



Improving Parents' Understanding of Hormonal Changes and Adolescent Support through Empathetic Communication-Based Education in Medan City

Srie Faizah Lisnasari^{1*}, Lita Nasution², Jainab³, Pelista⁴, Rosmita Barus⁵

^{1,3,5}Program Studi Pendidikan Dasar, Universitas Quality, Indonesia

²Program Studi Agroteknologi, Universitas Quality, Indonesia

⁴Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Quality Berastagi

Corresponding Author: Srie Faizah Lisnasari llisnasari5@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Hormonal Changes, Adolescence, Empathetic Communication, Family Role, Parent Education

Received : 15, November

Revised : 29, November

Accepted: 18, December

©2025 Lisnasari, Nasution, Jainab, Pelista, Barus: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

This community service activity aims to improve parents' understanding of hormonal changes and adolescent behavior, as well as their empathetic communication skills in guiding children through puberty. It was conducted through interactive education and discussions with 20 parents at the Family Planning Center in Medan on November 11, 2025. Survey results indicate that 100% of respondents understand the role of the family, 93% recognize the importance of open communication and role modeling, 90% find the activity relevant, and 87% understand adolescent hormonal changes. Qualitative feedback emphasizes the need for regular activities and openness within the family. This program has proven effective in strengthening the synergy of biological, psychological, and spiritual aspects in adolescent parenting.

Peningkatan Pemahaman Orang Tua tentang Perubahan Hormonal dan Pendampingan Remaja melalui Edukasi Berbasis Komunikasi Empatik di Kota Medan

Srie Faizah Lisnasari^{1*}, Lita Nasution², Jainab³, Pelista⁴, Rosmita Barus⁵

^{1,3,5}Program Studi Pendidikan Dasar, Universitas Quality, Indonesia

²Program Studi Agroteknologi, Universitas Quality, Indonesia

⁴Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Quality Berastagi

Corresponding Author: Srie Faizah Lisnasari llisnasari5@gmail.com

ARTICLE INFO

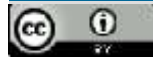
Kata Kunci: Perubahan Hormonal, Remaja, Komunikasi Empatik, Peran Keluarga, Edukasi Orang Tua

Received : 15, November

Revised : 29, November

Accepted: 18, December

©2025 Lisnasari, Nasution, Jainab, Pelista, Barus: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman orang tua tentang perubahan hormonal dan perilaku remaja serta kemampuan komunikasi empatik dalam pendampingan anak pubertas. Dilaksanakan melalui edukasi interaktif dan diskusi dengan 20 orang tua di Balai KB Medan pada 11 November 2025. Hasil angket menunjukkan 100% responden memahami peran keluarga, 93% menyadari pentingnya komunikasi terbuka dan keteladanan, 90% menilai kegiatan relevan, dan 87% memahami perubahan hormonal remaja. Tanggapan kualitatif menekankan perlunya kegiatan rutin dan keterbukaan dalam keluarga. Program ini terbukti efektif memperkuat sinergi aspek biologis, psikologis, dan spiritual dalam pengasuhan remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini terjadi peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan testosteron yang memicu perubahan fisik serta fluktuasi emosi dan perilaku. Remaja mulai mengalami pencarian jati diri, dorongan kemandirian, serta kebutuhan akan penerimaan sosial dari lingkungan sebaya. Tanpa bimbingan keluarga yang memadai, masa ini rentan menimbulkan kebingungan emosional dan perilaku berisiko.

Menurut BKKBN (2024), lebih dari 60% remaja Indonesia menyatakan kesulitan berkomunikasi dengan orang tua tentang isu pubertas dan perubahan tubuh. Kondisi ini diperparah oleh paparan media sosial yang sering kali membentuk persepsi keliru tentang identitas diri dan relasi sosial. Sementara itu, penelitian Kemenkes RI (2023) menunjukkan bahwa hanya 48% orang tua merasa cukup siap mendampingi anaknya menghadapi perubahan hormonal dan emosional masa remaja.

Keluarga memiliki peran vital sebagai madrasah pertama dalam membentuk karakter dan stabilitas emosional anak. Pemahaman orang tua terhadap perubahan biologis dan psikologis remaja sangat menentukan kualitas hubungan dalam rumah tangga. Tanpa kesadaran ini, respon orang tua sering kali bersifat reaktif, seperti memarahi anak yang emosional atau menasihati pada waktu yang tidak tepat, sehingga memperburuk kondisi emosional anak.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi akademik untuk memperkuat kapasitas keluarga dalam pendampingan remaja. Melalui edukasi berbasis komunikasi empatik, diharapkan orang tua mampu memahami dinamika hormonal anak, memilih waktu tepat dalam memberikan nasihat, dan menumbuhkan hubungan yang lebih terbuka, sabar, serta berlandaskan kasih sayang. Kegiatan ini menjadi bagian dari upaya mendukung program BKKBN tentang ketahanan keluarga remaja, khususnya dalam aspek pembentukan perilaku sehat dan tanggung jawab moral di masa pubertas.

PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 11 November 2025 di Balai KB Medan, bekerja sama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). Sasaran kegiatan adalah 20 orang tua yang memiliki anak usia remaja di wilayah sekitar Balai KB.

Metode yang digunakan bersifat partisipatif edukatif, yaitu menggabungkan pendekatan ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi komunikasi empatik.

Tahapan pelaksanaan terdiri atas:

1. Identifikasi kebutuhan peserta, melalui observasi awal dan percakapan singkat dengan orang tua untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka mengenai perubahan hormonal remaja.
2. Penyampaian materi inti, mencakup:

- a) Pemahaman perubahan biologis pada remaja, terutama perbedaan hormonal antara anak laki-laki dan perempuan.
 - b) Waktu terbaik untuk memberikan nasihat dan membangun komunikasi efektif.
 - c) Pentingnya peran keluarga dan nilai spiritual dalam pengasuhan.
3. Diskusi kelompok kecil, untuk menggali pengalaman peserta dalam menghadapi anak remaja serta berbagi praktik terbaik antarorang tua.
 4. Simulasi komunikasi empatik, yang melatih peserta untuk menanggapi emosi anak dengan sabar, terbuka, dan berlandaskan kasih sayang.
 5. Evaluasi kegiatan, dilakukan melalui penyebaran angket yang mengukur pemahaman, sikap, dan harapan peserta setelah kegiatan.

Analisis hasil dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif berupa skor angket diolah menjadi persentase capaian pemahaman, sedangkan data kualitatif diperoleh dari saran dan tanggapan peserta untuk menggambarkan persepsi mereka terhadap efektivitas kegiatan.

Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat



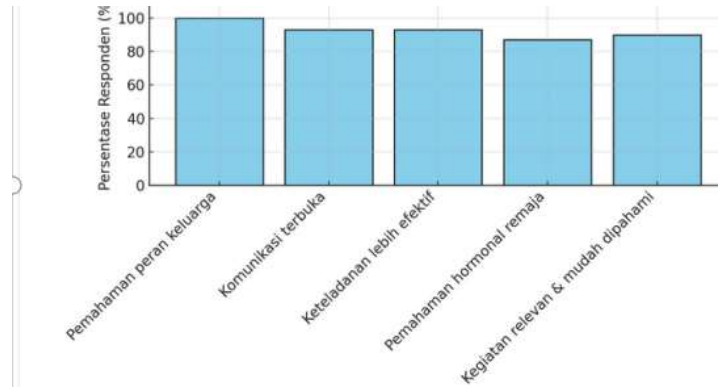
Gambar 1. Alur pelaksanaan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Angket Kuantitatif

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui penyebaran angket penilaian kepada 20 responden. Angket terdiri atas 20 pernyataan dengan skala 1-5 yang mengukur pengetahuan, sikap, dan harapan peserta terhadap pendampingan remaja. Hasil menunjukkan bahwa

1. **100% responden** memahami pentingnya peran keluarga dalam membimbing remaja.
2. **93% responden** menyadari pentingnya komunikasi terbuka dan keteladanan.
3. **90% responden** menilai kegiatan ini relevan dan mudah dipahami.
4. **87% responden** memahami dinamika perubahan hormonal remaja.



Gambar 2. Histogram Temuan Kuantitatif dari Angket Orang Tua Peserta

Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berbasis empati mampu memperkuat kesadaran peserta terhadap pentingnya komunikasi terbuka dan pengasuhan yang berlandaskan kasih sayang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Santrock (2021) yang menyatakan bahwa komunikasi hangat dan suportif antara orang tua dan anak remaja berperan penting dalam menurunkan risiko stres dan konflik keluarga.



Gambar 3. Diagram Pie Persepsi Positif Peserta terhadap Materi Pengabdian

Diagram tersebut menunjukkan dominasi persepsi positif pada indikator “peran keluarga” dan “komunikasi terbuka”. Hasil ini mendukung temuan Papalia dan Feldman (2022) bahwa hubungan keluarga yang sehat merupakan fondasi utama dalam perkembangan moral dan emosional remaja.

Temuan Kualitatif

Analisis terhadap tanggapan terbuka responden menghasilkan lima tema utama:

Tabel 1. Hasil tanggapan responden terhadap angket

Tema	Jumlah Responden	Persentase
Keterbukaan dan kasih sayang dalam keluarga	3	25%
Perlu kegiatan rutin dan berkelanjutan	4	33%
Relevansi dan pengalaman positif	2	17%
Perluasan materi ke topik lain	1	8%
Edukasi langsung bagi remaja	1	8%

Beberapa pernyataan peserta menggambarkan perubahan perspektif setelah kegiatan, seperti:

“Agar kita sebagai orang tua terutama ibu harus lebih terbuka dan saling menyayangi.”

“Kegiatan ini sangat bagus dan menambah pengalaman bagi ibu-ibu yang datang.”

“Sebaiknya kegiatan seperti ini diadakan lebih sering.”



Gambar 4. Histogram Temuan Kualitatif dari Tanggapan Peserta

Hasil kualitatif menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan kognitif peserta, tetapi juga mengubah pola pikir dan perilaku mereka dalam berkomunikasi dengan anak remaja. Para peserta melaporkan peningkatan kesadaran untuk lebih terbuka, sabar, dan menggunakan pendekatan empatik dalam menanggapi perubahan emosional anak. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukatif berbasis interaksi dan refleksi mampu memicu transformasi afektif yang menjadi fondasi perubahan perilaku pengasuhan.

Menurut Bronfenbrenner (2020), keluarga merupakan *sistem ekologi mikrososial* yang paling berpengaruh terhadap perkembangan perilaku anak. Kualitas interaksi dalam sistem ini—seperti komunikasi, pola disiplin, dan afeksi—mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial remaja. Dalam konteks ini, kegiatan pengabdian berhasil memperkuat elemen mikrosistem melalui peningkatan literasi emosional dan keterampilan komunikasi orang tua. Peningkatan signifikan juga terjadi pada aspek kognitif dan afektif peserta. Sebagian besar orang tua memahami bahwa perubahan hormonal remaja merupakan fenomena biologis yang normal, bukan bentuk pembangkangan. Pemahaman ini memunculkan respons pengasuhan yang lebih adaptif dan penuh empati. Materi tentang *waktu terbaik untuk memberikan nasihat* (masa subur hari ke-10-14 setelah menstruasi) menjadi contoh konkret penerapan sains dalam praktik pengasuhan. Pendekatan berbasis fisiologis ini mengubah paradigma peserta dari pengasuhan reaktif menjadi pengasuhan reflektif dan komunikatif.

Temuan ini mendukung pandangan Yusuf (2021) yang menjelaskan bahwa banyak konflik antara orang tua dan remaja terjadi karena orang tua gagal memahami perubahan biologis dan psikologis yang dialami anak. Ketika orang tua memahami bahwa fluktuasi emosi remaja dipengaruhi oleh hormon estrogen, progesteron, dan testosteron, mereka dapat menahan diri untuk tidak memarahi,

melainkan memilih waktu yang tepat untuk berdialog. Proses ini menunjukkan penerapan prinsip *parental emotional attunement*, yakni kemampuan orang tua menyelaraskan emosi mereka dengan kondisi psikologis anak (Santrock, 2021).

Selain itu, kegiatan ini juga menanamkan nilai-nilai spiritual dan moral dalam pengasuhan. Peserta didorong untuk melihat anak sebagai amanah yang harus dibimbing dengan kasih sayang dan tanggung jawab. Pendekatan ini sejalan dengan konsep ketahanan keluarga spiritual sebagaimana dijelaskan oleh Sutanto & Wibowo (2023), bahwa keseimbangan antara aspek biologis, psikologis, dan spiritual merupakan inti dari stabilitas keluarga modern. Dalam kegiatan ini, penguatan nilai spiritual diwujudkan melalui sesi refleksi dan diskusi tentang peran orang tua sebagai teladan (*role model*) dalam perilaku moral dan religius anak.

Lebih jauh, pembentukan *parental empathy* menjadi capaian penting dari kegiatan ini. Sebagaimana dikemukakan oleh Papalia dan Feldman (2022), empati orang tua terhadap anak berkorelasi positif dengan peningkatan kesejahteraan psikologis remaja dan menurunkan risiko perilaku menyimpang. Dengan demikian, kegiatan ini bukan hanya berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, tetapi juga terhadap pembentukan perilaku pengasuhan positif yang mendukung ketahanan keluarga jangka panjang.

Kegiatan ini juga relevan dengan pandangan BKKBN (2024) mengenai pentingnya literasi keluarga dalam membangun *keluarga tangguh*. Melalui edukasi tentang perubahan hormonal dan komunikasi empatik, orang tua menjadi agen utama dalam menciptakan lingkungan emosional yang sehat di rumah. Pendekatan partisipatif yang digunakan menjadikan kegiatan ini efektif dalam mengubah pola pikir tradisional menuju paradigma pengasuhan kolaboratif.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menegaskan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunikasi empatik efektif dalam memperkuat literasi keluarga, menumbuhkan kesadaran spiritual, dan mengurangi kesenjangan pemahaman antara generasi orang tua dan anak. Dengan memahami dimensi biologis, psikologis, dan spiritual remaja, orang tua dapat menjalankan peran mereka secara lebih bijak dan penuh kasih.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan sikap positif orang tua terhadap perubahan hormonal dan pendampingan remaja. Peserta memahami pentingnya komunikasi empatik, kesabaran, dan keteladanan dalam membimbing anak di masa pubertas.

REKOMENDASI

1. Program sebaiknya diadakan secara berkala dan melibatkan remaja langsung agar terjadi komunikasi dua arah.
2. Materi dapat dikembangkan ke tema manajemen emosi dan hubungan keluarga harmonis.
3. Perlu dukungan dari instansi seperti BKKBN dan Dinas Pemberdayaan Perempuan untuk memperluas dampak kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada BKKBN Kota Medan, Balai KB Medan, serta para peserta kegiatan yang telah aktif berpartisipasi dalam program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. (2024). *Pedoman Pendampingan Keluarga dalam Masa Pubertas Remaja*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Bronfenbrenner, U. (2020). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Caprara, G. V., & Zimbardo, P. G. (2004). *Personalizing politics: A congruency model of political preference*. *American Psychologist*.
- Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index*. *American Psychologist*.
- Lusardi, A., Mitchell, O. S., & Curto, V. (2010). *Financial literacy among the young: Evidence and implications*. National Bureau of Economic Research.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2022). *Experience Human Development* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sabri, M. F., & MacDonald, M. (2010). *Savings Behavior and Financial Problems among College Students: The Role of Financial Literacy in Malaysia*. *Crosscultural Communication*.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sutanto, A., & Wibowo, H. (2023). Ketahanan keluarga spiritual dalam pengasuhan remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Keluarga dan Anak*, 5(2), 112-126. <https://doi.org/10.21009/jpka.052.05>