

SURAT TUGAS
PENGABDIAN MASYARAKAT SKEMA REGULER
PERIODE I TAHUN ANGGARAN 2026
NOMOR : 0194/Int-KLPPM/UNTAR/IV/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
NIDN/NIDK : 0316017903

Memberikan tugas kepada:

1. Nama Ketua : YOHANES BUDIARTO, Dr. S.Pd., M.Si.
NIDN/NIDK : 0315097404
Fakultas/Program Studi : Fakultas Psikologi / -
2. Nama Anggota Mahasiswa
 - a. NIM dan Nama Mahasiswa : 705210117 / CARMELLA ZELDAWN PRISCILLA
 - b. NIM dan Nama Mahasiswa : 705240174 / SABRINA DEWIANTI LUKMAN

Untuk melaksanakan seluruh kegiatan Pengabdian Masyarakat (PKM) meliputi:

1. Melaksanakan Pengabdian Masyarakat sesuai dengan proposal yang disetujui dengan:
 - a. Judul Kegiatan PKM : BICARA DARI HATI: MEMBANGUN KEYAKINAN DIRI ORANG TUA DALAM KOMUNIKASI SEKSUALITAS BERSAMA REMAJA
 - b. Dana yang disetujui : Rp. 8,000,000,- (delapan juta), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing 50%.
2. Membuat laporan monitoring dan evaluasi atas kegiatan Pengabdian Masyarakat.
3. Membuat luaran wajib berupa **Jurnal Nasional Terakreditasi, Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dan Produk/prototype** dari kegiatan pengabdian masyarakat
4. Membuat laporan akhir dari kegiatan PKM.

Demikian surat tugas ini dibuat dengan sebenarnya untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, 24 April 2026

Kepala LPPM



Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



**BICARA DARI HATI: MEMBANGUN KEYAKINAN DIRI ORANG TUA
DALAM KOMUNIKASI SEKSUALITAS BERSAMA REMAJA**

Disusun oleh:

Ketua Tim

Dr. Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si. (NIDN/NIK: 0315097404/10704007)

Mahasiswa:

Carmella Zeldawn Priscilla - NIM 705210117

Sabrina Dewianti Lukman - NIM 705240174

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
TAHUN 2026**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN MASYARAKAT
Periode I Tahun 2026

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Judul PKM | : Bicara Dari Hati: Membangun Keyakinan Diri Orang Tua Dalam Komunikasi Seksualitas Bersama Remaja |
| 2. Nama Mitra PKM | : Sekolah Putra Nirmala (SMP Putra Nirmala Cirebon) |
| 3. Dosen Pelaksana | : Dr. Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si. |
| A. Nama dan Gelar | : Dr. Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si. |
| B. NIDN/NIK | : 0315097404/10704007 |
| C. Jabatan/Gol. | : - |
| D. Program Studi | : Psikologi |
| E. Fakultas | : Psikologi |
| F. Bidang Keahlian | : Psikologi Sosial - Keluarga |
| H. Nomor HP/Tlp/Email | : 08568819209 |
| 4. Mahasiswa yang Terlibat | |
| A. Jumlah Anggota (Mahasiswa) | : 2 orang |
| B. Nama & NIM Mahasiswa 1 | : Carmella Zeldawn Priscilla - NIM 705210117 |
| C. Nama & NIM Mahasiswa 2 | : Sabrina Dewianti Lukman - NIM 705240174 |
| 5. Lokasi Kegiatan Mitra | : SMP Putra Nirmala Cirebon |
| A. Wilayah Mitra | : Jl. DR. Sutomo No. 33, Kesambi, Kec. Kesambi, Kota Cirebon, Jawa Barat 45134 |
| B. Kabupaten/Kota | : Kota Cirebon |
| C. Provinsi | : Jawa Barat |
| 6. Metode Pelaksanaan | : Luring |
| 7. Luaran yang dihasilkan | : Artikel publikasi jurnal/prosiding, modul pelatihan (produk), dan HKI atas modul pelatihan |
| 8. Jangka Waktu Pelaksanaan | : Januari-Juni 2026 |
| 9. Biaya yang disetujui LPPM | : Rp. 8.000.000,- |

Jakarta, 28 Juli 2026

Menyetujui,
Kepala LPPM

Ketua Pelaksana



Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.
NIDN/NIDK : 0316017903/10103030

Dr. Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si.
NIDN/NIDK : 0315097404/10704007

BICARA DARI HATI: MEMBANGUN KEYAKINAN DIRI ORANG TUA DALAM KOMUNIKASI SEKSUALITAS BERSAMA REMAJA

Abstrak

Komunikasi seksual antara orang tua dan anak remaja merupakan salah satu faktor protektif bagi perkembangan seksual yang sehat. Namun, banyak orang tua menghadapi hambatan psikologis berupa rasa canggung, takut berbicara keliru, dan rendahnya keyakinan diri (self-efficacy) untuk memulai percakapan bertema seksualitas. Pelatihan “Bicara dari Hati: Membangun Keyakinan Diri Orang Tua dalam Komunikasi Seksualitas bersama Remaja” dirancang untuk menjawab hambatan tersebut berdasarkan teori self-efficacy Albert Bandura, dengan mengintegrasikan empat sumber self-efficacy, yaitu mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, dan physiological/affective states. Kegiatan berdurasi 120 menit ini telah dilaksanakan pada 22 Mei 2026 di SMP PN Cirebon dan diikuti oleh 80 orang tua siswa (65% ibu, 35% ayah). Efektivitas kegiatan dievaluasi menggunakan desain one-group pretest-posttest dengan Skala Self-Efficacy Komunikasi Seksualitas Orang Tua. Laporan kemajuan ini menguraikan pelaksanaan kegiatan periode pertama, hasil sementara, serta capaian luaran yang sedang disusun.

Kata kunci: komunikasi seksual, remaja, self-efficacy orang tua, teori Bandura, psikoedukasi

1. PENDAHULUAN

Masa remaja awal merupakan periode perkembangan yang sangat menentukan dengan dinamika perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang saling berkaitan. Pada usia SMP, remaja mulai semakin sadar terhadap tubuhnya, relasi sosialnya, identitas dirinya, dan makna kedekatan interpersonal. Kajian di Indonesia pada remaja usia 10-14 tahun menunjukkan bahwa masa ini ditandai oleh munculnya rasa ingin tahu, perubahan sikap terhadap tubuh dan relasi, serta masih terbatasnya pengetahuan dan komunikasi terkait kesehatan seksual dan reproduksi. Temuan tersebut menegaskan bahwa pembahasan seksualitas pada remaja tidak hanya terkait isu biologis, tetapi juga perlu dipahami sebagai bagian dari perkembangan psikologis yang berkaitan dengan rasa aman, harga diri, kemampuan mengambil keputusan, dan keterampilan interpersonal. Dalam konteks yang sama, penelitian juga menunjukkan bahwa norma seksual di Indonesia cenderung restriktif, sehingga percakapan tentang seksualitas kerap tertahan oleh rasa malu, rasa bersalah, dan ketidakpastian (Kågesten et al., 2021; Tristiana et al., 2023).

Sekolah, keluarga, dan media dalam konteks budaya Indonesia sering menegaskan tabu (*taboo*) mengenai pembicaraan seks sebelum pernikahan, serta membatasi akses ke informasi akurat tentang kesehatan seksual. Penelitian global yang membahas budaya tabu menunjukkan bahwa pembicaraan tentang seks

cenderung dihindari karena rasa malu, takut dinilai rendah, atau merasa bersalah (*guilty*) jika melanggar norma-norma tersebut (Alam et al., 2024; Jabareen & Zlotnick, 2023).

Dugaan bahwa banyak orang tua kurang awas terhadap persoalan seksualitas remaja SMP cukup beralasan dalam konteks Indonesia. Dalam budaya Indonesia, seksualitas masih kerap diposisikan sebagai wilayah privat, sensitif, dan sarat penilaian moral. Tinjauan psikologis mutakhir tentang pendidikan seks di Indonesia menegaskan bahwa seks masih sering diperlakukan sebagai topik tabu karena kuatnya nilai budaya dan religius, sehingga banyak orang tua merasa bingung, takut, atau tidak terbiasa membicarakannya dengan anak (Tristiana et al., 2023). Kecenderungan ini bukan hal baru; kajian yang lebih awal juga menunjukkan bahwa banyak orang tua, guru, dan tokoh agama melihat pendidikan seksualitas terutama sebagai alat untuk menekan hasrat seksual remaja, bukan untuk membangun kompetensi, tanggung jawab, dan literasi diri. Akibatnya, remaja lebih sering menerima larangan dan ancaman daripada dialog yang sehat (Jabareen & Zlotnick, 2023).

Remaja saat ini terpapar informasi seksual dari internet, media sosial, dan *peer group* sejak usia yang makin muda, sering kali tanpa filter nilai dan tanpa pendampingan orang dewasa yang dapat dipercaya. Tanpa komunikasi yang sehat di rumah, remaja cenderung mengisi kekosongan informasi itu dari sumber yang tidak akurat atau bahkan berisiko (Kostopoulou, 2023; Wurtele & Kenny, 2016).

Secara perilaku, minim edukasi yang benar dan kuatnya pengaruh sumber tidak akurat meningkatkan kemungkinan remaja mencoba perilaku seksual berisiko seperti hubungan seksual pranikah tanpa perlindungan, kehamilan tidak diinginkan, dan tertular infeksi menular seksual (IMS). Paparan pornografi yang tidak disaring dapat mendorong normalisasi kekerasan seksual, pelecehan, dan eksploitasi, karena remaja meniru apa yang mereka lihat tanpa memahami konteks etika, persetujuan, dan batas tubuh (FS et al., 2021).

Kondisi sosial di atas juga dialami oleh mitra PKM. Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling menyatakan kekhawatiran yang merupakan antisipasi terhadap penggunaan internet bermasalah siswa terkait seksualitas. Beberapa isu terkait akses (yang sering kali tidak disengaja) internet berkonten seksualitas membuat siswa kebingungan untuk mengomunikasikannya dengan orang tua mereka. Para siswa sering kali mendiskusikannya dengan bagian BK di sekolah. Melihat kebutuhan siswa akan pendampingan orang tua mereka terkait isu seksualitas yang dialami, sekolah menginisiasi pelatihan komunikasi orang tua dan anak terkait isu seksualitas. Siswa memiliki keengganan untuk memulai komunikasi terhadap orang tua terkait isu-isu seksualitas yang mereka hadapi. Alasan terkuat adalah

adanya keyakinan para siswa bahwa orang tua memiliki sikap negatif terhadap isu seksualitas seperti: menganggapnya sebagai isu orang dewasa dan belum layak didiskusikan dengan anak.

Selain itu, mitra juga menyampaikan informasi bahwa pihak para orang tua siswa sendiri mengalami kebingungan terkait bagaimana berkomunikasi dengan baik dan benar seputar seksualitas anak remaja mereka. Berdasarkan analisis situasi yang telah dipaparkan, permasalahan utama yang dihadapi masyarakat mitra dapat dipahami dari tiga dimensi yang saling berkaitan. Dimensi pertama adalah dimensi kognitif, yakni keterbatasan pengetahuan orang tua mengenai perkembangan seksualitas remaja secara normatif. Banyak orang tua yang tidak mengetahui tahapan perkembangan seksual yang wajar dialami remaja, sehingga mereka tidak tahu kapan, bagaimana, dan apa yang seharusnya dikomunikasikan.

Dimensi kedua adalah dimensi afektif dan psikologis, yang tercermin dalam rendahnya *self-efficacy* orang tua. Keyakinan bahwa diri mereka tidak memiliki kemampuan untuk membicarakan seksualitas, rasa malu, takut membuat anak canggung, serta kekhawatiran bahwa membicarakan seksualitas berarti mendorong anak untuk bereksperimen secara seksual, semuanya berakar pada keyakinan diri yang lemah. Kondisi ini menciptakan penghindaran sistematis terhadap topik yang justru sangat penting bagi remaja.

Terakhir, dimensi ketiga adalah dimensi perilaku, yakni tidak tersedianya keterampilan komunikasi yang konkret dan terlatih. Bahkan, orang tua yang memiliki pengetahuan cukup pun sering kali tidak tahu bagaimana cara memulai percakapan dan bagaimana merespons pertanyaan anak tanpa panik. Selain itu, orang tua juga merasa tidak paham bagaimana menjaga agar komunikasi tetap terasa aman dan tidak menghakimi. Ketiga dimensi ini harus ditangani secara holistik dan terintegrasi dalam satu desain program yang saling terkait.

Banyak orang tua sebenarnya peduli, tetapi merasa canggung, tidak terlatih, atau takut salah bicara ketika menyentuh topik seksualitas. Hal ini menjadikan topik ini tabu. Padahal, diamnya orang dewasa justru membuka ruang bagi misinformasi, tekanan teman sebaya, pornografi, kekerasan seksual, serta perilaku seksual berisiko (Kostopoulou, 2023). Sekolah, sebagai lingkungan pendidikan formal, berkepentingan melindungi murid bukan hanya secara akademik, tetapi juga secara psikologis dan moral. Untuk itu, sekolah membutuhkan orang tua sebagai mitra sejajar, terutama dalam isu sensitif seperti seksualitas.

Paparan konten seksual online terhadap remaja meningkat seiring penetrasi teknologi, sehingga intervensi yang efektif wajib mencakup komponen teknologi, pendidikan, dan pendampingan orang tua dan pendidik untuk memoderasi risiko seperti *grooming*, sexting berbahaya, dan konten berbahaya lainnya (Finkelhor et al., 2021; Jeglic & Winters, 2023; Wurtele & Kenny, 2016). *Sexting* dan interaksi daring dengan pelaku

dewasa berpotensi berkembang menjadi eksploitasi jika pendampingan tidak ada (Quayle & Newman, 2015).

Literatur psikologi keluarga dan kesehatan remaja secara konsisten menunjukkan bahwa kualitas komunikasi seksualitas dalam keluarga memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku seksual remaja. Penelitian menemukan bahwa remaja yang melaporkan memiliki komunikasi terbuka dengan orang tua mereka tentang seksualitas cenderung menunda inisiasi hubungan seksual dan menggunakan kontrasepsi secara lebih konsisten (Kirkman et al., 2002). Temuan ini dikonfirmasi oleh meta-analisis yang mencakup lebih dari 50 penelitian dengan ribuan partisipan (Widman et al., 2016).

Kegiatan PKM ini sesuai dengan peta jalan PKM dan tema unggulan yang ada di Rencana Induk Penelitian dan PKM (RIP) terkait *parenting* dan keberfungsian keluarga. Kegiatan PKM ini selaras dengan SDG 4 karena memperluas makna “pendidikan berkualitas” dari sekadar akademik di kelas menjadi proses belajar seumur hidup yang juga melibatkan orang dewasa di sekitar anak, dalam hal ini orang tua. Pelatihan komunikasi seksual orang tua–remaja memberi orang tua pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk menjadi pendidik pertama di rumah tentang tubuh, seksualitas, dan relasi yang sehat. Ini sejalan dengan target SDG 4.7 yang mendorong agar semua pembelajar memperoleh pengetahuan dan keterampilan terkait hak asasi manusia, kesetaraan gender, budaya damai dan non-kekerasan, serta gaya hidup sehat dan berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN

Program PKM ini menggunakan pendekatan quasi-experimental dengan desain one-group pretest-posttest untuk mengevaluasi efektivitas intervensi secara kuantitatif. Ketercapaian kegiatan diukur menggunakan skala *self-efficacy* komunikasi seksualitas orang tua yang dikembangkan berdasarkan teori *self-efficacy* Bandura (1997) dan dimensi komunikasi seksual orang tua-remaja (Quinn-Nilas et al., 2016). Skala terdiri atas 10 butir pernyataan dengan format respons Likert empat poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 4 = Sangat Setuju). Validitas isi diperiksa melalui expert judgment dan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Alpha Cronbach, sedangkan efektivitas intervensi dianalisis dengan uji paired sample *t*-test menggunakan program statistik JASP.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahap. Pada tahap persiapan, tim pelaksana berkoordinasi dengan pihak SMP Putra Nirmala Cirebon, menyusun materi pelatihan, dan menyiapkan instrumen pre-test dan post-test. Pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan pengisian pre-test, dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber mengenai perkembangan seksualitas remaja, hambatan komunikasi yang umum dihadapi orang tua, serta strategi membangun percakapan yang terbuka dan nyaman bersama anak, kemudian ditutup dengan workshop praktik berupa simulasi percakapan, diskusi kelompok kecil, dan bermain peran. Pada tahap evaluasi, peserta mengisi post-test dengan instrumen yang sama dengan pre-test serta lembar umpan balik sebagai bahan refleksi kegiatan.

Kegiatan telah dilaksanakan secara luring selama 120 menit pada 22 Mei 2026 dan diikuti oleh 80 orang tua siswa (65% ibu, 35% ayah). Tingkat ketercapaian kegiatan dilihat dari perbandingan skor *self-efficacy*

komunikasi seksualitas orang tua antara sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pelatihan, serta dari perubahan sikap dan kesiapan orang tua dalam memulai komunikasi seksualitas bersama anak remajanya.

3. HASIL PEMBAHASAN DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Hasil

3.1.1 Pelaksanaan Kegiatan

Program pengabdian kepada masyarakat (PKM) berjudul “Bicara dari Hati: Membangun Keyakinan Diri Orang Tua dalam Komunikasi Seksualitas bersama Remaja” telah terlaksana secara luring pada hari Jumat, 22 Mei 2026, di Aula St. Matius-Markus, GBM Cirebon. Kegiatan berlangsung selama 120 menit dan mengikuti alur: (1) tahap pelaksanaan yang terdiri atas *pre-test*, (2) pemaparan materi oleh narasumber, (3) workshop praktik berupa simulasi percakapan, (4) diskusi kelompok kecil, (5) bermain peran, serta (6) tahap evaluasi yang mencakup pengisian *post-test* dan lembar umpan balik.

Kegiatan dibuka oleh Kepala SMP Putra Nirmala Cirebon yang menyampaikan urgensi pendampingan orang tua dalam menghadapi tantangan digital dan perkembangan seksualitas remaja. Materi pelatihan disampaikan dengan fokus pada: (a) pemahaman tahapan perkembangan seksualitas remaja yang normatif; (b) identifikasi hambatan psikologis dan budaya dalam komunikasi seksualitas; (c) strategi membangun percakapan terbuka berbasis empati; dan (d) praktik merespons pertanyaan anak tanpa rasa panik atau penolakan.

3.1.2 Profil Peserta

Pelatihan diikuti oleh 80 orang tua siswa SMP Putra Nirmala Cirebon, dengan komposisi 65% ($n = 52$) ibu dan 35% ($n = 28$) ayah. Distribusi ini mencerminkan dominasi peran ibu dalam aktivitas sekolah, sekaligus menunjukkan partisipasi ayah yang perlu terus ditingkatkan mengingat peran ayah yang signifikan dalam pembentukan identitas seksual dan norma relasi remaja laki-laki (Kågesten et al., 2021). Mayoritas peserta berusia antara 35–50 tahun dan memiliki latar belakang pendidikan SMA hingga perguruan tinggi (S1-S2).



Gambar 1. Sambutan Kepala Sekolah dihadapan Peserta

3.1.3 Hasil Pengukuran *Self-efficacy* Komunikasi Seksualitas Orang Tua

Efektivitas intervensi diukur menggunakan Skala *Self-efficacy* Komunikasi Seksualitas Orang Tua yang terdiri atas 10 butir pernyataan dengan format respons Likert empat poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 4 = Sangat Setuju), sehingga skor total berkisar antara 10–40. Instrumen telah divalidasi melalui *expert judgment* dan diuji reliabilitasnya dengan koefisien Alpha Cronbach yang memadai.

Berdasarkan analisis *paired sample t-test* menggunakan program JASP, diperoleh hasil sebagai berikut. Skor rata-rata *self-efficacy* komunikasi seksualitas orang tua pada pre-test adalah 22,98 ($SD = 4,00$), yang mengindikasikan tingkat keyakinan diri pada kategori sedang-rendah. Setelah mengikuti pelatihan, skor rata-rata post-test meningkat menjadi 30,45 ($SD = 4,71$). Selisih rata-rata (*mean difference*) sebesar 7,47 poin menunjukkan peningkatan yang substansial. *Uji paired sample t-test* menghasilkan nilai $t = 26,014$ dengan $p < .001$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara skor pre-test dan post-test. Effect size yang dihitung dengan Cohen's d menunjukkan nilai 1.709, yang termasuk dalam kategori effect size besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi pelatihan “Bicara dari Hati” memberikan dampak yang sangat kuat terhadap peningkatan *self-efficacy* komunikasi seksualitas orang tua.

Secara spesifik, peningkatan *self-efficacy* tampak pada seluruh dimensi yang diukur, meliputi: (1) keyakinan untuk memulai percakapan mengenai tubuh dan pubertas; (2) keyakinan untuk menjelaskan konsep relasi yang sehat dan setara; (3) keyakinan untuk merespons pertanyaan anak tentang seksualitas tanpa rasa malu atau marah; (4) keyakinan untuk mengelola emosi diri saat berbicara tentang topik sensitif; dan (5) keyakinan untuk memberikan informasi yang akurat sesuai tahapan perkembangan anak.

3.1.4 Umpan Balik Peserta

Lembar umpan balik yang disebarkan kepada seluruh peserta menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi. Secara kualitatif, peserta melaporkan bahwa sesi simulasi percakapan dan bermain peran (*role-play*) menjadi bagian paling berharga karena memberikan pengalaman langsung (*mastery experience*) dalam

menghadapi situasi nyata. Beberapa peserta menyatakan bahwa sebelum pelatihan mereka merasa “bingung memulai dari mana” dan “takut anak akan bertanya hal-hal yang tidak terduga”, namun setelah workshop mereka memiliki “peta jalan” percakapan dan merasa lebih percaya diri. Sejumlah ayah mengungkapkan bahwa pelatihan ini membuka kesadaran baru bahwa komunikasi seksualitas bukanlah tugas eksklusif ibu, melainkan tanggung jawab bersama orang tua.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Peningkatan Self-Efficacy dalam Perspektif Teori Bandura

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *self-efficacy* Albert Bandura (1997) yang menjadi landasan desain intervensi. Bandura mengidentifikasi empat sumber utama pembentukan *self-efficacy*, yakni mastery experience, vicarious experience, verbal persuasion, dan physiological/affective states. Pelatihan “Bicara dari Hati” secara sistematis mengintegrasikan keempat sumber tersebut.

Pertama, mastery experience (pengalaman keberhasilan langsung) diaktualisasikan melalui sesi workshop praktik berupa simulasi percakapan dan bermain peran. Peserta tidak sekadar mendengarkan teori, tetapi secara aktif mempraktikkan dialog dengan sesama peserta dalam skenario yang mendekati kenyataan. Pengalaman keberhasilan langsung merupakan sumber *self-efficacy* yang paling kuat; ketika orang tua merasa mampu menyelesaikan tugas komunikasi dalam simulasi, keyakinan diri mereka untuk melakukannya di rumah meningkat secara signifikan. Hal ini tercermin pada peningkatan skor dimensi “merespons pertanyaan anak tanpa panik” yang menjadi salah satu poin tertinggi dalam post-test.

Kedua, *vicarious experience* (pengalaman tidak langsung melalui model) dibangun melalui studi kasus dan contoh percakapan orang tua-remaja yang efektif. Peserta menyaksikan bagaimana orang tua lain berhasil mengelola percakapan sulit dengan tetap menjaga kedekatan emosional. Bandura (1997) menjelaskan bahwa mengamati model yang mirip dengan diri sendiri berhasil melakukan suatu tugas dapat meningkatkan keyakinan bahwa individu tersebut juga mampu. Dalam konteks pelatihan ini, testimoni dari orang tua yang telah berhasil berkomunikasi dengan anak remajanya memberikan bukti sosial yang kuat.

Ketiga, persuasi verbal disampaikan oleh narasumber dan fasilitator melalui penguatan positif selama sesi praktik. Setiap upaya peserta untuk memulai percakapan, meskipun masih ragu-ragu, diberi apresiasi dan koreksi konstruktif. Bandura (1997) mencatat bahwa persuasi verbal yang realistis dan didasarkan pada kemampuan aktual individu dapat memperkuat *self-efficacy*, terutama ketika diikuti oleh pengalaman keberhasilan.

Keempat, keadaan fisiologis dan afektif dikelola melalui teknik relaksasi dan reframing kognitif sebelum sesi praktik. Banyak orang tua datang dengan kecemasan dan rasa malu yang tinggi terhadap topik seksualitas. Dengan menormalisasi kecemasan tersebut dan mengajarkan strategi mengelola respons emosional, pelatihan membantu peserta mengubah interpretasi fisiologis mereka dari “tanda bahaya” menjadi “tanda kepedulian”. Bandura (1997) menekankan bahwa pengelolaan keadaan afektif yang negatif merupakan prasyarat bagi peningkatan *self-efficacy*, karena kecemasan yang berlebihan dapat mengurangi keyakinan diri bahkan sebelum individu mencoba melakukan suatu tugas.

3.2.2 Komunikasi Seksualitas Orang Tua-Remaja dalam Konteks Budaya Indonesia

Informasi yang diperoleh dari peserta relevan dengan temuan-temuan sebelumnya mengenai komunikasi seksualitas dalam keluarga Indonesia. Lestari (2019) dalam studinya di Salatiga menemukan bahwa model komunikasi pendidikan seksualitas orang tua pada remaja dapat dilakukan tanpa waktu khusus, dengan memanfaatkan momentum, sehingga terjalin keakraban. Pelatihan “Bicara dari Hati” memperkuat temuan tersebut dengan memberikan keterampilan konkret kepada orang tua untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan momentum-momentum tersebut, misalnya saat menonton televisi bersama, mengantar anak ke sekolah, atau saat anak mengajukan pertanyaan spontan.

Meskipun desain PKM ini menggunakan one-group pretest-posttest dan tidak memiliki kelompok kontrol, arah temuan yang menunjukkan peningkatan signifikan pada *self-efficacy* komunikasi sejalan dengan temuan Blake et al. (2001) bahwa keterlibatan orang tua dalam intervensi terstruktur dapat meningkatkan kualitas komunikasi seksual.

Dalam konteks budaya yang restriktif seperti Indonesia, hambatan utama komunikasi seksualitas bukanlah ketiadaan kasih sayang, melainkan ketiadaan keterampilan dan keyakinan diri (Jabareen & Zlotnick, 2023). Orang tua Indonesia cenderung mengandalkan larangan dan ancaman ketimbang dialog terbuka (Harahap & Daulay, 2023). Pelatihan ini berhasil menggeser paradigma tersebut dengan menunjukkan bahwa komunikasi seksualitas yang terbuka tidak bertentangan dengan nilai-nilai keagamaan atau budaya, asalkan disampaikan dengan bahasa yang sesuai usia dan dilandasi empati.

3.2.3 Implikasi terhadap Perlindungan Remaja dari Paparan Konten Seksual Daring

Peningkatan *self-efficacy* orang tua memiliki implikasi penting bagi perlindungan remaja dari paparan konten seksual daring yang tidak difilter. Penelitian oleh Kostopoulou (2023), Wurtele & Kenny (2016), serta Finkelhor et al. (2021) secara konsisten menunjukkan bahwa remaja yang tidak mendapatkan informasi akurat dari orang tua cenderung mengisi kekosongan tersebut melalui internet, yang sering kali menampilkan representasi seksualitas yang tidak realistis, tidak setara, dan berisiko.

Kirkman et al. (2002) et al. (2002) dan Widman et al. (2016) menegaskan bahwa komunikasi seksual yang terbuka antara orang tua dan remaja merupakan faktor protektif yang signifikan: remaja yang memiliki komunikasi terbuka dengan orang tuanya cenderung menunda inisiasi hubungan seksual dan lebih konsisten menggunakan kontrasepsi. Dengan demikian, peningkatan *self-efficacy* orang tua yang dicapai dalam pelatihan ini bukan sekadar peningkatan skor psikologis, melainkan investasi jangka panjang pada kesehatan seksual dan reproduksi remaja. Quinn-Nilas et al. (2016) mengidentifikasi dimensi-dimensi kunci dalam komunikasi seksual orang tua-remaja, termasuk frekuensi, kualitas, dan kenyamanan percakapan. Pelatihan ini secara spesifik menargetkan ketiga dimensi tersebut: frekuensi melalui motivasi untuk memanfaatkan momentum; kualitas melalui strategi empati dan bahasa yang tidak menghakimi; serta kenyamanan melalui pengelolaan emosi dan reframing kognitif.

3.2.4 Keterbatasan dan Keberlanjutan Program

Beberapa keterbatasan perlu diakui. Pertama, desain *one-group pretest-posttest* tidak memungkinkan penarikan kausalitas yang kuat karena tidak adanya kelompok kontrol. Peningkatan skor dapat dipengaruhi oleh efek pengukuran berulang. Kedua, keberlanjutan jangka panjang belum dilakukan, sehingga belum diketahui apakah peningkatan *self-efficacy* ini berkelanjutan dan benar-benar

diterjemahkan menjadi perilaku komunikasi aktual di rumah. Ketiga, partisipasi ayah yang masih minoritas (35%) mengindikasikan perlunya strategi khusus untuk melibatkan ayah secara lebih aktif.

Untuk keberlanjutan, disarankan agar sekolah mengintegrasikan modul pelatihan ini dalam program peningkatan peran orang tua (*parenting program*) yang diadakan secara berkala. Selain itu, pembentukan komunitas belajar orang tua (*parent support group*) dapat menjadi wadah bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman dan memperkuat *mastery experience* secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pada Periode I, dapat disimpulkan bahwa: (1) kegiatan pelatihan “Bicara dari Hati” telah terlaksana sesuai rencana pada 22 Mei 2026 di SMP PN Cirebon dan diikuti oleh 80 orang tua siswa (65% ibu, 35% ayah); (2) kegiatan mendapatkan antusiasme yang baik dari mitra dan peserta, sebagaimana ditunjukkan oleh tingkat kehadiran dan keterlibatan aktif peserta selama sesi workshop.

Dalam aspek kepesertaan dan pemeliharaan hasil, pihak sekolah perlu menyusun pendekatan khusus yang dirancang untuk menarik partisipasi figur ayah secara lebih luas. Mengingat proporsi kehadiran ayah baru mencapai 35%, pelibatan ayah yang lebih aktif perlu menjadi prioritas agar beban komunikasi tidak hanya bergantung pada peran ibu. Penyelenggara maupun pihak sekolah disarankan untuk menginisiasi pembentukan komunitas belajar antar orang tua (*parent support group*). Melalui wadah komunikasi ini, para peserta diharapkan dapat saling bertukar pengalaman nyata di lapangan, sehingga pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) yang telah dibangun selama pelatihan dapat terus diperkuat dan dipertahankan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, P., Lin, L., Thakkar, N., Thaker, A., & Marston, C. (2024). Socio-sexual norms and young people's sexual health in urban Bangladesh, India, Nepal and Pakistan: A qualitative scoping review. *PLOS Global Public Health*, 4(2 February). <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0002179>
- Albert Bandura. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Number 9).
- Finkelhor, D., Walsh, K., Jones, L., Mitchell, K., & Collier, A. (2021). Youth Internet Safety Education: Aligning Programs With the Evidence Base. In *Trauma, Violence, and Abuse* (Vol. 22, Number 5). <https://doi.org/10.1177/1524838020916257>
- FS, A., MIA, A. K., & Daud, F. (2021). A Systematic Review of Immersive Social Media Activities and Risk Factors for Sexual Boundary Violations among Adolescents. *IIUM Medical Journal Malaysia*, 20(1). <https://doi.org/10.31436/IMJM.V20I1.1766>
- Jabareen, R., & Zlotnick, C. (2023). Levels and sources of adolescents' sexual knowledge in traditional societies: A cross-sectional study. *Nursing and Health Sciences*, 25(1). <https://doi.org/10.1111/nhs.12999>

- Jeglic, E. L., & Winters, G. M. (2023). The Role of Technology in the Perpetration of Childhood Sexual Abuse: The Importance of Considering Both In-Person and Online Interactions. *Children*, 10(8). <https://doi.org/10.3390/children10081306>
- Kågesten, A. E., Pinandari, A. W., Page, A., Wilopo, S. A., & van Reeuwijk, M. (2021). Sexual wellbeing in early adolescence: a cross-sectional assessment among girls and boys in urban Indonesia. *Reproductive Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01199-4>
- Kirkman, M., Rosenthal, D. A., & Feldman, S. S. (2002). Talking to a tiger: Fathers reveal their difficulties in communicating about sexuality with adolescents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2002(97), 57–74. <https://doi.org/10.1002/cd.50>
- Kostopoulou, E. (2023). Impact of COVID-19 on adolescent sexual life and attitudes: have we considered all the possible secondary effects of the pandemic? In *European Journal of Pediatrics* (Vol. 182, Number 6). <https://doi.org/10.1007/s00431-023-04878-5>
- Lestari, W. (2019). Model Komunikasi Pendidikan Seksualitas Orang Tua Pada Remaja. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(1). <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i1.55-80>
- Quayle, E., & Newman, E. (2015). The Role of Sexual Images in Online and Offline Sexual Behaviour With Minors. In *Current Psychiatry Reports* (Vol. 17, Number 6). <https://doi.org/10.1007/s11920-015-0579-8>
- Quinn-Nilas, C., Milhausen, R. R., Breuer, R., Bailey, J., Pavlou, M., DiClemente, R. J., & Wingood, G. M. (2016). Validation of the Sexual Communication Self-Efficacy Scale. *Health Education and Behavior*, 43(2). <https://doi.org/10.1177/1090198115598986>
- Harahap, R. K., & Daulay, A. A. (2023). Toxic Parenting and Its Impact on Children's Language Ethics. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 4(1), 41–52. <https://doi.org/10.36728/cijgc.vi.2534>
- Tristiana, R. D., Pratiwi, I. N., Wulansari, D., Yusuf, A., & Sulistyono, R. E. (2023). Adolescents experience of gender-based violence: a qualitative study. *International Journal of Public Health Science*, 12(2). <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i2.22614>
- Widman, L., Choukas-Bradley, S., Noar, S. M., Nesi, J., & Garrett, K. (2016). Parent-Adolescent Sexual Communication and Adolescent Safer Sex Behavior: A Meta-Analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(1). <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.2731>
- Wurtele, S. K., & Kenny, M. C. (2016). Technology-Related Sexual Solicitation of Adolescents: A Review of Prevention Efforts. *Child Abuse Review*, 25(5). <https://doi.org/10.1002/car.2445>

LAMPIRAN

1. Materi yang disampaikan pada saat kegiatan PKM (misalnya ppt, artikel, makalah, modul atau materi dalam bentuk lainnya);
2. Foto-foto kegiatan, dan Video (jika ada dan link videonya)
3. Draft Luaran Artikel Publikasi di Jurnal Terindeks SINTA/Prosiding Internasional/Artikel Publikasi di Jurnal Nasional lainnya
4. Luaran berupa Sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI)
5. Karya HKI
6. Laporan Produk/*prototype*
7. Surat Persetujuan Mitra
- 8 Logbook



**YAYASAN PENDIDIKAN PUTRA NIRMALA
PENYELENGGARA PENDIDIKAN YAYASAN SALIB SUCI
SMP PUTRA NIRMALA
STATUS : TERAKREDITASI - A**

Jalan dr. Sutomo no. 33 Telp. (0231) 236082 Cirebon
Izin Kanwil No. 461/I. 02/Kep/E/1986 Tgl. 04-03-1986

Izin Operasional Keputusan Walikota Cirebon No. 100.3.3.3/2243/2025 Tgl 11-11-2025
NPSN 20222300

NDS : B 24042006

NSS 204026302037

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA DARI MITRA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Pimpinan : Valentina Ari Listiyani, S.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah
Nama Mitra : SMP Putra Nirmala
Bidang Usaha : Pendidikan
Jumlah Pegawai/Siswa : 126
Alamat Mitra : Jalan dr. Sutomo no. 33 Kesambi, Kota Cirebon 45134
Jawa Barat

Dengan ini menyatakan bersedia untuk bekerjasama dengan Pelaksana Kegiatan PKM dengan Judul Kegiatan : **KOMUNIKASI SEKSUALITAS ORANG TUA DENGAN REMAJA**

Nama Dosen Pengusul : Dr. Yohanes Budiarto, M.Si
Program Studi/Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Tarumanagara

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara pihak Mitra dan Pelaksana. Kegiatan PKM tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan ikatan usaha dalam wujud apapun juga. Kami sebagai mitra juga menyatakan kesediaan untuk mengaplikasikan hasil kegiatan ini.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Jakarta, 13 Maret 2026

Yang Menyatakan

(Valentina Ari Listiyani, S.Pd)



SERTIFIKAT

DIBERIKAN KEPADA:

Dr. Yohanes Budiarto, M.Si

Atas partisipasi sebagai **Narasumber**
Kegiatan Character Building dengan tema “**Membuka Ruang**
Bicara dengan Orang Tua: Psikoedukasi Komunikasi Seksual
Sehat Remaja”

Yang diselenggarakan oleh SMP Putra Nirmala Cirebon pada
tanggal 22 Mei 2026.



Valentina Ari Listiyani, S.Pd
Kepala Sekolah SMP Putra Nirmala

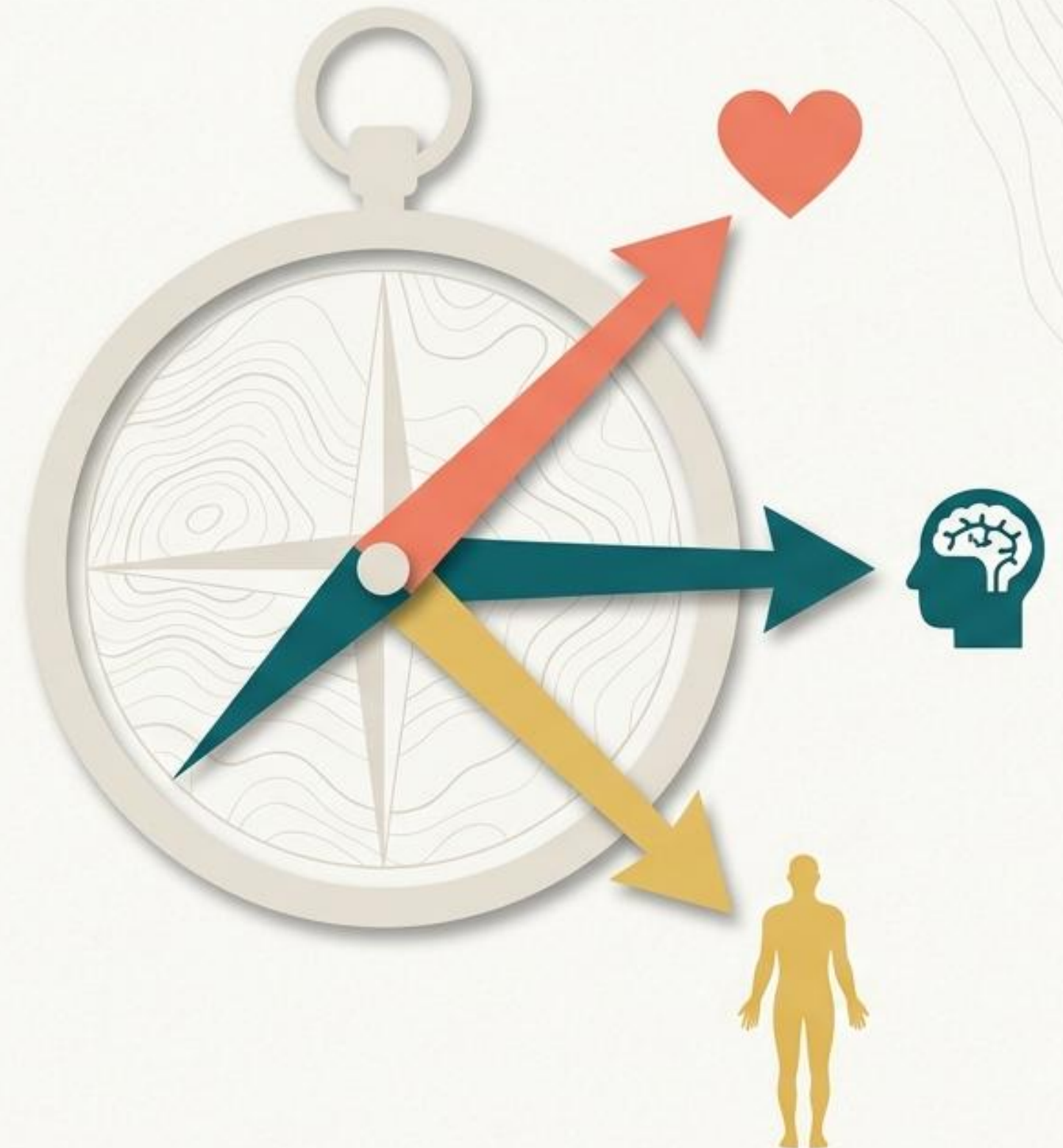
Seksualitas sebagai Kekuatan Positif

Mengubah Cara Kita Berbicara dengan Remaja tentang Cinta, Nilai, dan Tubuh Mereka.

Dr. Yohanes Budiarto, M.Si

18 April 2026

SMP PUTRA NIRMALA CIREBON

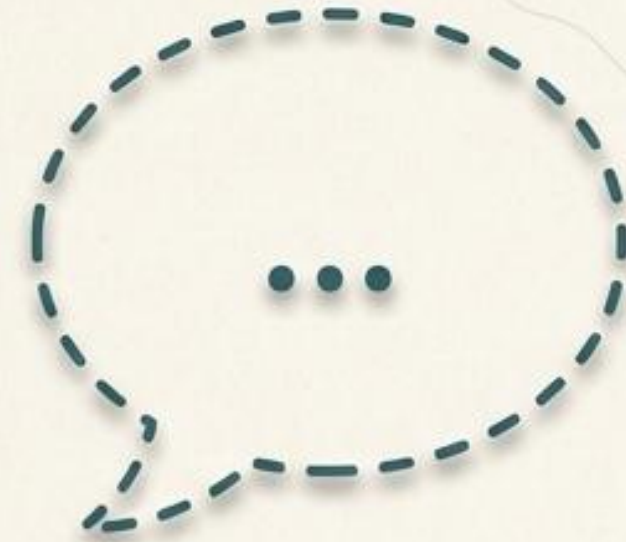


Dua Kutub Kegagalan Edukasi Seksualitas



Pendekatan Pencegahan Bencana

Edukasi Berbasis Ketakutan (Abstinence-Only).
Mengajarkan bahwa seks adalah hal kotor yang berujung pada penyakit, kehamilan, atau kehancuran masa depan. Pesan utamanya hanya "Apa yang TIDAK BOLEH dilakukan".



Kekosongan Komunikasi

Kebisuan Orang Tua

Orang tua merasa canggung, takut salah bicara, atau mengira pembicaraan 'sekali duduk' sudah cukup. Anak dibiarkan tanpa panduan navigasi.

Realitas 'Diet Makanan Ringan' (Junk Food Diet)



Pornografi Internet
Membentuk ekspektasi
tubuh yang tidak realistis

Mitos Teman Sebaya
Informasi keliru demi
pembuktian diri

Budaya Pop
Lirik merendahkan,
eksploitasi media



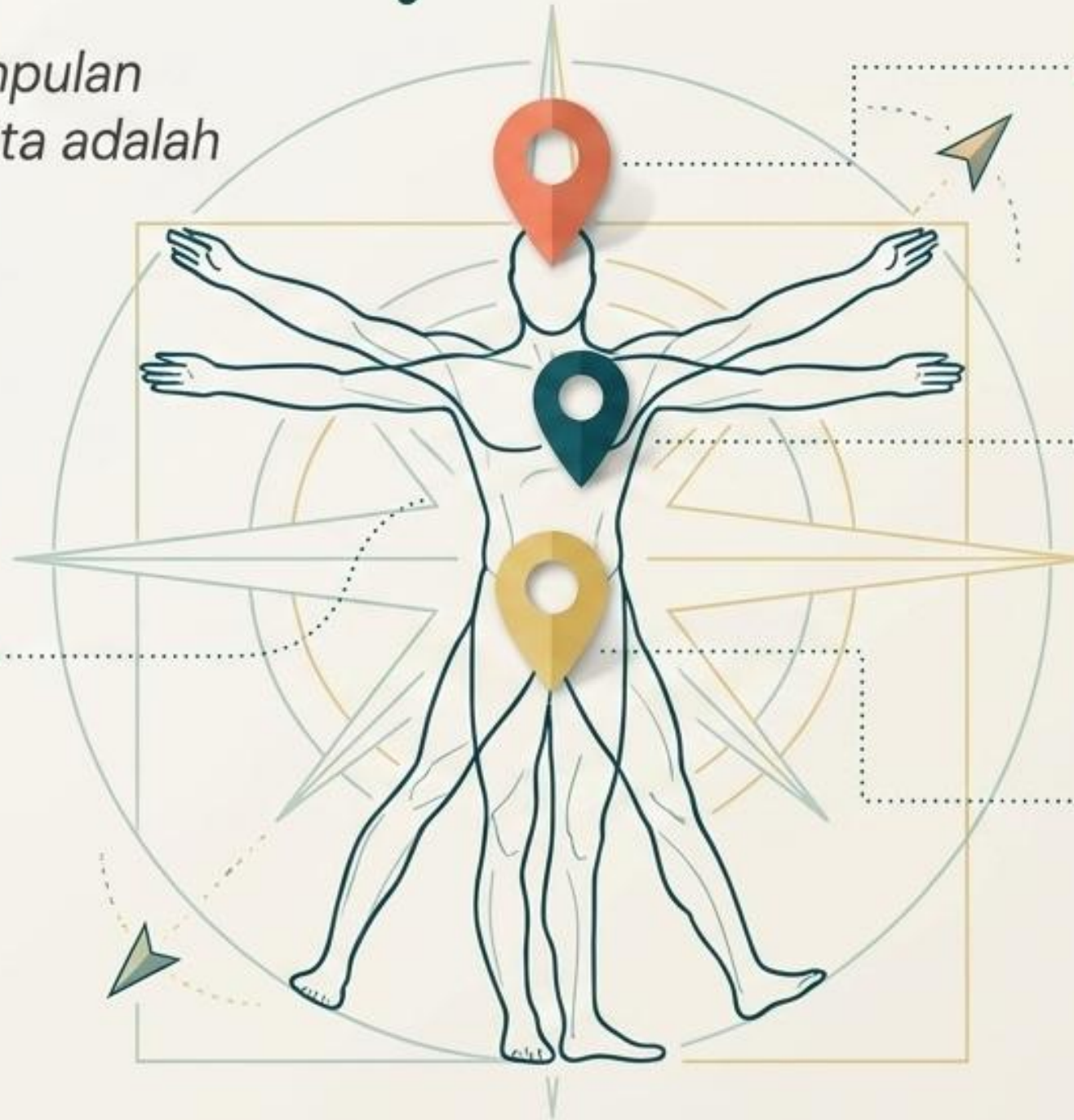
Tanpa panduan Anda, internet dan budaya pop menjadi template dasar mereka tentang bagaimana cinta dan seksualitas seharusnya terlihat.

Mendefinisikan Ulang Seksualitas: Anatomi Manusia Seutuhnya

Kita bukanlah sekadar sekumpulan alat kelamin yang berjalan. Kita adalah manusia seutuhnya.



Spiritual (Ruang Sekitar):
Bagaimana kita berinteraksi secara autentik dan membawa diri kita ke dunia luas.



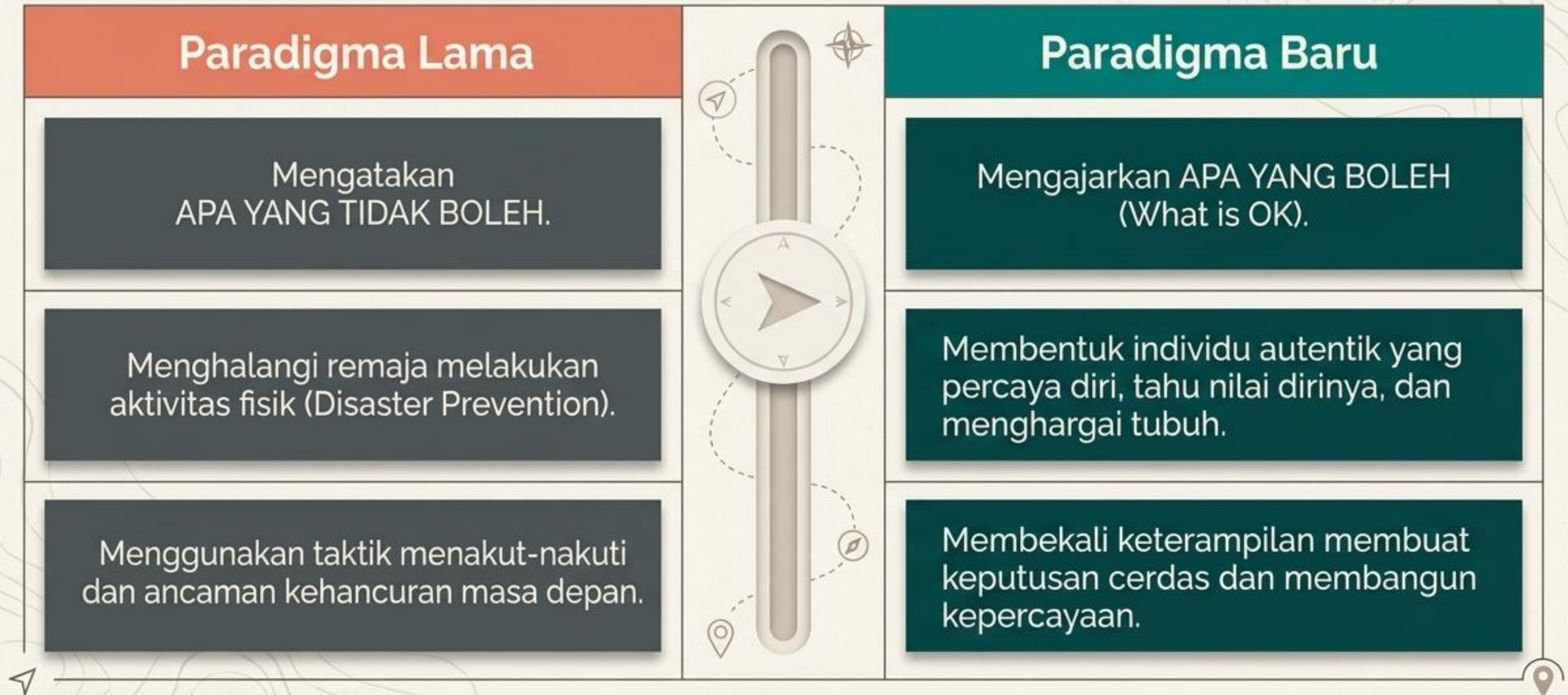
- **Pikiran (Kepala):** Nilai-nilai, identitas gender, dan proses pengambilan keputusan.
- **Emosi (Dada):** Orientasi seksual, kepada siapa kita jatuh cinta, dan kapasitas intimasi.
- **Fisik (Panggul):** Cara kita memandang, merawat, dan menghargai tubuh biologis kita.

Menavigasi 'Sup Hormon' (*The Hormone Soup*)



Hormon memicu ketertarikan ekstrem yang membuat mereka sulit fokus. Tugas Anda bukanlah menghakimi, melainkan membantu mereka mengelola energi ini.

Pergeseran Paradigma Edukasi Seksualitas



Fondasi Diskusi: Memisahkan Fakta, Opini, dan Nilai



Contoh: Penetrasi penis-vagina adalah mekanisme manusia untuk bereproduksi.

Lapisan 1: FAKTA (Permukaan)

Hal objektif dan tak terbantahkan.



Contoh: Remaja seharusnya tidak memikirkan tentang aktivitas seksual.

Lapisan 2: OPINI (Menengah)

Penilaian subjektif yang bisa diperdebatkan.

Komunikasi sering gagal saat orang tua mencampuradukkan ketiga lapisan ini.



Contoh: Keluarga kita mengutamakan fungsi prokreasi dan pernikahan di atas segalanya.

Lapisan 3: NILAI / VALUES (Akar Terdalam)

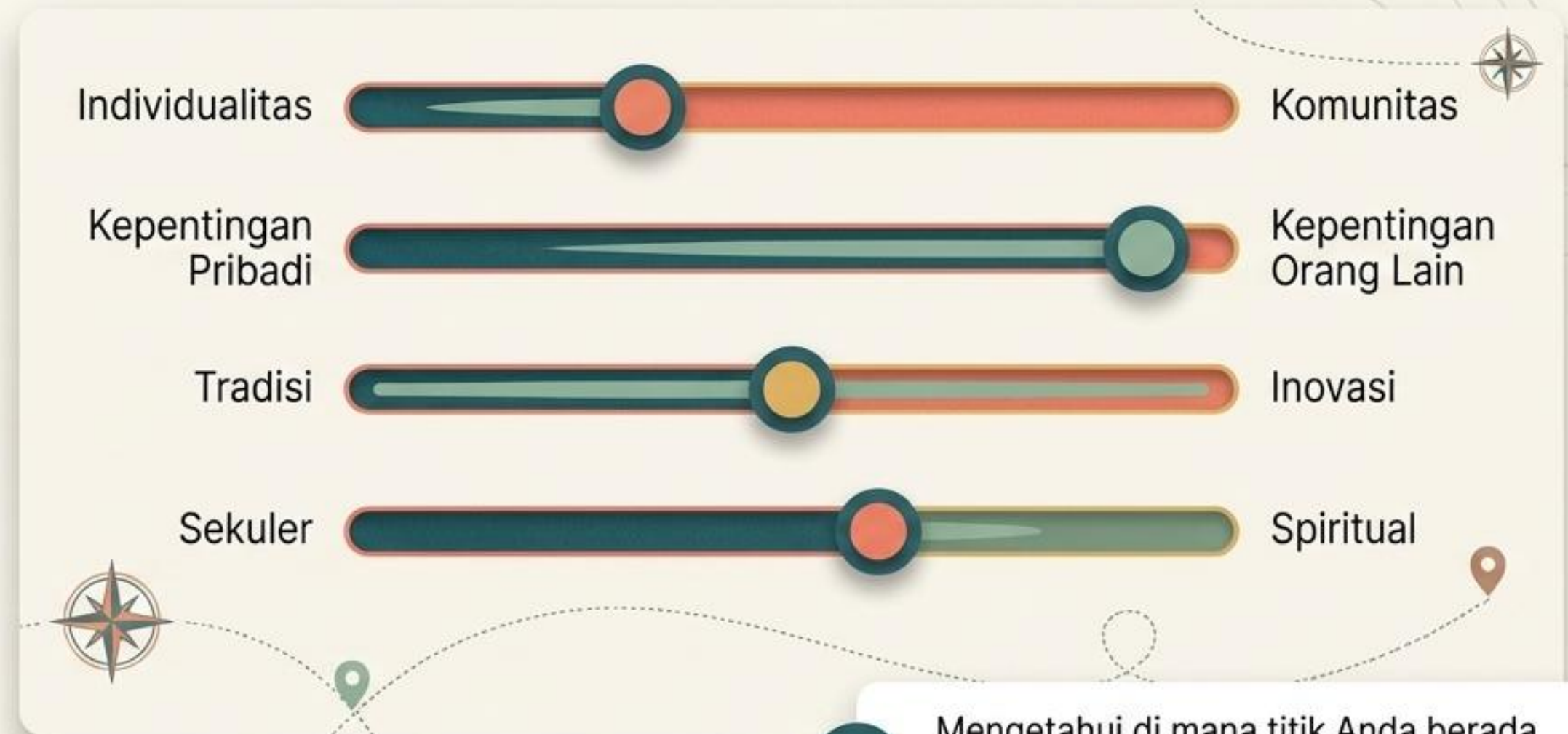
Aturan dasar paling fundamental yang memandu MENGAPA kita bertindak. Inilah yang membimbing moralitas.

Komunikasi sering gagal saat orang tua mencampuradukkan ketiga lapisan ini.



Kalibrasi Kompas Anda: Spektrum Nilai Keluarga

Seksualitas bukanlah serangkaian nilai yang terisolasi, melainkan ekspresi dari nilai inti keluarga Anda. Di manakah posisi keluarga Anda pada spektrum ini?



Mengetahui di mana titik Anda berada akan sangat memudahkan Anda menjawab pertanyaan anak tentang moralitas tanpa terdengar munafik.

Menemukan Bahasa yang Tepat (The Languages of Sexuality)

Bahasa Rahasia / Anak-anak

Contoh: "Burung", "Tamu Bulanan".

Dampak: Menanamkan rasa malu, seolah tubuh adalah tabu besar. ↗

Bahasa Arkaik / Kuno

Contoh: "Kewajiban Istri".

Dampak: Cenderung seksis dan tidak relevan untuk era modern. 📍

Bahasa Slang

Contoh: "Hook up".

Dampak: Remaja menggunakannya sesuai konteks, namun orang tua akan terdengar canggung. ⚠️

Bahasa Medis

Contoh: Penis, Vulva, Intercourse.

Dampak: Netral, akurat, dan melenyapkan stigma kotor pada tubuh. ↗

Bahasa Romantis

Contoh: "Sweetheart", "Make Love".

Dampak: Mengajarkan bahwa seksualitas erat kaitannya dengan intimasi dan komitmen. 💞

Formula 3 Pilar Pengambilan Keputusan

Jika anak bertanya,
"Apakah aktivitas ini buruk?",
gunakan 3 filter logika ini:



Studi Kasus: Menjawab Pertanyaan Sulit

Bisakah balon digunakan sebagai kondom?

Filter Informasi: TIDAK AMAN.

Balon tidak dirancang dari bahan medis lateks pelindung IMS/Kehamilan. Mitos ini berbahaya.



Kapan masturbasi menjadi berbahaya?



Filter Nilai/Emosi: Secara fisik

tidak. Menjadi berbahaya jika menggantikan interaksi sosial dunia nyata (mengisolasi diri) atau bertentangan dengan kedamaian batin Anda.



Bolehkah berhubungan dengan orang yang baru dikenal di pesta?

Filter Persetujuan & Konteks: Tidak Disarankan.

Persetujuan sejati sulit dicapai tanpa koneksi nyata, apalagi di lingkungan dengan pengaruh alkohol.





Taktik Memulai Percakapan Tanpa Kecanggungan

Percakapan terbaik terjadi secara organik, bukan lewat sidang di meja makan. Gunakan taktik 'Pintu Masuk' ini:



Pancingan
Budaya Pop



Transisi
Kedewasaan

Ibu dengar lagu baru yang lagi viral itu. Rasanya liriknya sangat merendahkan perempuan. Bagaimana menurutmu?

Karena kamu sekarang sudah dipercaya bawa motor sendiri, Ayah rasa kamu sudah cukup dewasa untuk kita bicara tentang...



Mikro-Afirmasi



Tadi Ibu lihat kamu ganti baju. Ingat ya, bentuk tubuhmu indah persis seperti apa adanya!

Peta Perjalanan: Ekosistem Pengasuhan Seumur Hidup

Seksualitas bukanlah sakelar yang tiba-tiba menyala saat remaja. Ini adalah proses seumur hidup.

Fase Anak-anak

Menggunakan nama anatomi tubuh yang akurat tanpa rasa malu.

Fase Bayi

Menumbuhkan koneksi awal dan rasa aman (contoh: menyusui dan pelukan).

Fase Dewasa (Tujuan Akhir)

Terbentuknya sosok yang mencintai tubuhnya, menghargai intimasi, dan mengambil keputusan moral.

Fase Remaja

Membuka diskusi dua arah berbasis kompas Nilai, Informasi yang benar, dan konsep Persetujuan.



Bergabunglah dalam Percakapan Mereka

Percakapan tentang cinta, tubuh, dan seksualitas sedang terjadi setiap saat di kehidupan anak-anak Anda—lewat media sosial, teman, dan internet.

Pertanyaannya bukanlah apakah mereka belajar tentang seksualitas, melainkan: Apakah Anda akan menjadi bagian dari percakapan itu?

Mulailah dengan kejujuran, bersandarlah pada rasa saling percaya, dan yakini bahwa seksualitas adalah kekuatan positif.

