

STUDI LITERATUR MASA PUBERTAS PADA ANAK AUTISME TANTANGAN, ADAPTASI, DAN EDUKASI

Pen Hendra¹, Rahmatrisilvia², Aqila Fadia Haya³, Juni Harsriyani⁴, Media Lestari⁵
^{1, 2, 3, 4, 5}Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Email: penhendra55@gmail.com

Article History

Received: 17-05-2026

Revision: 29-05-2026

Accepted: 01-06-2026

Published: 19-06-2026

Abstract. Puberty is a developmental period that poses challenges for children with Autism Spectrum Disorder (ASD) due to limitations in understanding the physical, emotional, and social changes that occur in them. This study aims to describe the challenges faced by children with autism during puberty and the forms of adaptation and education needed to support their development. The study used a literature study method with a qualitative descriptive approach. Data were obtained from journal articles, books, and previous research results relevant to puberty in children with autism. Literature was selected based on topic suitability, then analyzed using content analysis techniques through the stages of identification, reduction, grouping themes, interpretation, and synthesis of findings. The results of the study indicate that children with autism experience pubertal changes similar to adolescents in general, but face greater difficulties in understanding bodily changes, maintaining personal hygiene, managing emotions, and understanding social boundaries and privacy. The research findings also indicate that appropriate sex education, the use of visual media, simple and consistent communication, and collaboration between parents and schools are effective strategies to help children with autism adapt during puberty. This study emphasizes the importance of structured support to support the independence and well-being of autistic children during adolescence.

Keywords: Puberty, Children with Autism, Sexual Education, Assistance, Autism Spectrum Disorder

Abstrak. Masa pubertas merupakan periode perkembangan yang menimbulkan tantangan bagi anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) karena keterbatasan dalam memahami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi pada dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tantangan yang dihadapi anak autisme selama masa pubertas serta bentuk adaptasi dan edukasi yang diperlukan untuk mendukung perkembangannya. Penelitian menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Data diperoleh dari artikel jurnal, buku, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan mengenai pubertas pada anak autisme. Literatur dipilih berdasarkan kesesuaian topik, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui tahapan identifikasi, reduksi, pengelompokan tema, interpretasi, dan sintesis temuan. Hasil kajian menunjukkan bahwa anak autisme mengalami perubahan pubertas yang serupa dengan remaja pada umumnya, tetapi menghadapi kesulitan yang lebih besar dalam memahami perubahan tubuh, menjaga kebersihan diri, mengelola emosi, serta memahami batasan sosial dan privasi. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa pendidikan seksual yang sesuai kebutuhan, penggunaan media visual, komunikasi yang sederhana dan konsisten, serta kolaborasi antara orang tua dan sekolah merupakan strategi yang efektif untuk membantu anak autisme beradaptasi selama masa pubertas. Kajian ini menegaskan pentingnya pendampingan yang terstruktur guna mendukung kemandirian dan kesejahteraan anak autisme pada masa remaja.

Kata Kunci: Pubertas, Anak Autisme, Pendidikan Seksual, Pendampingan, *Autism Spectrum Disorder*

How to Cite: Hendra, P., Rahmatrisilvia., Haya, A. F., Harsriyani, J., & Lestari, M. (2026). Studi Literatur Masa Pubertas pada Anak Autisme Tantangan, Adaptasi, dan Edukasi. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 7 (3), 4227-4234. <http://doi.org/10.54373/imeij.v7i3.5835>

PENDAHULUAN

Pubertas merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan hormonal menuju masa dewasa (Sulhan, 2024). Masa ini dialami oleh seluruh remaja, termasuk anak dengan *Autism Spectrum Disorder (ASD)* atau autisme. Remaja dengan autisme tetap mengalami perkembangan biologis yang sama seperti remaja pada umumnya, namun mereka sering mengalami kesulitan dalam memahami perubahan yang terjadi pada tubuh dan emosinya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan anak dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan selama masa pubertas (Nugraheni & Tsaniyah, 2020).

Autisme merupakan gangguan perkembangan neurologis yang memengaruhi kemampuan komunikasi, interaksi sosial, serta perilaku individu (Rahmahtrisilvia, 2015). Anak dengan autisme cenderung mengalami hambatan dalam memahami situasi sosial, mengekspresikan emosi, serta beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Hal ini menyebabkan masa pubertas menjadi periode yang cukup menantang bagi anak autisme maupun orang tua yang mendampingi (Bonita et al., 2026).

Pada masa pubertas, remaja autisme mengalami perubahan fisik seperti pertumbuhan organ reproduksi, menstruasi pada perempuan, mimpi basah pada laki-laki, serta perubahan emosi dan ketertarikan sosial (Widyasti, 2009). Namun, keterbatasan dalam komunikasi dan pemahaman sosial membuat sebagian anak autisme mengalami kebingungan terhadap perubahan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan autisme membutuhkan pendampingan yang lebih intensif agar mampu memahami perubahan tubuh dan mengontrol perilaku seksual secara tepat (Halimatussakdiah et al., 2024).

Selain itu, kurangnya pendidikan seksual dan pemahaman mengenai pubertas pada anak autisme sering menjadi permasalahan dalam keluarga maupun sekolah. Banyak orang tua merasa khawatir dan belum memiliki kesiapan dalam mendampingi anak autisme menghadapi masa pubertas. Padahal, pendidikan mengenai kebersihan diri, perubahan tubuh, dan perilaku sosial yang sesuai sangat penting diberikan sejak dini agar anak mampu menjaga dirinya secara mandiri (Priambudi et al., 2025).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa peran orang tua sangat penting dalam mendampingi remaja autisme selama masa pubertas, baik melalui pemberian pendidikan seksual, pengawasan perilaku, maupun penanaman nilai-nilai sosial dan agama. Pendampingan yang tepat dapat membantu anak autisme memahami perubahan yang terjadi pada dirinya sehingga mampu beradaptasi dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari (Buyani, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai pubertas pada anak autisme penting dilakukan karena masih terdapat berbagai tantangan yang dihadapi anak autisme dalam memahami perubahan fisik, emosional, dan sosial selama masa pubertas, sementara kebutuhan pendampingan yang tepat belum sepenuhnya dipahami oleh orang tua maupun pendidik. Berbagai penelitian telah membahas peran orang tua atau pendidikan seksual pada anak autisme, namun kajian yang secara komprehensif mengidentifikasi tantangan pubertas serta bentuk adaptasi dan pendampingan yang diperlukan masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan berbagai tantangan yang dihadapi anak autisme selama masa pubertas serta mengidentifikasi bentuk edukasi, strategi adaptasi, dan pendampingan yang efektif dalam membantu mereka menghadapi perubahan tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif (Ridwan et al., 2021). Metode studi literatur digunakan untuk mengumpulkan, menelaah, dan menganalisis berbagai sumber ilmiah yang berkaitan dengan pubertas pada anak autisme, tantangan yang dialami, serta bentuk pendampingan dan edukasi yang diperlukan selama masa pubertas (Febrianto & Siroj, 2024).

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel jurnal, buku, dan hasil penelitian terdahulu yang diakses melalui database ilmiah seperti Google Scholar, Garuda, dan jurnal nasional maupun internasional yang relevan. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi “pubertas anak autisme,” “*autism spectrum disorder*,” “perkembangan remaja autisme,” dan “pendidikan seksual pada anak autisme.”

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan mengidentifikasi, menyeleksi, dan mengorganisasi sumber-sumber pustaka yang sesuai dengan topik kajian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) melalui beberapa tahapan, yaitu pengumpulan literatur, reduksi data, pengelompokan tema, interpretasi temuan, dan penarikan kesimpulan. Analisis difokuskan pada identifikasi tantangan pubertas yang dialami anak autisme serta strategi pendampingan dan edukasi yang efektif berdasarkan temuan penelitian sebelumnya. Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai kebutuhan dukungan anak autisme selama masa pubertas.

HASIL

Berdasarkan hasil kajian literatur, diketahui bahwa anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD) mengalami masa pubertas sebagaimana remaja pada umumnya, ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, emosional, dan sosial. Namun, anak autisme cenderung mengalami kesulitan dalam memahami perubahan tersebut karena keterbatasan dalam komunikasi, interaksi sosial, serta pengelolaan emosi. Kondisi ini menyebabkan sebagian anak merasa bingung, cemas, bahkan menunjukkan perilaku yang kurang sesuai selama masa pubertas (Wijaya & Sos, 2019)

Hasil penelitian dari beberapa literatur menunjukkan bahwa perubahan fisik pada masa pubertas, seperti menstruasi pada perempuan, mimpi basah pada laki-laki, perubahan suara, pertumbuhan rambut pada area tertentu, serta munculnya ketertarikan terhadap lawan jenis sering kali belum dipahami secara baik oleh anak autisme. Kurangnya pemahaman tersebut dapat memunculkan perilaku yang kurang tepat, seperti menyentuh area pribadi di tempat umum atau kesulitan menjaga kebersihan diri saat mengalami perubahan biologis (Aliyah et al., 2020).

Selain itu, ditemukan bahwa sebagian besar orang tua mengalami kesulitan dalam memberikan pendidikan seksual kepada anak autisme. Orang tua cenderung merasa malu, bingung, atau menganggap pembahasan mengenai seksualitas masih tabu untuk diberikan kepada anak. Padahal, pendidikan seksual yang sesuai sangat penting untuk membantu anak memahami batasan diri, menjaga kebersihan organ reproduksi, serta melindungi diri dari risiko kekerasan seksual (Priambudi et al., 2025).

Berdasarkan sintesis berbagai penelitian, bentuk adaptasi yang efektif dalam mendampingi anak autisme menghadapi masa pubertas melibatkan kombinasi strategi edukatif, pembiasaan perilaku, dan dukungan lingkungan yang berkelanjutan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anak autisme lebih mudah memahami perubahan fisik dan sosial ketika informasi disampaikan melalui komunikasi yang sederhana, penggunaan media visual seperti gambar dan video edukatif, serta simulasi atau latihan langsung yang dapat diamati secara konkret. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan visual dan praktik langsung lebih efektif dibandingkan penjelasan verbal yang bersifat abstrak karena sesuai dengan karakteristik belajar anak autisme.

Selain itu, berbagai studi menegaskan bahwa keberhasilan adaptasi tidak hanya ditentukan oleh metode pembelajaran yang digunakan, tetapi juga oleh konsistensi pendampingan yang diberikan. Pembiasaan aktivitas sehari-hari, seperti menjaga kebersihan diri, memahami batasan privasi, dan mengenali perubahan tubuh, perlu dilakukan secara bertahap dan berulang agar menjadi bagian dari perilaku adaptif anak. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya

kesamaan temuan bahwa kolaborasi antara orang tua, guru, dan lingkungan sekolah merupakan faktor kunci dalam mendukung keberhasilan pendidikan pubertas pada anak autisme (Amalia et al., 2024). Sinergi tersebut memungkinkan penyampaian informasi yang konsisten di berbagai lingkungan kehidupan anak sehingga memudahkan proses pemahaman dan penyesuaian diri. Dengan demikian, pendidikan pubertas pada anak autisme perlu dipandang sebagai proses kolaboratif yang mengintegrasikan strategi komunikasi, media pembelajaran yang sesuai, pembiasaan perilaku, serta dukungan keluarga dan sekolah secara berkesinambungan.

DISKUSI

Masa pubertas pada anak autisme merupakan tahap perkembangan yang memerlukan perhatian khusus karena adanya perubahan biologis, emosional, dan sosial yang sering kali sulit dipahami oleh anak. Secara teori, pubertas adalah proses kematangan reproduksi yang ditandai dengan perubahan hormon serta perkembangan karakteristik seksual sekunder pada remaja (Nugraheni & Tsaniyah, 2020). Menurut teori perkembangan Erikson, masa remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase ketika individu mulai mencari identitas diri dan belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Pada anak autisme, proses pencarian identitas dan penyesuaian sosial ini cenderung lebih sulit karena adanya hambatan komunikasi dan interaksi sosial (Pandiangan et al., 2025).

Hasil kajian menunjukkan bahwa anak autisme mengalami perubahan fisik yang sama dengan remaja lainnya, namun pemahaman mereka terhadap perubahan tersebut masih terbatas. Hal ini sejalan dengan pendapat Kanner yang menyatakan bahwa individu autisme memiliki gangguan dalam memahami situasi sosial dan perilaku yang bersifat abstrak. Akibatnya, anak autisme sering mengalami kesulitan memahami konsep privasi, perubahan tubuh, maupun perilaku sosial yang sesuai selama masa pubertas (Hamdi & Karnita, 2025).

Selain itu, teori perkembangan sosial Vygotsky menekankan pentingnya peran lingkungan dan pendampingan orang dewasa dalam membantu perkembangan anak. Dalam konteks pubertas anak autisme, dukungan orang tua dan guru sangat diperlukan untuk membantu anak memahami perubahan yang terjadi pada dirinya. Pendampingan dapat dilakukan melalui komunikasi sederhana, pengulangan informasi, penggunaan media visual, dan pembiasaan perilaku yang tepat dalam kehidupan sehari-hari (Tyas et al., 2025).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendidikan seksual yang diberikan secara bertahap dan sesuai dengan tingkat perkembangan anak mampu membantu anak autisme memahami batasan tubuh, menjaga kebersihan diri, serta mengurangi risiko perilaku yang tidak

sesuai atau membahayakan (Susiani et al., 2024). Namun, efektivitas pendidikan seksual tidak hanya ditentukan oleh materi yang diberikan, melainkan juga oleh kesesuaiannya dengan karakteristik belajar anak autisme. Berbagai penelitian menegaskan bahwa keterbatasan dalam komunikasi sosial, pemahaman abstrak, dan regulasi perilaku menyebabkan anak autisme memerlukan pendekatan yang lebih konkret, visual, dan berulang dibandingkan anak pada umumnya. Dengan demikian, pendidikan seksual pada anak autisme tidak dapat dipahami semata sebagai penyampaian informasi mengenai perubahan biologis, tetapi sebagai proses pembelajaran keterampilan adaptif yang membantu mereka memahami tubuh, privasi, relasi sosial, dan perlindungan diri.

Sintesis berbagai temuan juga menunjukkan bahwa keberhasilan anak autisme dalam menghadapi masa pubertas merupakan hasil interaksi antara faktor individual dan faktor lingkungan. Pendidikan seksual yang memadai akan sulit mencapai hasil optimal apabila tidak didukung oleh pendampingan yang konsisten dari keluarga dan sekolah. Sebaliknya, dukungan lingkungan tanpa pemberian pengetahuan yang terstruktur juga berisiko menimbulkan kebingungan dalam memahami perubahan yang terjadi selama pubertas. Oleh karena itu, berbagai penelitian mengarah pada kesimpulan yang sama bahwa pendekatan yang paling efektif adalah pendekatan kolaboratif yang mengintegrasikan edukasi, pembiasaan perilaku, serta dukungan emosional dari orang tua, guru, dan lingkungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa tantangan pubertas pada anak autisme tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis, tetapi juga dengan kemampuan lingkungan dalam menyediakan dukungan yang adaptif dan berkelanjutan. Dengan demikian, keberhasilan pendampingan pubertas pada anak autisme memerlukan sinergi antara pendidikan seksual yang sesuai kebutuhan, strategi pembelajaran yang adaptif, dan kolaborasi yang kuat antara keluarga dan sekolah.

KESIMPULAN

Masa pubertas pada anak autisme merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial sebagaimana terjadi pada remaja pada umumnya. Namun, keterbatasan dalam komunikasi, interaksi sosial, serta pemahaman terhadap lingkungan menyebabkan anak autisme mengalami kesulitan dalam memahami perubahan yang terjadi pada dirinya. Kondisi tersebut dapat memunculkan kebingungan maupun perilaku yang kurang sesuai apabila tidak disertai dengan pendampingan yang tepat.

Berdasarkan hasil kajian literatur, diketahui bahwa pendidikan seksual dan pendampingan secara konsisten sangat penting dalam membantu anak autisme menghadapi masa pubertas. Peran orang tua, guru, dan lingkungan menjadi faktor utama dalam memberikan pemahaman

mengenai perubahan tubuh, menjaga kebersihan diri, memahami batasan privasi, serta mengembangkan perilaku sosial yang sesuai. Pendekatan yang sederhana, bertahap, dan menggunakan media visual dinilai lebih efektif dalam membantu anak autisme memahami informasi. Dengan demikian, diperlukan kerja sama yang baik antara keluarga dan sekolah dalam memberikan edukasi serta pendampingan kepada anak autisme selama masa pubertas agar mereka mampu beradaptasi secara positif dan mandiri terhadap perubahan yang dialami.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai masa pubertas pada anak autisme, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan untuk mendukung perkembangan anak secara optimal. Orang tua diharapkan lebih terbuka dalam memberikan pendidikan seksual dan penjelasan mengenai perubahan tubuh kepada anak sejak dini dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami. Pendampingan secara konsisten juga diperlukan agar anak mampu memahami perilaku yang sesuai dalam kehidupan sehari-hari.

Guru dan pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan orang tua dalam memberikan edukasi mengenai pubertas, kebersihan diri, serta batasan privasi kepada anak autisme. Sekolah juga dapat menyediakan media pembelajaran visual dan kegiatan pembiasaan yang membantu anak memahami perubahan fisik maupun sosial selama masa pubertas. Selain itu, lingkungan masyarakat diharapkan mampu memberikan dukungan positif dan meningkatkan pemahaman mengenai kondisi anak autisme agar tidak terjadi diskriminasi maupun kesalahpahaman terhadap perilaku anak selama masa perkembangan pubertas.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lapangan secara langsung mengenai pengalaman pubertas pada anak autisme serta strategi pendampingan yang paling efektif sehingga dapat memperkaya kajian ilmiah terkait perkembangan remaja autisme.

REFERENSI

- Aliyah, J., Satriyandari, Y., & Wahtini, S. (2020). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri terhadap Perubahan Fisik pada Masa Pubertas*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Amalia, F., SURIANSYAH, A., & Rafianti, W. R. (2024). Peran Orang Tua dalam Pendidikan Anak: Membangun Kolaborasi Efektif dengan Sekolah. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(4), 2217–2227.
- Bonita, C., Marlina, M., Rahmahtrisilvia, R., & Mahdi, A. (2026). Prevalensi Pelecehan Seksual pada Anak Disabilitas Intelektual: Systematic Literature Review. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 7(2), 565–577.
- Buyani, O. S. (2024). Peran Orang Tua dalam Mendampingi Pubertas Remaja dengan Autisme di Sekolah Luar Biasa Pembina Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 12(1), 111–123.

- Febrianto, A., & Siroj, R. A. (2024). Studi Literatur: Landasan dalam Memilih Metode Penelitian yang Tepat. *Journal Educational Research and Development, 1*(2), 259–263.
- Halimatussakdiah, H., Nurmayani, N., Khairunisa, K., Winara, W., Manurung, I. F. U., & Maulida, S. N. (2024). *Pembelajaran bagi Anak Autism Spectrum Disorder*.
- Amdi, M. Z., & Karnita, R. (2025). Tinjauan Perancangan Buku Ilustrasi untuk Meningkatkan Empati Anak Remaja Mengenai Spektrum Autisme. *Kartala Visual Studies, 4*(1), 36–47.
- Nugraheni, S., & Tsaniyah, N. (2020). Urgensi Pendidikan Seks pada Remaja Autis. *IQRO: Journal of Islamic Education, 3*(1), 85–102.
- Pandiangan, F. N., Gultom, R., Butarbutar, A. P., Lafau, D. F., Sembiring, A. E., & Siregar, E. F. (2025). Analisis Tahap Perkembangan Sosial-Emosional Remaja Putri di Asrama Santa Teresia: Kajian Berdasarkan Teori Psikososial Erik Erikson. *Lapak Jurnal*.
- Priambudi, A. A., Utami, R. T., & Andayani, A. S. (2025). Persepsi Orang Tua terhadap Pendidikan Seksual Anak Autis Usia Praremaja di SLB Pelita Bunga. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 8*(8), 9174–9184.
- Rahmahttrisilvia, R. (2015). Peningkatan Kemampuan Komunikasi pada Anak Autistik Menggunakan Dukungan Visual. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan, 15*(1), 128–136.
- Ridwan, M., Suhar, A. M., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. *Jurnal Masohi, 2*(1), 42–51.
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior, 1*(1), 9–36.
- Susiani, K., Utami, N. L. D. S., Dewi, N. L. V. L., Astari, K. A. D. A., Hartini, A., & Thomas, S. A. (2024). *Pendidikan Seksual pada Anak*. Nilacakra.
- Tyas, D. N., Rahman, M. A., Nurhasanah, S. M., Andriani, A., Liendawati, R., Ernawati, R., Widiyastuti, A. H., Widiastuti, N. P. K., Suhendro, P. P. M., & lainnya. (2025). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar*. PT Bukuloka Literasi Bangsa.
- Widyasti, F. T. (2009). *Seksualitas Remaja Autis pada Masa Puber: Pendekatan Studi Kasus* (Skripsi). Universitas Diponegoro.
- Wijaya, I. D. R. (2019). *Pendidikan Seks untuk Anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD)*. PT Kanisius.