 (75%). Pengetahuan siswa tentang pubertas sangat baik (rata-rata 8 dari 8), demikian juga kebersihan diri sehari-hari (rata-rata 31 dari 32) dan kebersihan saat haid (rata-rata 18,94 dari 20). Namun, aspek perasaan siswa terhadap pubertas masih berada dalam kategori netral dengan rata-rata skor 24 dari 40. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun aspek kognitif (pengetahuan) dan perilaku (kebersihan) sudah baik, aspek afektif (perasaan) masih perlu mendapat perhatian lebih.

Selain perubahan fisik dan fluktuasi emosi, masa pubertas juga membawa perubahan pada ranah sosial-afektif, salah satunya adalah munculnya ketertarikan terhadap lawan jenis. Fenomena ini merupakan bagian normal dari perkembangan psikososial remaja. Berdasarkan wawancara dengan guru, wali asuh, dan wali asrama di SRMP 9 Bandung, diketahui bahwa beberapa siswi mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis, namun mereka belum memiliki bekal pemahaman yang cukup tentang bagaimana menyikapi perasaan tersebut secara sehat. Tanpa bimbingan yang tepat, ketertarikan ini dapat menimbulkan kebingungan, rasa bersalah, atau kecemasan sosial pada remaja putri.

Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi pubertas yang selama ini mungkin hanya berfokus pada aspek biologi (pengetahuan) belum cukup. Mengacu pada standar PDS, pengukuran pubertas tidak hanya mencakup perubahan fisik tetapi juga kesiapan psikologis dalam menghadapi perubahan tersebut. Remaja putri juga membutuhkan dukungan psikologis untuk mempersiapkan perasaan mereka, termasuk dalam memahami ketertarikan terhadap lawan jenis sebagai bagian normal dari perkembangan pubertas.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan kegiatan pretest terhadap 23 remaja putri di Sekolah Rakyat. Pretest ini bertujuan untuk mengukur status pubertas (perubahan fisik), Tingkat pengetahuan tentang pubertas, Respon psikologis (perasaan) dalam menghadapi pubertas, perilaku personal hygiene sehari-hari dan saat menstruasi. Hasil pretest ini akan menjadi dasar untuk menyusun intervensi atau program edukasi yang sesuai dengan kebutuhan nyata siswa, khususnya dalam meningkatkan kesiapan emosional mereka.

Kegiatan psikoedukasi ini dirancang khusus untuk remaja putri di SRMP 9 Bandung, berdasarkan pada hasil pretest yang telah dilakukan. Melalui psikoedukasi, siswa diharapkan tidak hanya pintar secara teori, tetapi juga siap secara psikologis menjalani masa pubertas dengan tenang, percaya diri, dan penuh kesadaran akan perubahan pada dirinya, termasuk dalam menyikapi ketertarikan terhadap lawan jenis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam kegiatan magang ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana psikoedukasi dilaksanakan untuk meningkatkan kesiapan emosional, mengurangi kecemasan, memperkuat penerimaan diri bagi remaja putri dalam menghadapi pubertas?
2. Bagaimana psikoedukasi menciptakan ruang aman bagi remaja putri untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait pubertas tanpa rasa malu?
3. Bagaimana psikoedukasi membantu remaja putri memahami dan menyikapi secara sehat ketertarikan terhadap lawan jenis sebagai bagian normal dari perkembangan pubertas, tanpa rasa bersalah, malu, atau cemas berlebihan?
4. Apa saja luaran yang dihasilkan dari pelaksanaan psikoedukasi bagi remaja putri di SRMP 9 Bandung?
5. Apa dampak dari pelaksanaan psikoedukasi terhadap peningkatan pemahaman dan kesiapan emosional remaja putri dalam menghadapi pubertas?

1.3 Manfaat

Kegiatan Magang memberikan manfaat bagi mahasiswa dalam pengembangan kompetensi profesional dan memberikan dampak positif terhadap pelaksanaan layanan pendidikan di sekolah. Melalui kegiatan ini, mahasiswa memperoleh pengalaman langsung dalam merancang dan melaksanakan program psikoedukasi sehingga mampu memahami kondisi, kebutuhan, serta permasalahan yang dihadapi siswa di lingkungan sekolah. Mahasiswa juga dapat meningkatkan kemampuan komunikasi, kerja sama tim, empati, tanggung jawab, serta kemampuan memecahkan masalah secara profesional.

Selain itu, kegiatan Magang membantu mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan teknis, khususnya dalam penyusunan materi psikoedukasi, pembuatan media edukasi, pelaksanaan kegiatan edukatif, serta penyampaian informasi psikologis kepada peserta didik. Pengalaman tersebut menjadi bekal penting bagi mahasiswa untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus. Program ini juga memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan ilmu yang diperoleh selama

perkuliahan secara langsung dalam kegiatan pendidikan dan layanan psikologis di sekolah.

Bagi sekolah, kegiatan ini memberikan manfaat dalam mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya terkait edukasi mengenai pubertas pada remaja putri. Kehadiran mahasiswa membantu sekolah dalam memberikan informasi yang tepat mengenai perubahan fisik, emosional, dan sosial selama masa pubertas. Selain itu, kegiatan ini membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan reproduksi dan penerimaan diri terhadap perubahan yang terjadi selama masa perkembangan.

Bagi perguruan tinggi, program ini menjadi sarana untuk memperkuat hubungan kerja sama dengan institusi pendidikan sebagai mitra pelaksanaan kegiatan Magang. Program ini juga mendukung peningkatan kualitas pendidikan melalui pembelajaran berbasis pengalaman lapangan sehingga mahasiswa memiliki kompetensi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan dunia kerja.

BAB II

PROFIL MITRA DAN AKTIVITAS MAGANG

2.1 Profil mitra

Sekolah Rakyat Menengah Pertama (SRMP) 9 Bandung merupakan salah satu satuan pendidikan yang berada di bawah naungan program Sekolah Rakyat yang digagas oleh pemerintah sebagai upaya memutus mata rantai kemiskinan melalui pendidikan. Sekolah ini berlokasi di Kompleks Sentra Wiyata Guna, Jalan Pajajaran, Kota Bandung, Jawa Barat. SRMP 9 Bandung mulai beroperasi pada tanggal 14 Juli 2025 dengan kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) dan resmi diresmikan pada tanggal 9 Agustus 2025 oleh Menteri Sosial RI Saifullah Yusuf. Kepala sekolah yang memimpin SRMP 9 Bandung adalah Setia Nugraha.

SRMP 9 Bandung merupakan bagian dari program Sekolah Rakyat yang menargetkan anak-anak dari keluarga rentan hingga miskin ekstrem yang belum terserap oleh sistem pendidikan formal. Pada Agustus 2025, Sekolah Rakyat telah beroperasi di 70 titik di Indonesia dan ditargetkan mencapai 159 titik hingga akhir tahun 2025, tersebar dari Sabang sampai Merauke.

SRMP 9 Bandung menempati kompleks bekas Sentra Wiyata Guna yang dikelola Kementerian Sosial. Keunikan dari lokasi sekolah ini adalah letaknya yang berdampingan langsung dengan Sekolah Luar Biasa Negeri (SLBN) A Pajajaran. Meskipun berada dalam satu kawasan, gedung Sekolah Rakyat menggunakan bangunan terpisah dari SLB dan telah direnovasi untuk menunjang kenyamanan kegiatan belajar-mengajar. Fasilitas yang tersedia di SRMP 9 Bandung meliputi ruang kelas, laboratorium IPA, laboratorium komputer, ruang guru, ruang kepala sekolah, serta dua gedung asrama terpisah untuk siswa putra dan putri yang masing-masing diasuh oleh satu wali asrama.

Pada awal pendiriannya, SRMP 9 Bandung menerima 50 peserta didik yang terdiri dari 30 siswa laki-laki dan 20 siswi perempuan. Saat ini, jumlah siswa terdata sebanyak 47 orang, yaitu 24 siswa laki-laki dan 23 siswi perempuan. Para siswa yang diterima di SRMP 9 Bandung berasal dari keluarga miskin ekstrem sesuai dengan Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTSEN). Proses seleksi penerimaan siswa tidak menggunakan tes akademik, melainkan menggunakan pendekatan pemetaan bakat

(talent mapping) untuk mengenali potensi masing-masing anak. Seluruh siswa tinggal di asrama dan mengikuti program pendidikan penuh waktu dengan pendampingan selama 24 jam.

Kurikulum yang diterapkan di SRMP 9 Bandung pada dasarnya setara dengan kurikulum Sekolah Menengah Pertama pada umumnya, namun dilengkapi dengan pengayaan khusus berupa pendidikan karakter, pendidikan kebangsaan, penguasaan bahasa, serta keterampilan digital. Sistem pendidikan berasrama menjadi pembeda utama dengan sekolah formal lainnya. Dalam sistem ini, siswa dibiasakan untuk bangun pagi, melaksanakan kegiatan ibadah di masjid, berolahraga secara rutin, serta menjalani pembiasaan hidup mandiri dan nilai-nilai kebersamaan.

2.2 Aktivitas Magang

Selama pelaksanaan kegiatan magang di SRMP 9 Bandung, mahasiswa terlibat dalam berbagai aktivitas yang berkaitan dengan psikoedukasi.

Tabel 2.1 merupakan aktivitas yang dilakukan selama kegiatan magang berlangsung:

Tabel 2.1 Aktivitas Magang

No.	Aktivitas	Keterangan
1.	Pemberian Psikoedukasi	Membahas tentang Pubertas, Apa itu remaja, Apa itu pubertas, Perubahan fisik saat pubertas, Macam-macam bentuk badan Wanita, Macam-macam bentuk payudara, Anatomi vagina Wanita, Macam-macam bentuk vagina Wanita, Video animasi proses terjadinya proses menstruasi dan mengapa menstruasi bisa sakit
2.	Pemberian Psikoedukasi	Membahas tentang hormon pubertas: pengendalian perubahan masa remaja, Hormon, Pangeran komando hormon pubertas, Tingkat 1 : Hipotalamus (di otak), Tingkat 2 : kelenjar pituitari,

		Tingkat 3 : Gonad (Testis/Ovarium), FSH & LH (Dua hormon kunci dari otak), Hormon Estrogen & Progesteron, Testosteron, Bagaimana hormon bekerja, Mengapa remaja sering mengalami moodswing, dan video animasi perubahan tubuh dan diri pada remaja.
3.	Pemberian Psikoedukasi	Membahas tentang 4 fase yang dialami oleh Perempuan, area pribadi yang tidak boleh disentuh orang lain. Fase menstruasi, fase folikuler, fase ovulasi, fase luteal, gangguan hormon pada siklus, penyebab gangguan hormon pada remaja, PCOS, gangguan tiroid, Disminore (nyeri haid), Menoragia (haid berlebihan), zona merah tubuh, dan video animasi mengapa Wanita bisa moddyan
4.	Pemberian Psikoedukasi	Membahas tentang menjadi remaja putri: memahami perubahan di masa pubertas, mengapa pubertas bisa terjadi, perubahan emosi, perubahan psikologis, perubahan sosial, masalah yang sering terjadi pada saat pubertas, dampak jika tidak memahami pubertas, cara menghadapi pubertas, tips psikologis saat pubertas, seputar mitos & fakta Wanita, dan video animasi perkembangan masa remaja
5.	Pemberian Psikoedukasi	Membahas tentang pergaulan sehat, ketertarikan remaja, dan cara menyikapi

		perasaan suka. Apa itu pergaulan sehat, ketertarikan pada lawan jenis, cara menyikapi perasaan suka tanpa terburu-buru, apa itu pergaulan bebas/tidak sehat, dampak pergaulan bebas/ tidak sehat, apa yang terjadi jika meng-iya kan pergaulan bebas/tidak sehat, video animasi pergaulan bebas, reka adegan bagaimana menolak ajakan teman yang tidak sehat, dan aktivitas diskusi
--	--	---

Kegiatan magang ini memberikan pengalaman yang sangat bermanfaat bagi mahasiswa, khususnya dalam memahami penerapan psikoedukasi di lingkungan sekolah. Mahasiswa memperoleh kesempatan untuk belajar mengenai proses identifikasi kebutuhan siswa, penyusunan materi psikoedukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja, pemilihan media edukasi yang efektif, serta teknik penyampaian informasi psikologis secara menarik dan mudah dipahami oleh siswa.

BAB III

IMPLEMENTASI DAN DAMPAK

3.1 Implementasi kegiatan

Selama pelaksanaan kegiatan Magang di SRMP 9 BANDUNG, mahasiswa melaksanakan berbagai program kerja yang berfokus pada pemberian layanan psikoedukasi di lingkungan sekolah. Implementasi kegiatan dilakukan berdasarkan hasil observasi terhadap kebutuhan psikologis siswa dan permasalahan yang ditemukan selama proses magang berlangsung.

Kegiatan yang dilaksanakan tidak hanya bertujuan membantu operasional sekolah, tetapi juga memberikan pengalaman kerja nyata bagi mahasiswa dalam menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama perkuliahan. Melalui implementasi kegiatan ini, mahasiswa terlibat secara langsung dalam proses identifikasi kebutuhan siswa, penyusunan materi psikoedukasi, pembuatan media edukasi, serta pelaksanaan psikoedukasi kepada siswa.

Tabel 3.1 Merupakan implementasi kegiatan yang dilakukan selama program magang berlangsung:

Tabel 3.1 Implementasi Kegiatan

Permasalahan	Solusi	Luaran	Dampak
Kurangnya pemahaman remaja putri tentang perubahan fisik saat pubertas seperti perubahan bentuk badan, payudara, dan anatomi vagina	Memberikan psikoedukasi tentang pubertas, perubahan fisik, macam-macam bentuk badan wanita, macam-macam bentuk payudara, anatomi vagina wanita, macam-macam bentuk vagina	Satu sesi psikoedukasi dengan media presentasi dan video animasi	Pengetahuan remaja putri tentang perubahan fisik saat pubertas meningkat

	wanita, dan video animasi proses terjadinya menstruasi serta penyebab nyeri haid		
Kurangnya pemahaman remaja putri tentang peran hormon dalam perubahan fisik dan emosi saat pubertas	Memberikan psikoedukasi tentang hormon pubertas, peran hipotalamus, kelenjar pituitari, gonad, FSH & LH, hormon estrogen & progesteron, testosteron, cara kerja hormon, penyebab moodswing, dan video animasi perubahan tubuh dan diri pada remaja	Satu sesi psikoedukasi dengan media presentasi dan video animasi	Pemahaman remaja putri tentang peran hormon dalam perubahan fisik dan emosi meningkat
Kurangnya pemahaman remaja putri tentang siklus menstruasi, gangguan hormon, dan area pribadi yang tidak boleh disentuh	Memberikan psikoedukasi tentang 4 fase yang dialami perempuan (menstruasi, folikuler, ovulasi, luteal), area pribadi yang tidak boleh disentuh orang lain,	Satu sesi psikoedukasi dengan media presentasi dan video animasi	Pemahaman remaja putri tentang siklus menstruasi dan gangguan hormon meningkat serta mampu menjaga area pribadi

	gangguan hormon (PCOS, tiroid), dismenore, menoragia, zona merah tubuh, dan video animasi tentang mood Wanita		
Rendahnya penerimaan diri (self-acceptance) remaja putri terhadap perubahan emosi, psikologis, dan sosial saat pubertas berdasarkan hasil observasi dan pengamatan selama kegiatan berlangsung	Memberikan psikoedukasi tentang menjadi remaja putri, perubahan emosi, psikologis, sosial, masalah yang sering terjadi saat pubertas, dampak tidak memahami pubertas, cara menghadapi pubertas, tips psikologis, mitos & fakta wanita, dan video animasi perkembangan masa remaja	Satu sesi psikoedukasi dengan media presentasi dan video animasi	Penerimaan diri remaja putri terhadap perubahan emosi dan psikologis saat pubertas meningkat, ditandai dengan berkurangnya rasa malu, lebih percaya diri dalam bertanya, dan mulai menerima perubahan tubuh sebagai proses alami
Kurangnya pemahaman remaja putri tentang pergaulan sehat, ketertarikan pada lawan jenis,	Memberikan psikoedukasi tentang pergaulan sehat, ketertarikan pada lawan jenis, cara menyikapi	Satu sesi psikoedukasi dengan media presentasi, video animasi, role	Pemahaman remaja putri tentang pergaulan sehat dan cara menyikapi ketertarikan pada

dan cara menolak pergaulan tidak sehat	perasaan suka tanpa terburu-buru, pergaulan bebas/tidak sehat, dampak pergaulan bebas, video animasi pergaulan bebas, reka adegan menolak ajakan teman yang tidak sehat, dan aktivitas diskusi	play, dan diskusi interaktif	lawan jenis secara sehat meningkat
--	--	------------------------------	------------------------------------

Implementasi kegiatan psikoedukasi dilakukan secara bertahap dengan menyesuaikan kebutuhan siswa dan arahan dari guru di sekolah. Mahasiswa juga melakukan koordinasi rutin dengan guru untuk memastikan setiap kegiatan berjalan sesuai target dan memberikan manfaat yang optimal bagi siswa, khususnya remaja putri dalam menghadapi masa pubertas.

Melalui kegiatan tersebut, mahasiswa memperoleh pengalaman mengenai pentingnya psikoedukasi sebagai upaya dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesiapan emosional remaja di lingkungan pendidikan. Selain itu, mahasiswa juga memahami bahwa psikoedukasi memiliki peran penting dalam membangun kesadaran siswa terhadap kesehatan reproduksi, meningkatkan penerimaan diri, serta membantu siswa menyikapi perubahan fisik dan psikologis saat pubertas secara sehat di era perkembangan informasi yang semakin pesat saat ini.

3.2 Bukti dampak

Pelaksanaan kegiatan magang memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kesiapan emosional siswa, khususnya remaja putri, dalam menghadapi masa pubertas. Dampak tersebut dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan, berkurangnya kecemasan, serta meningkatnya penerimaan diri siswa terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi saat pubertas.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, berdasarkan hasil observasi dan pengamatan, diketahui bahwa sebagian besar remaja putri masih merasa malu, cemas, dan belum siap menghadapi perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Mereka juga cenderung memiliki penerimaan diri yang rendah terhadap proses alami pubertas, sering membandingkan diri dengan teman sebaya, serta enggan bertanya atau berdiskusi mengenai topik pubertas dan kesehatan reproduksi. Setelah dilakukan implementasi psikoedukasi dalam lima sesi, siswa menunjukkan perubahan positif yang terlihat dari sikap dan pemahaman mereka.

Tabel 3.2 merupakan perbandingan kondisi sebelum dan sesudah implementasi kegiatan:

Tabel 3.2 Bukti Dampak

Indikator	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan tentang perubahan fisik saat pubertas	Masih rendah dan banyak yang belum memahami	Meningkat dan siswa mampu menjelaskan dengan baik
Kecemasan terhadap menstruasi dan perubahan tubuh	Tinggi (siswa merasa takut, malu, dan tidak siap)	Menurun (siswa lebih siap dan tenang)
Penerimaan diri terhadap proses pubertas	Rendah (siswa malu, tidak percaya diri, membandingkan diri dengan orang lain)	Meningkat (siswa lebih percaya diri dan menerima perubahan sebagai proses alami)
Pemahaman tentang hormon dan pengaruhnya	Kurang memahami	Memahami peran hormon dan penyebab moodswing
Pemahaman tentang siklus menstruasi	Belum memahami fase-fase menstruasi	Memahami 4 fase dan gangguan hormon
Kemampuan menjaga area pribadi	Masih bingung dan malu	Mampu mengidentifikasi dan menjaga zona merah tubuh
Pemahaman tentang pergaulan sehat	Masih ragu-ragu	Memahami cara menyikapi ketertarikan

		dan menolak pergaulan tidak sehat
Keberanian bertanya dan berdiskusi	Malu dan enggan bertanya	Berani bertanya dan aktif dalam diskusi

Peningkatan pemahaman dan penerimaan diri siswa menunjukkan bahwa implementasi psikoedukasi memberikan pengaruh positif terhadap kesiapan emosional remaja putri dalam menghadapi pubertas. Siswa menjadi lebih percaya diri, berani bertanya tentang masalah pubertas, berani bertanya kondisi dirinya yang belum haid, siklus haid yang tidak teratur, tentang emosi yang belum stabil, dan mampu menerima perubahan tubuh sebagai proses yang dialami setiap perempuan. Selain itu, siswa juga memahami cara menyikapi ketertarikan terhadap lawan jenis secara sehat.

Bukti dampak kegiatan lainnya meliputi:

1. Dokumentasi pelaksanaan sesi psikoedukasi
2. Materi psikoedukasi yang telah dibuat
3. Dokumentasi aktivitas siswa selama mengikuti psikoedukasi

Kegiatan magang ini memberikan manfaat tidak hanya bagi siswa dan sekolah, tetapi juga bagi mahasiswa dalam meningkatkan keterampilan komunikasi, empati, kreativitas dalam merancang media edukasi, serta pemahaman mengenai dinamika psikologis remaja, khususnya dalam menghadapi masa pubertas. Pengalaman yang diperoleh selama kegiatan berlangsung diharapkan dapat menjadi bekal yang bermanfaat bagi mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja di masa mendatang, khususnya di bidang psikologi Pendidikan.

3.3 Hasil observasi selama kegiatan

Kegiatan psikoedukasi mengenai pubertas pada remaja putri diikuti oleh 23 siswa. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, sebagian besar siswa menunjukkan perhatian terhadap materi yang disampaikan melalui media presentasi (PPT) dan video animasi. Meskipun demikian, tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan bervariasi. Sekitar 6 – 7 siswa terlihat aktif bertanya, menjawab pertanyaan,

dan terlibat dalam diskusi, sedangkan sebagian lainnya cenderung lebih banyak mendengarkan dan mengamati jalannya kegiatan.

Pada awal kegiatan, terdapat dua siswa yang terlihat malu dan kurang percaya diri untuk terlibat dalam diskusi. Berdasarkan hasil pengamatan, hal tersebut berkaitan dengan kondisi keduanya yang belum mengalami menstruasi sehingga merasa berbeda dibandingkan teman-teman seusianya. Namun, setelah memperoleh penjelasan mengenai variasi waktu pubertas pada setiap individu, kedua siswa tersebut tampak lebih nyaman mengikuti kegiatan hingga selesai.

Selama sesi tanya jawab, 5 siswa mengajukan pertanyaan terkait perubahan yang terjadi pada masa pubertas. Pertanyaan yang paling sering muncul berkaitan dengan perubahan suasana hati (mood) dan siklus menstruasi yang tidak selalu datang pada tanggal yang sama setiap bulan. Hal ini menunjukkan bahwa topik tersebut merupakan hal yang dekat dengan pengalaman siswa dan masih menimbulkan rasa ingin tahu.

Pada kegiatan roleplay, sebagian siswa menunjukkan antusiasme untuk berpartisipasi secara langsung, sementara siswa lainnya memilih untuk mengamati jalannya kegiatan. Meskipun demikian, secara umum siswa dapat mengikuti alur kegiatan dengan baik dan memberikan respons yang sesuai ketika diminta untuk menanggapi situasi yang ditampilkan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa memiliki kebutuhan informasi mengenai perubahan fisik dan emosional yang terjadi selama masa pubertas. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Santrock, 2019) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis dan psikologis yang sering menimbulkan rasa ingin tahu terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi mengenai pubertas menjadi penting untuk membantu siswa memperoleh pemahaman yang tepat mengenai perubahan yang mereka alami serta mendukung proses penyesuaian diri selama masa remaja.

BAB IV

PENGALAMAN DAN PEMBELAJARAN SELAMA MAGANG

4.1 Pengalaman dan keterampilan dan yang dioleh

Selama pelaksanaan kegiatan magang di SRMP 9 Bandung, mahasiswa memperoleh berbagai pengalaman dan keterampilan baru yang berkaitan dengan dunia kerja profesional di bidang psikologi pendidikan. Mahasiswa terlibat secara langsung dalam kegiatan perancangan dan pelaksanaan psikoedukasi, pembuatan media edukasi, serta pendampingan siswa dalam menghadapi masa pubertas.

Melalui kegiatan tersebut, mahasiswa dapat memahami bagaimana proses kerja di lingkungan Pendidikan, mulai dari identifikasi kebutuhan siswa, perancangan materi, koordinasi dengan guru. Mahasiswa juga belajar mengenai pentingnya empati, komunikasi, tanggung jawab, dan kemampuan beradaptasi dalam lingkungan kerja profesional.

Selain itu, mahasiswa memperoleh pengalaman dalam penggunaan berbagai media dan metode untuk mendukung pelaksanaan psikoedukasi. Pengalaman tersebut membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan dalam penyusunan materi edukasi, penggunaan media presentasi dan video animasi, pengelolaan diskusi kelompok, serta teknik penyampaian informasi psikologis secara efektif kepada remaja.

Tabel 4.1 merupakan pengalaman dan keterampilan yang diperoleh selama kegiatan magang berlangsung

Tabel 4.1 Pengalaman dan keterampilan yang diperoleh

Keterampilan	Implementasi
Kemampuan komunikasi	Menyampaikan materi psikoedukasi dan berdiskusi dengan siswa serta guru BK
Empati dan pemahaman remaja	Memahami dinamika psikologis dan perasaan remaja putri dalam menghadapi pubertas
Problem solving	Membantu memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi siswa

	terkait pubertas dan kesehatan reproduksi
Kerja sama tim	Bekerja sama dengan guru dan staf sekolah dalam pelaksanaan kegiatan
Literasi digital	Menggunakan media presentasi, video animasi, dan tools digital untuk mendukung psikoedukasi
Kemampuan analisis	Melakukan observasi dan analisis kebutuhan siswa sebelum pelaksanaan kegiatan
Adaptasi lingkungan kerja	Menyesuaikan diri dengan budaya kerja di lingkungan sekolah

Melalui pengalaman tersebut, mahasiswa memperoleh pembelajaran yang lebih nyata dibandingkan pembelajaran di kelas. Mahasiswa dapat memahami bagaimana teori psikologi perkembangan dan psikoedukasi yang dipelajari selama perkuliahan diterapkan secara langsung dalam praktik di lapangan. Kegiatan magang ini juga membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, empati, kerja sama tim, disiplin. Selain itu, mahasiswa menjadi lebih memahami pentingnya psikoedukasi sebagai upaya dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan saat ini.

4.2 Pembelajaran saat magang

Selama melaksanakan kegiatan magang di SRMP 9 Bandung, mahasiswa memperoleh banyak pembelajaran dan pengalaman baru yang berkaitan dengan dunia kerja profesional di bidang psikologi pendidikan. Kegiatan magang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memahami secara langsung bagaimana proses kerja di lingkungan. mulai dari identifikasi kebutuhan siswa, perancangan program, koordinasi dengan guru BK, hingga pelaksanaan kegiatan sesuai dengan target yang telah ditentukan.

Mahasiswa belajar bahwa dunia kerja tidak hanya membutuhkan kemampuan teori, tetapi juga kemampuan komunikasi, empati, kerja sama tim, disiplin, dan tanggung jawab dalam menyelesaikan pekerjaan. Dalam pelaksanaan kegiatan sehari-

hari, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah, memahami arahan pembimbing lapangan dan guru, serta menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu.

Selain itu, mahasiswa memperoleh pembelajaran mengenai pentingnya psikoedukasi sebagai upaya dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan pendidikan. Penggunaan media presentasi, video animasi, dan metode interaktif seperti diskusi kelompok dan role play menjadi pengalaman baru yang membantu mahasiswa memahami penerapan psikoedukasi secara praktis di lapangan.

Melalui kegiatan magang ini, mahasiswa juga belajar bagaimana menyampaikan materi, memfasilitasi diskusi, serta menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama pelaksanaan kegiatan, seperti siswa yang malu bertanya atau enggan berpartisipasi. Pengalaman tersebut membantu mahasiswa meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan problem solving dalam menyelesaikan pekerjaan.

Mahasiswa juga memahami pentingnya kreativitas dan variasi media dalam pelaksanaan psikoedukasi. Penggunaan video animasi dan metode role play yang menarik dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan.

Selain pembelajaran teknis, kegiatan magang memberikan pengalaman mengenai budaya kerja profesional di lingkungan pendidikan, seperti menjaga sikap, etika komunikasi dengan siswa dan guru, tanggung jawab, dan kerja sama dengan rekan kerja. Pengalaman tersebut menjadi bekal yang sangat bermanfaat bagi mahasiswa dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi.

Secara keseluruhan, kegiatan magang memberikan pengalaman pembelajaran yang sangat berharga bagi mahasiswa, baik dalam pengembangan keterampilan kerja maupun dalam meningkatkan kesiapan menghadapi dunia kerja khususnya di bidang psikologi.

4.3 Refleksi diri

Selama mengikuti kegiatan magang di SRMP 9 Bandung, mahasiswa mendapatkan banyak pengalaman baru yang sebelumnya belum diperoleh selama

perkuliahan. Kegiatan magang memberikan kesempatan untuk melihat secara langsung bagaimana suasana dan proses kerja di lingkungan Pendidikan.

Pada awal pelaksanaan magang, mahasiswa merasa perlu beradaptasi dengan lingkungan sekolah, pembagian tugas, dan cara berkomunikasi dengan guru serta siswa. Namun, seiring berjalannya waktu mahasiswa mulai memahami alur pekerjaan dan mampu menyesuaikan diri dengan baik. Mahasiswa juga belajar dalam menghadapi siswa yang masih malu atau enggan bertanya mengenai topik pubertas.

Melalui kegiatan magang ini, mahasiswa belajar bahwa dunia kerja, khususnya di bidang pendidikan dan psikologi, membutuhkan kedisiplinan, tanggung jawab, empati, dan kemampuan bekerja sama dengan tim. Selain itu, mahasiswa juga belajar untuk lebih aktif dalam berkomunikasi, bertanya, dan menyampaikan pendapat ketika berdiskusi dengan guru.

Pengalaman dalam perancangan dan pelaksanaan psikoedukasi juga memberikan pengetahuan baru mengenai pentingnya pendekatan yang tepat dalam menyampaikan informasi sensitif seperti pubertas dan kesehatan reproduksi kepada remaja. Mahasiswa menjadi lebih memahami penggunaan media presentasi, video animasi, serta metode diskusi dan role play sebagai bagian dari pelaksanaan psikoedukasi di era digital saat ini.

Selama kegiatan berlangsung, mahasiswa juga menghadapi beberapa tantangan, seperti keterbatasan waktu dalam mempersiapkan materi dan media, siswa yang masih malu dan enggan berpartisipasi aktif, serta adanya beberapa sesi yang terpaksa dipadatkan karena waktu yang terbatas. Mahasiswa juga belajar untuk lebih fleksibel dan mampu menyesuaikan materi dengan kondisi dan kebutuhan siswa di lapangan.

Melalui kegiatan magang ini, mahasiswa merasa memperoleh banyak pembelajaran yang bermanfaat, baik dalam pengembangan keterampilan kerja maupun pengalaman menghadapi dunia kerja secara langsung. Meskipun terdapat keterbatasan waktu dan beberapa kendala selama pelaksanaan, mahasiswa tetap berusaha memberikan yang terbaik dalam setiap sesi psikoedukasi. Pengalaman tersebut diharapkan dapat menjadi bekal yang berguna untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja di masa mendatang, khususnya di bidang psikologi Pendidikan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kegiatan magang yang dilaksanakan di SRMP 9 Bandung memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran baru bagi mahasiswa. Selama kegiatan magang berlangsung, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk terlibat langsung dalam kegiatan perancangan dan pelaksanaan psikoedukasi, pembuatan media edukasi, serta pendampingan siswa dalam menghadapi masa pubertas.

Melalui kegiatan ini, mahasiswa dapat memahami bagaimana proses kerja di lingkungan pendidikan serta menerapkan ilmu psikologi perkembangan dan psikoedukasi yang telah dipelajari selama perkuliahan ke dalam dunia kerja nyata. Selain itu, mahasiswa juga memperoleh pengalaman dalam bekerja sama dengan guru, berkomunikasi dengan siswa dan tenaga pendidik, serta menyelesaikan permasalahan yang muncul selama kegiatan berlangsung, seperti menghadapi siswa yang malu bertanya atau enggan berpartisipasi aktif.

Program magang juga memberikan manfaat bagi sekolah, khususnya dalam membantu pelaksanaan layanan psikoedukasi bagi siswi dan meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan reproduksi serta kesiapan emosional dalam menghadapi pubertas. Dengan adanya pelaksanaan psikoedukasi siswa menjadi lebih memahami perubahan fisik dan psikologis saat pubertas, memiliki penerimaan diri yang lebih baik, serta mampu menyikapi ketertarikan terhadap lawan jenis secara sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan magang ini memberikan pengalaman yang sangat bermanfaat bagi mahasiswa dalam meningkatkan kompetensi di bidang psikologi pendidikan, keterampilan kerja, dan kesiapan menghadapi dunia kerja di masa mendatang, khususnya dalam layanan bimbingan di lingkungan pendidikan.

5.2 Saran

Berdasarkan kegiatan magang yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

1. Sekolah diharapkan dapat terus mengembangkan program psikoedukasi secara berkelanjutan agar siswa, khususnya remaja putri, semakin siap menghadapi masa pubertas dengan pemahaman dan penerimaan diri yang lebih baik.
2. Pelaksanaan psikoedukasi ke depan diharapkan dapat dilakukan dengan durasi waktu yang lebih panjang dan lebih banyak sesi agar materi dapat disampaikan secara lebih mendalam dan siswa memiliki lebih banyak waktu untuk berdiskusi serta bertanya.
3. Mahasiswa magang berikutnya diharapkan dapat mengembangkan metode dan media psikoedukasi yang lebih inovatif dan interaktif, seperti menggunakan game edukasi atau aplikasi digital, agar siswa lebih tertarik dan antusias mengikuti kegiatan.
4. Mahasiswa perlu terus meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, empati, kerja sama tim, serta keterampilan dalam merancang dan menyampaikan materi psikoedukasi sebagai bekal menghadapi dunia kerja di bidang psikologi Pendidikan.
5. Program magang diharapkan terus dilaksanakan karena memberikan pengalaman kerja nyata yang sangat bermanfaat bagi mahasiswa dalam menerapkan ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan ke dalam praktik di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Carskadon, M. A., & Acebo, C. (1993). A Self-Administered Rating Scale for Pubertal Development. *Journal of Adolescent Health, 14*(3), 190–195.
[https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90004-9](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90004-9)
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education.

LAMPIRAN

1. Lokasi Sekolah Rakyat



2. Dokumentasi Kegiatan





3. Screnshoot Materi Psikoedukasi





4. Bukti Implementasi Berupa Modul



5. Logbook Kegiatan

Hari & Tanggal	Kegiatan yang dilakukan	Dokumentasi
Selasa, 14 – 04 – 2026	Bimbingan persiapan bahan ajar Bersama dosen pembimbing	
Rabu, 15 – 04 – 2026	Mempelajari bahan ajar untuk pembuatan materi	
Kamis, 16 – 04 – 2026	Mengecek kebutuhan administrasi dan persiapan kunjungan ke sekolah rakyat	
Jum'at, 17 – 04 – 2026	Kunjungan dan koordinasi ke sekolah rakyat serta pengenalan dengan para siswa	

Hari & Tanggal	Kegiatan yang dilakukan	Dokumentasi
Senin, 20 – 04 – 2026	Bimbingan dengan dosen pembimbing mengenai pembuatan modul	
Selasa, 21 – 04 – 2026	Bimbingan dengan dosen pembimbing mengenai pembuatan materi	
Rabu, 22 – 04 – 2026	Membuat rancangan untuk menyampaikan materi	
Kamis, 23 – 04 – 2026	Membuat rancangan modul untuk psikoedukasi	
Jum'at, 24 – 04 – 2026	Sharing dan review materi yang telah diberikan sebelumnya	

Hari & Tanggal	Kegiatan yang dilakukan	Dokumentasi
Senin, 27 – 04 – 2026	Bimbingan dengan dosen pembimbing mengenai bahan ajar	
Selasa, 28 – 04 – 2026	Membuat materi dan mencari gambar untuk mendukung psikoedukasi	
Rabu, 29 – 04 – 2026	Membuat power point untuk bahan psikoedukasi	
Kamis, 30 – 04 – 2026	Wawancara dengan wali asuh dan wali asrama	

Hari & Tanggal	Kegiatan yang dilakukan	Dokumentasi
Senin, 04 – 05 – 2026	Mencari referensi tambahan tentang psikoedukasi pubertas untuk menyiapkan materi	
Selasa, 05 – 05 – 2026	Menyusun kisi-kisi soal pre-test dan menyiapkan lembar evaluasi untuk latar belakang masalah	
Rabu, 06 – 05 – 2026	Bimbingan dengan dosen pembimbing mengenai materi	
Kamis, 07 – 05 – 2026	Membuat pre-test	
Jum'at, 08 – 05 – 2026	Pemaparan materi awal pubertas kepada siswa di sekolah rakyat	

Hari & Tanggal	Kegiatan yang dilakukan	Dokumentasi
Senin, 11 – 05 – 2026	Melihat dan menganalisis hasil pre-test siswa	
Selasa, 12 – 05 – 2026	Bimbingan dengan dosen pembimbing mengenai pemaparan materi	
Rabu, 13 – 05 – 2026	Menyusun progress laporan	
Kamis, 14 – 05 – 2026	Mempelajari modul psikoedukasi lanjutan	

Hari & Tanggal	Kegiatan yang dilakukan	Dokumentasi
Senin, 18 – 05 – 2026	Persiapan materi untuk bahan ajar	
Selasa, 19 – 05 – 2026	Mencari video/media edukasi pendukung tentang pubertas	
Rabu, 20 – 05 – 2026	Membuat power point untuk bahan ajar	
Kamis, 21 – 05 – 2026	Review materi & perkembangan program Bersama pihak sekolah rakyat	
Jum'at, 22 – 05 – 2026	Pemaparan materi lanjutan pubertas kepada siswa di sekolah rakyat, dan wawancara Bersama wali asuh dan wali asrama	

Hari & Tanggal	Kegiatan yang dilakukan	Dokumentasi
Senin, 25 – 05 – 2026	Skoring awal pre-test siswa	
Selasa, 26 – 05 – 2026	Merencanakan progres selanjutnya untuk program	
Kamis, 28 – 05 – 2026	Mencari dan membaca referensi materi pubertas	
Jum'at, 29 – 05 – 2026	Membuat lanjutan untuk latar belakang masalah	

Hari & Tanggal	Kegiatan yang dilakukan	Dokumentasi
Senin, 01 – 06 – 2026	Persiapan materi untuk bahan ajar	
Selasa, 02 – 06 – 2026	Mencari video/media edukasi pendukung tentang pubertas	
Rabu, 03– 06 – 2026	Membuat power point untuk bahan ajar	
Kamis, 04 – 06 – 2026	Review materi & perkembangan program Bersama pihak sekolah rakyat	
Jum'at, 05 – 06 – 2026	Pemaparan materi lanjutan pubertas kepada siswa di sekolah rakyat	

Hari & Tanggal	Kegiatan yang dilakukan	Dokumentasi
Senin, 08 – 06 – 2026	Persiapan materi untuk bahan ajar	
Selasa, 09 – 06 – 2026	Membuat materi dan mencari gambar untuk mendukung psikoedukasi	
Rabu, 10 – 06 – 2026	Pembuatan Laporan	
Kamis, 11 – 06 – 2026	Review materi & perkembangan program Bersama pihak sekolah rakyat	
Jum'at, 12 – 06 – 2026	Pemaparan materi lanjutan pubertas kepada siswa di sekolah rakyat	

<u>Hari & Tanggal</u>	<u>Kegiatan yang dilakukan</u>	<u>Dokumentasi</u>
Senin, 15 – 06 – 2026	Persiapan materi untuk bahan ajar	
Selasa, 16 – 06 – 2026	Membuat materi dan mencari gambar untuk mendukung psikoedukasi	
Rabu, 17 – 06 – 2026	Pembuatan Laporan lanjutan	
Kamis, 18 – 06 – 2026	Review materi & perkembangan program Bersama pihak sekolah rakyat	
Jum'at, 19 – 06 – 2026	Pemaparan materi lanjutan pubertas kepada siswa di sekolah rakyat	

6. Foto Kegiatan Bimbingan Dengan Dosen Pembimbing Lapangan





7. Foto Kegiatan Bimbingan Dengan Pembimbing Perusahaan

