

## Tinjauan Literatur: Peran Konseling Kelompok dalam Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Kesiapan Pubertas pada Remaja Dini

Nurhidayati Sormin \*<sup>1</sup>

Alfy Dew purnama <sup>2</sup>

Miftahul April lita <sup>3</sup>

Lintang Asri Sabillah <sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Bimbingan Konseling Islam , Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

\*e-mail: [nurhidayatisiregar725@gmail.com](mailto:nurhidayatisiregar725@gmail.com)

### Abstrak

Kesehatan reproduksi masih dianggap sebagai isu tabu di kalangan remaja, khususnya pada masa remaja dini yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial secara cepat. Minimnya pengetahuan serta sikap tidak siap dalam menghadapi pubertas berpotensi menyebabkan berbagai permasalahan seperti kecemasan, perilaku seksual berisiko, hingga pernikahan dini. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis peran konseling kelompok dalam edukasi kesehatan reproduksi dan kesiapan pubertas pada remaja dini. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan terhadap berbagai sumber ilmiah dalam 10 tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi, mengurangi kecemasan, serta membangun kesiapan mental dan sosial remaja dalam menghadapi pubertas. Pendekatan ini juga mendorong komunikasi yang terbuka, dukungan sosial sebaya, serta penanaman nilai dan tanggung jawab sejak dini. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi konseling kelompok dalam sistem pendidikan sebagai strategi preventif dan promotif bagi kesehatan reproduksi remaja..

**Kata kunci:** konseling kelompok, kesehatan reproduksi, kesiapan pubertas, remaja dini, edukasi seksual.

### Abstract

Reproductive health remains a taboo topic among adolescents, particularly during early adolescence, a period marked by rapid physical, psychological, and social changes. A lack of knowledge and unpreparedness in facing puberty can lead to various problems such as anxiety, risky sexual behavior, and early marriage. This study aims to systematically review the role of group counseling in reproductive health education and puberty readiness among early adolescents. A literature review method was used, drawing from relevant scientific sources published in the last ten years. The findings show that group counseling is effective in enhancing reproductive health knowledge, reducing anxiety, and developing adolescents' mental and social preparedness for puberty. This approach also fosters open communication, peer support, and the internalization of values and responsibility from an early age. These results highlight the importance of integrating group counseling into educational systems as a preventive and promotive strategy for adolescent reproductive health.

**Keywords:** group counseling, reproductive health, puberty readiness, early adolescents, sex education.

### PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi masih menjadi hal tabu di kalangan remaja. Hal ini menyebabkan banyak masalah terkait kesehatan reproduksi remaja muncul di sekitar kita. Masa remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Menurut World Health Organization (WHO), remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10-19 tahun, dengan remaja dini berada pada rentang usia 10-14 tahun. Masa remaja dini ditandai oleh pubertas yang cepat memicu perubahan fisik, emosional, dan sosial (Rino & Fatmawati, 2022). Transisi ke masa dewasa bervariasi dari satu budaya ke budaya lain, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu dimana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka. Masa remaja sangat rentan akan sesuatu yang beresiko, jika tidak mendapat informasi yang memadai, remaja rentan melakukan perilaku risiko seperti seks bebas, kehamilan dini, penyakit menular seksual (Ahyani & Astuti, 2018).

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa banyak remaja Indonesia mengalami kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 menunjukkan bahwa hanya 35,3% remaja perempuan dan 31,2% remaja

laki-laki yang memiliki pengetahuan komprehensif tentang kesehatan reproduksi. Kondisi ini diperparah dengan adanya stigma sosial dan budaya yang menganggap pembahasan tentang kesehatan reproduksi sebagai hal yang tabu, sehingga remaja seringkali mendapatkan informasi yang tidak akurat dari sumber yang tidak tepat.

Kurangnya persiapan dalam menghadapi pubertas dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Santrock, (2019) menunjukkan bahwa remaja yang tidak mendapat edukasi yang memadai tentang perubahan pubertas mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang mendapat edukasi yang baik. Selain itu, ketidaksiapan menghadapi pubertas juga dapat menyebabkan gangguan perilaku, penurunan prestasi akademik, dan kesulitan dalam membentuk identitas diri (Duell & Steinberg, 2020)

Konseling kelompok telah diakui sebagai salah satu intervensi yang efektif dalam memberikan edukasi dan dukungan psikologis kepada remaja (Rasimin & Hamdi, 2021). Menurut Gladding, (2015), konseling kelompok memberikan keuntungan berupa pembelajaran melalui interaksi sosial, dukungan dari sesama anggota kelompok, dan efisiensi waktu serta biaya. Dalam konteks edukasi kesehatan reproduksi, konseling kelompok memungkinkan remaja untuk berbagi pengalaman, mengurangi rasa malu, dan memperoleh informasi yang akurat dalam lingkungan yang aman dan supportif.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji efektivitas konseling kelompok dalam berbagai konteks kesehatan remaja. Penelitian Akbar et al., (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri di SMP. Sementara itu, penelitian Sari et al. (2021) menemukan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi kecemasan remaja dalam menghadapi perubahan pubertas. Namun, masih terbatas penelitian yang secara komprehensif menganalisis peran konseling kelompok khusus untuk kesiapan pubertas pada remaja dini.

Kesenjangan penelitian yang ada terletak pada minimnya kajian literatur yang mengintegrasikan berbagai aspek konseling kelompok dalam edukasi kesehatan reproduksi dan kesiapan pubertas secara holistik. Sebagian besar penelitian sebelumnya fokus pada aspek tertentu saja, seperti peningkatan pengetahuan atau pengurangan kecemasan, namun belum mengkaji secara komprehensif bagaimana konseling kelompok dapat mempersiapkan remaja dini secara menyeluruh dalam menghadapi pubertas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif peran konseling kelompok dalam memberikan edukasi kesehatan reproduksi dan mempersiapkan kesiapan pubertas pada remaja dini melalui tinjauan literatur sistematis. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan program intervensi kesehatan reproduksi remaja yang berbasis konseling kelompok.

## METODE

Untuk menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan dengan peran konseling kelompok dalam edukasi kesehatan reproduksi dan kesiapan pubertas pada remaja dini, Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (review literatur) dengan pendekatan sistematis. Studi kepustakaan serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan yang didapat tanpa memerlukan riset lapangan (Zed, 2008). Metode ini dipilih karena dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang kemajuan penelitian dalam bidang ini serta mengidentifikasi celah dalam pengetahuan yang ada.

Sumber data diperoleh dari database jurnal dan publikasi ilmiah dalam 10 tahun terakhir (2015–2025) yang relevan dengan tema. Kata kunci pencarian antara lain “konseling kelompok remaja”, “edukasi kesehatan reproduksi remaja”, dan “pubertas remaja”. Artikel yang dipilih mencakup hasil penelitian dan kajian teoritis tentang intervensi kelompok untuk peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi serta kesiapan pubertas. Data dari studi lapangan, uji coba

kuasi-eksperimental, dan ulasan sistematis dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi temuan kunci.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Peran Konseling Kelompok dalam Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja

Edukasi kesehatan reproduksi merupakan bagian penting dari upaya peningkatan kualitas hidup remaja, terutama dalam menghadapi masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa konseling kelompok secara konsisten efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah melalui konseling kelompok, yakni layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok individu dengan kebutuhan yang relatif sama dalam suasana saling mendukung. Metode ini menjadi strategi utama dalam pendidikan kesehatan reproduksi karena dinilai lebih partisipatif, komunikatif, dan menyentuh aspek psikososial remaja.

Penelitian oleh Yendi et al., (2013) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok sangat efektif dalam memberikan pemahaman menyeluruh mengenai fungsi dan peran organ reproduksi. Dalam layanan ini, remaja tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mendapatkan ruang aman untuk bertanya, berdiskusi, dan menyampaikan kekhawatiran yang mungkin tidak dapat mereka sampaikan dalam metode ceramah konvensional. Hal serupa juga ditemukan dalam studi Murti et al., (2024) yang menyebutkan bahwa partisipasi dalam konseling kelompok dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi secara menyeluruh dan berkelanjutan.

Lebih lanjut, Benita et al., (2012) dalam penelitiannya di Sekolah Menengah Pertama menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan remaja terhadap kesehatan reproduksi secara signifikan lebih tinggi pada kelompok yang menerima penyuluhan melalui metode konseling kelompok dibandingkan ceramah tunggal. Ini disebabkan karena pendekatan kelompok mampu membentuk hubungan interpersonal yang mendukung pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*), yang sangat penting dalam membahas isu-isu yang cenderung tabu seperti menstruasi, pubertas, dan perubahan seksual.

Selain itu, konseling kelompok memberikan nilai tambah karena menciptakan *peer support system* di antara peserta. Sebagaimana dijelaskan oleh Permatasari & Suprayitno, (2021), keterlibatan teman sebaya dalam diskusi konseling membuka peluang terjadinya *identifikasi sosial*, yaitu proses di mana peserta merasa tidak sendiri dalam menghadapi tantangan pubertas, sehingga dapat mengurangi stigma dan rasa malu.

Sementara itu, Mafticha et al., (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis sekolah dengan metode bermain peran (*role play*), ceramah interaktif, dan diskusi kelompok kecil terbukti meningkatkan keberanian remaja perempuan dalam berbicara tentang menstruasi dan kebersihan organ intim. Hal ini berkontribusi langsung pada penanaman sikap tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri sejak dini.

Konseling kelompok juga mampu menjembatani komunikasi antara tenaga pendidik, orang tua, dan peserta didik dalam pendidikan reproduksi. Menurut Sari & Anjarwati, (2013) peran guru sebagai fasilitator dalam konseling kelompok sangat penting dalam membentuk kesadaran dan sikap remaja terhadap kesehatan seksual, serta mencegah perilaku berisiko seperti pernikahan dini dan seks pranikah.

### Dampak Kelompok Konseling terhadap Kesiapan Pubertas Pada Remaja Dini

Pubertas merupakan periode kritis dalam perkembangan seorang remaja, terutama dari aspek biologis, psikologis, dan sosial. Kesiapan menghadapi pubertas sangat mempengaruhi transisi remaja ke fase kehidupan berikutnya. Salah satu temuan konsisten dari berbagai penelitian adalah bahwa pendekatan konseling kelompok secara signifikan meningkatkan kesiapan remaja dalam menghadapi pubertas, baik dari segi pengetahuan maupun kesiapan psikologis.

Penelitian Lutfiya, (2017) menunjukkan bahwa siswi sekolah dasar yang mengikuti program konseling kelompok memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi menarche, dibandingkan dengan mereka yang hanya mendapatkan edukasi dari orang tua atau guru secara umum. Hal ini diperkuat oleh temuan Sainah et al., (2022) yang menyatakan bahwa program konseling yang sistematis mampu menurunkan kecemasan terkait datangnya menstruasi pertama, dan bahkan membentuk pola pikir positif terhadap proses pubertas secara menyeluruh.

Konseling kelompok tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menciptakan suasana kondusif untuk membangun kesiapan mental remaja. Ruspawan & Suratiah, (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa pendekatan ini mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan dan meningkatkan rasa percaya diri siswa perempuan saat menghadapi perubahan tubuh. Diskusi dan berbagi pengalaman dalam kelompok kecil membantu remaja merasa bahwa perubahan yang mereka alami adalah hal yang alami dan wajar.

Studi lain oleh Mahmudah & Daryanti, (2022) memperlihatkan bahwa intervensi berbasis konseling kelompok melalui program "Siswa Peduli Reproduksi" di tingkat SD membuat remaja menjadi lebih aktif dalam menjaga kebersihan, mengenali tanda-tanda pubertas, dan memahami pentingnya pola hidup sehat saat masa pertumbuhan. Ini menandakan adanya kesiapan bukan hanya secara mental tetapi juga secara praktis dan perilaku.

Lebih jauh, penelitian Sariyani et al., (2020) selama masa pandemi Covid-19 menyoroti pentingnya konseling berbasis kelompok daring untuk menjaga kesinambungan edukasi kesehatan reproduksi di tengah keterbatasan tatap muka. Meskipun dilakukan secara online, interaksi yang terjaga antar peserta membuat konseling tetap efektif dalam menumbuhkan kesiapan menghadapi pubertas.

Menariknya, pendekatan konseling juga efektif dalam membentuk ketahanan sosial dan moral remaja. Andriani et al., (2022) menyatakan bahwa remaja yang terpapar edukasi reproduksi secara kolektif melalui konseling menunjukkan penurunan minat terhadap pernikahan dini, serta lebih fokus pada pencapaian pendidikan dan perencanaan masa depan. Dengan demikian, konseling kelompok dapat berkontribusi secara tidak langsung terhadap penurunan angka perkawinan anak di Indonesia.

Temuan ini diperkuat oleh Hapsari, (2019) yang menyebutkan bahwa modul pembelajaran konseling yang disertai dengan diskusi kelompok dapat mendorong remaja untuk mengambil keputusan yang lebih bijak, serta mengenali tanda bahaya dalam hubungan sosial maupun seksual. Di sini, kesiapan tidak hanya didefinisikan sebagai kesiapan biologis, melainkan juga meliputi kematangan emosional dan kemampuan mengambil keputusan secara bertanggung jawab.

Namun, beberapa studi menyoroti keterbatasan. Pengetahuan reproduksi remaja Indonesia saat ini masih rendah (Eko Bambang, 2024), dan seringkali program UKS di sekolah belum mengadopsi kegiatan pendampingan pubertas yang intensif (Hastuti et al., 2022). Belum ada fokus sistematis untuk menyiapkan remaja menghadapi akhil-baliq dalam bentuk program rutin. Hal ini menimbulkan gap implementasi yang perlu ditutup melalui kebijakan edukasi holistik. Karenanya, hasil riset yang ada mengusulkan agar konseling kelompok berbasis kesehatan reproduksi dijadikan bagian dari kurikulum atau layanan UKS, dengan kolaborasi guru BK dan tenaga kesehatan.

## **KESIMPULAN**

Konseling kelompok terbukti memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi dan kesiapan pubertas pada remaja dini. Melalui pendekatan yang interaktif, komunikatif, dan suportif, konseling kelompok mampu meningkatkan pemahaman, mengurangi kecemasan, serta membentuk sikap dan perilaku sehat pada remaja. Konseling kelompok tidak hanya menekankan pada pemberian informasi, tetapi juga membangun kesiapan mental dan sosial melalui dukungan sebaya dan diskusi terbuka. Berbagai penelitian mendukung bahwa metode ini efektif baik dalam konteks luring maupun daring, serta dapat membantu mencegah dampak negatif dari ketidaksiapan pubertas seperti perilaku seksual berisiko dan pernikahan dini. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis untuk mengintegrasikan konseling kelompok ke dalam program pendidikan dan layanan kesehatan remaja di sekolah dan

masyarakat, guna memastikan bahwa remaja memiliki kesiapan holistik dalam menyambut masa pubertas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2018). Buku ajar psikologi perkembangan anak dan remaja. *Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus*.
- Akbar, I., Rizal, S., & Febriansyah, F. (2024). *Peran guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang perubahan perilaku pubertas di SMAN 1 Kepahiang*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Andriani, L., Simbolon, D., & Riastuti, F. (2022). *Kesehatan reproduksi remaja dan perencanaan masa depan*. Penerbit Nem.
- Benita, N. R., Dewantiningrum, J., & Maharani, N. (2012). *Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja siswa SMP Kristen Gergaji*. Fakultas Kedokteran.
- Duell, N., & Steinberg, L. (2020). Differential correlates of positive and negative risk taking in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1162–1178.
- Eko Bambang. (2024). Peranan Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. *Federalisme: Jurnal Kajian Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, 1(3), 45–51. <https://doi.org/10.62383/federalisme.v1i3.21>
- Gladding, S. T. (2015). *Groups: A counseling specialty*. Pearson.
- Hapsari, A. (2019). Buku ajar kesehatan reproduksi modul kesehatan reproduksi remaja. *Malang: Wineka Media*, 2–43.
- Hastuti, L., Mardiani, R., Syahrudin, E., Hanafi, H., Wiyandani, V., Mayandari, E., Trisyaa, M., & Hasanah, U. (2022). Program pendampingan dan edukasi tentang pubertas pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Pontianak. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 164–170.
- Lutfiya, I. (2017). Analisis Kesiapan Siswi Sekolah Dasar dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 5(2), 135.
- Mafticha, E., Rachmah, S., & Syurandhari, D. H. (2024). EDUKASI TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA AWAL DI SD NEGERI 2 JABON MOJOANYAR KABUPATEN MOJOKERTO. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT KESEHATAN (ABDIMAKES)*, 4(1), 43–50.
- Mahmudah, N., & Daryanti, M. S. (2022). Gerakan Siswa Peduli Kesehatan Reproduksi Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswa SDN Demak Ijo I Gamping Sleman. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(4), 344–349.
- Murti, D., Sadewa, A., Hapsari, E. D., Nisman, W. A., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Masyarakat, K., Mada, U. G., Keperawatan, D., Kedokteran, F., Masyarakat, K., & Mada, U. G. (n.d.). *PENERAPAN INTERVENSI PSIKOEDUKASI DAN KONSELING DALAM MENGHADAPI PUBERTAS PADA REMAJA AWAL : STUDI KASUS media sosial Instagram untuk kampanye mengenai dismenorea ( Aulia dan Pinem ,.*
- Permatasari, D., & Suprayitno, E. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8–12.
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2021). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.
- Rino, M., & Fatmawati, T. Y. (2022). Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi terhadap Pemanfaatan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R). *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 427–431.
- Ruspawan, I. D. M., & Suratiah, S. (2015). Pendidikan kesehatan reproduksi terhadap respon psikologis remaja saat menarche. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 7–15.
- Sainah, S., Hamdayani, H., & Zalzabila, N. (2022). Kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(2), 171–176.

Santrock, J. W. (2019). *Masa perkembangan anak*.

Sari, A. S. P., & Anjarwati, A. (2013). *Hubungan peran guru dalam pendidikan kesehatan reproduksi dengan sikap remaja dalam menghadapi pubertas di SMP N 2 Dukun Magelang tahun 2013*. STIKES' Aisyiyah Yogyakarta.

Sariyani, M. D., Ariyanti, K. S., Winangsih, R., & Pemayun, C. I. M. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Tabanan Tahun 2020. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 2(2).

Yendi, F. M., Ardi, Z., & Ifdil, I. (2013). Pelayanan Konseling untuk Remaja Putri Usia Pernikahan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 109–114. <https://doi.org/10.29210/11800>

Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.