

## Penyuluhan Pendidikan Seksualitas dan Gaya Berpacaran Sehat pada Remaja

### *Sexual Education and Healthy Dating Style for Adolescence*

Novia Sri Parindu Purba<sup>1)\*</sup>, Yuvati Atthaladdha Sukhita<sup>2)</sup>

<sup>1) 2)</sup> Psikologi/Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Bunda Mulia

Diajukan 13 Juli 2023 / Disetujui 27 September 2023

#### Abstrak

Saat ini, banyak sekali kasus kehamilan diluar nikah pada remaja karena kurangnya pengawasan orang tua, minimnya pengetahuan tentang seks hingga akibat dari gaya berpacaran yang tidak sehat. Hal ini juga terkait dengan tahapan perkembangan remaja, sehingga perlu adanya pendidikan seks sejak dini. Pada masa ini juga, perlunya pemaparan pengetahuan tentang percintaan kepada remaja untuk menghindari makin meningkatnya angka kehamilan di usia dini. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi remaja tentang percintaan, seksualitas dan gaya pacaran yang melibatkan siswa-siswi di SMA Charitas sebanyak 187, yaitu 61 peserta kelas X, 63 peserta kelas XI, dan 63 peserta kelas XII. Pengabdian ini menggunakan pendekatan psikoedukasi. Hasil dari kegiatan ini berupa diskusi tentang perkembangan remaja, yang seringkali terperangkap dalam seks bebas atau pergaulan bebas. Hal ini dikarenakan adanya dua faktor yang memengaruhi, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri remaja itu sendiri, seperti pengetahuan, sikap terhadap seksualitas, pengendalian diri, gaya hidup, aktivitas sosial, usia, dan agama/spiritualitas. Faktor eksternal yang berasal dari luar diri remaja tersebut, seperti hubungan dengan keluarga, paparan media sosial, nilai, sosial budaya, dan adanya norma yang berfungsi sebagai pendukung sosial perilaku remaja. Dengan demikian, melalui kegiatan ini peserta diharapkan mendapatkan pengetahuan dan menghindarkan diri dari perilaku yang dapat merusak kehidupan mereka di masa depan.

**Kata Kunci:** Pacaran, Pendidikan Seks, Percintaan, Psikoedukasi, Remaja

#### Abstract

*There are many cases of pregnancy outside of marriage in adolescents due to lack of parental supervision, lack of knowledge about sex, and the consequences of unhealthy dating styles. This is also related to the stages of adolescent development, which is why there is a need for sex education from an early age. Furthermore, the need for exposure to knowledge about love adolescents to avoid the increasing number of pregnancies at an early age. This service activity aims to educate adolescents about romance, sexuality, and dating styles involving 187 students at SMA Charitas, namely 61 class X participants, 63 class XI participants, and 63 class XII participants. This service uses a psychoeducational approach. The result of this activity is a discussion about the development of adolescents, who are often trapped in free sex or free marriage. This is due to the existence of two influencing factors, external and internal. Internal factors are factors that originate within the teenager himself, such as knowledge, attitude toward sexuality, self-control, lifestyle, social activity, age, and religion/spirituality. External factors originate from outside the adolescent, such as family relationships, social media exposure, values, social culture, and norms that serve as social support for adolescent behavior. Thus, through this activity, participants are expected to acquire knowledge and avoid behaviors that could ruin their lives in the future*

**Keywords:** Dating, Sex Education, Love, Psychoeducation, Adolescence

\*Korespondensi Penulis:

E-mail: [npurba@bundamulia.ac.id](mailto:npurba@bundamulia.ac.id)

## Pendahuluan

Periode usia remaja merupakan tahap pertumbuhan yang melibatkan adanya perubahan psikologis maupun perubahan biologis. Secara biologis, selama masa pubertas remaja mulai mengalami perubahan fisik, seperti alat-alat reproduksi yang sudah berfungsi secara baik, dan mulai terlihatnya ciri-ciri seksual sekunder (Basri et al, 2022). Remaja juga tidak bisa lepas dari karakteristik yang dikenal dengan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa dimana remaja memiliki tugas perkembangan untuk mencari identitas diri yang dikenal dengan istilah *identity vs identity confusion* (Papalia & Feldman, 2014). Mereka diberikan kebebasan untuk mengeksplorasi diri dengan identitas yang berbeda-beda, sehingga mereka mulai menjajaki berbagai alternatif dan mengeksplorasi berbagai hal sebagai upaya perkembangan dari pencarian identitas diri. Sehingga, mereka diperhadapkan dengan keadaan untuk melawan krisis identitas diri. Dengan demikian, masa remaja dikategorikan menjadi fase yang cukup kritis dan rawan.

Fenomena seks bebas yang akhirnya berujung pada kehamilan sebelum pernikahan atau nonmarital tidak bisa lepas dari pemberitaan media. Menurut Badan Pusat Statistik, Perencanaan Pembangunan Nasional, dan United Nations Population Fund tahun 2017, menyatakan bahwa sebanyak 63 juta remaja di Indonesia diduga memiliki perilaku tidak sehat. Selain itu, remaja berusia yang berada dalam rentang usia 15 hingga 19 tahun kebanyakan melakukan hubungan pacaran pertama kali. Pada usia tersebut remaja belum matang secara keterampilan hidup (*life skill*), sehingga menyebabkan perilaku yang tidak sehat saat berpacaran, seperti melakukan hubungan seksual di luar nikah (Basri et al, 2022). Menurut Basri et al (2022) perilaku seks pranikah di definisikan sebagai perilaku seks yang dilakukan sebelum proses pernikahan yang resmi menurut agama maupun kepercayaan kebudayaan setempat. Selain itu, perilaku seksual ini dapat menyebabkan banyak resiko pada kehidupan remaja, seperti terjadinya kehamilan diluar pernikahan, putus sekolah, aborsi, penyakit menular seksual, hingga adanya tekanan psikososial yang menyebabkan munculnya rasa bersalah karena melanggar norma agama serta rasa ketakutan jika saja perilaku tersebut diketahui oleh orang lain.

Menurut Saripah (2021), melalui perspektif psikologi, pendidikan, serta bimbingan dan konseling, perilaku seksual dapat didefinisikan sebagai kebutuhan dasar setiap manusia dimana di dalam kehidupannya, mereka akan selalu berusaha untuk memenuhi seluruh kebutuhan-kebutuhan tersebut. Namun hasil survey oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2013, menggambarkan bahwa terdapat banyak dampak dari perilaku seks pra nikah oleh remaja di Indonesia, termasuk aborsi, dan keterpaparan HIV/AIDS dimana dalam rentang tiga bulan sebanyak 10.203 kasus, 30% penderitanya adalah remaja (Basri et al, 2022). Survey tersebut juga menyatakan bahwa sebanyak 62,7% remaja di Indonesia telah melakukan hubungan seks di luar nikah, sebanyak 20% remaja dari total 94.270 mengalami hamil di luar nikah dan sekitar 21% dari remaja yang hamil diluar nikah melakukan aborsi.

Penelitian oleh PKBI (Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia) menemukan bahwa banyaknya remaja yang telah melakukan hubungan seks diluar nikah adalah sebesar 9,1% dan sebanyak 85% dari remaja tersebut telah melakukan hubungan seksual dengan pacarnya ketika berusia 13-15 tahun (Donggori, 2012 dalam Sebayang & Saragih, 2020). Fakta mengejutkan yang dinyatakan oleh PKBI, United Nation Population Fund Association (UNFPA) dan BKKBN, ditemukan bahwa sekitar 15 juta anak remaja dengan rentang usia 15-19 tahun melahirkan setiap tahunnya, dan 20% dari 2,3 juta kasus aborsi ternyata dilakukan oleh remaja (Sebayang & Saragih, 2020). Fakta lainnya yaitu bahwa dari 52 juta remaja, terdapat sekitar 15% remaja telah melakukan hubungan seks pra nikah pada rentang usia 10-24 tahun, penelitian lainnya yang menggunakan subjek remaja di Indonesia juga menyimpulkan bahwa hidup remaja saat ini telah memegang nilai toleransi adanya gaya pacaran dengan hubungan seksual pranikah (Sebayang & Saragih, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Irmawati (dalam Basri et al, 2022), melonjaknya keinginan seksual remaja memaksa remaja mencari informasi mengenai seksualitas karena remaja hanya mendapatkan sedikit informasi mengenai pendidikan seksual dari guru maupun orangtua. Berdasarkan hasil penelitian Saripah (2021), focus group discussion (FGD) yang dilakukan dengan para guru sekolah menyatakan hasil bahwa topik mengenai kebersihan dan perawatan organ reproduksi masih dianggap tabu sehingga tidak diajarkan dengan baik disekolah dan guru menganggap bahwa orangtua sudah mengajarkan hal tersebut ketika di rumah. Pendidikan seksual merupakan pendidikan yang sangat penting untuk diketahui oleh remaja bahkan edukasi ini bisa diajarkan sejak dini, hal ini karena usia anak-anak maupun remaja rentan akan informasi menyimpang mengenai seks (Marbun & Stevanus, 2019). Informasi-informasi yang menyimpang ini biasanya mereka dapatkan dari media sosial yang menawarkan banyak konten pornografi, sekitar 50% konten dalam media sosial berupa pornografi yang kemudian perilaku tersebut diikuti oleh para remaja tanpa memikirkan dampaknya (Shofiyah, 2020).

Pada tahun 2019, Kementerian Komunikasi dan Informatika menyatakan bahwa terdapat 431.065 aduan masyarakat mengenai konten negatif dan aduan terbanyak adalah konten pornografi dengan total 244.738 (Shofiyah, 2020). Bahkan berdasarkan penelitian Ulfah (2019) pada 596 siswa terdapat hasil 100% siswa pernah mengakses atau menonton konten pornografi atau seksualitas. Selain itu, hasil pengaruh pornografi pada perilaku seksual pranikah adalah 15% dimana hal ini juga yang menyebabkan munculnya rasa penasaran pada remaja (Ulfah, 2019). Mengingat terbatasnya campur tangan orangtua, sekolah dan pemerintah pada pendidikan seksual remaja di Indonesia, jumlah remaja yang kecanduan pornografi meningkat pesat (Wulandari & Suteja, 2019). Hal ini sangat mengkhawatirkan, karena terdapat 4 tahap dalam kecanduan pornografi dimana salah satu tahapnya yaitu adanya normalisasi perilaku asusila (Wulandari & Suteja, 2019).

Walaupun dengan banyaknya dampak tersebut, pengetahuan para remaja mengenai kesehatan reproduksi mereka masih sangat rendah, hanya sebanyak 17,1% remaja perempuan dan 10,4% remaja laki-laki yang sudah mengerti secara luas dan akurat mengenai masa subur dan resiko kehamilan dari akibat melakukan hubungan seksual secara bebas. Selain itu, hanya terdapat 55,2% remaja perempuan dan 52% remaja laki-laki dalam rentang usia 15-24 tahun yang sudah mengetahui adanya kemungkinan hamil dengan hanya satu kali berhubungan seks (Marmi, 2013 dalam Sulastri & Astuti, 2020). Oleh karena itu, jika pendidikan seksual tidak diajarkan sejak anak-anak, maka akan meningkatkan kemungkinan terjadinya pergaulan bebas, seks bebas, pemerkosaan, sodomi, dan nilai moral lainnya ketika mereka sudah beranjak remaja (Marbun & Stevanus, 2019). Hal ini juga didukung oleh pendapat Saripah (2021) dimana ia menyatakan bahwa sekolah merupakan sebuah lembaga yang bertugas untuk mendewasakan remaja yang bukan hanya sekedar memberikan pengetahuan (transfer of knowledge), akan tetapi dibumbui juga dengan ilmu etika dan agama (transfer of values) sehingga sekolah dapat menghasilkan anak-anak bangsa yang sudah terpenuhi dukungannya, keterampilan, dan informasi yang membantu remaja agar tidak melakukan perilaku menyimpang, serta membantu anak membentuk norma sosial, nilai kebudayaan dan kepercayaan. Berdasarkan pentingnya Pendidikan seksual dan melonjaknya kasus serta dampak seksual pranikah oleh remaja, Universitas Bunda Mulia bekerja sama dengan SMA Charitas Jakarta untuk memberikan seminar Pendidikan seksual kepada peserta didik yang masih berusia remaja.

Pendidikan seksual dapat membantu remaja untuk mengenali, merawat, dan melindungi bagian-bagian tubuh mereka dengan baik (Azzahra, 2020). Lebih lanjut, pendidikan seksual dapat mencegah remaja untuk melakukan seks bebas, karena dengan adanya pendidikan seksual maka remaja mengetahui resiko dan bahaya penyakit yang akan diderita. Selain itu, remaja juga mengetahui bagaimana perlakuan yang mengarah kepada pelecehan seksual sehingga dapat mencegah terjadinya hal-hal tidak diinginkan.

## Metode Pelaksanaan

### Tahap Pra Kegiatan

Sebelum melakukan penyuluhan, ada beberapa tahapan yang dilakukan oleh peneliti

1. Pihak sekolah memberikan informasi kebutuhan di sekolah kepada pihak Institusi
2. Berdasarkan identifikasi, peneliti menyimpulkan bahwa perlunya upaya penyuluhan terkait beberapa topik yang diajukan, yakni terkait kurangnya pemahaman tentang pendidikan seksual
3. Pada tahap ini tokoh masyarakat (guru dan peserta didik) dan peneliti bekerja sama dalam pelaksanaan rencana program kerja. Pelaksanaan di lapangan berdasarkan program kerja yaitu dengan mengadakan sosialisasi pendidikan seks yang di adakan di SMA Charistas dikarenakan adanya kebutuhan untuk mempersiapkan siswa-siswinya agar lebih mengenal dan mengetahui tentang edukasi seks dan gaya berpacaran sehat di usia mereka.

### Tahap Kegiatan

1. Persiapan penyuluhan oleh Tim Universitas Bunda Mulia
2. Pembukaan MC: menyampaikan peraturan yang harus diikuti selama kegiatan
3. Penyambutan singkat dari Ibu Novia Sri Sari Purba M.Psi., Psikolog
4. Ice Breaking oleh Mahasiswa Psikologi Universitas Bunda Mulia atas nama Yuvati Atthaladdha Sukhita
5. Pemaparan pendidikan seksual kepada siswa/i oleh Ibu Novia Sri Parindu Purba M.Psi., Psikolog
6. Sesi tanya jawab & pembagian hadiah
7. Simpulan
8. Refleksi dan pengisian umpan balik kegiatan dalam bentuk online

## Hasil dan Pembahasan

### Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan kegiatan seminar “Love, Sex, and Dating” dilakukan pada tanggal 14 Desember 2022, dengan waktu 09.00 – 10.30 WIB. Tempat pelaksanaan kegiatan seminar “Love, Sex, and Dating” dilakukan di SMA Charitas Jakarta di daerah Lebak Bulus, Kecamatan Cilandak, Kota Jakarta Selatan. Penyuluhan ini diberikan kepada siswa/i SMA yang berada di bangku kelas X, XI, XII, serta para guru SMA Charitas Jakarta.



**Gambar 1: Pemberian Psikoedukasi**

## **Pembahasan & Pencapaian Kegiatan**

Ketiga topik ini (love, dating, dan sex) senantiasa relevan dengan kebutuhan remaja. Sebab pada usia remaja tengah terjadi pertumbuhan yang pesat. Pada usia ini, remaja juga mengalami kematangan seksual. Inilah yang menyebabkan mengapa remaja memiliki nafsu seksual yang besar. Tanpa pendampingan untuk mengelola diri dengan bijak, seorang remaja bisa jatuh pada penyalahgunaan relasi yang terkait dengan seksualitas. Di masa inilah pornografi mulai menyergap dan memengaruhi kehidupan seorang remaja. Hal yang paling menyedihkan, di tengah keadaan semacam ini kerap orang tua justru menjadi “lawan” anak remaja. Kelabilan emosi membuat remaja kerap dianggap pemberontak. Inilah masa yang sering disebut sebagai storm period. Tak heran ketika tidak didampingi dan dibimbing dengan baik – oleh orang tua maupun komunitas – remaja menunjukkan pemberontakannya dengan cara mencari dan mencoba berbagai hal, termasuk seksualitas.



Gambar 2: Penyerahan Sertifikat kepada Narasumber

Kegiatan psikoedukasi bekerjasama dengan SMA Charitas merupakan kegiatan wajib bagi seluruh siswa-siswinya. Hal ini sebagai upaya dari pihak Sekolah untuk menekan angka seks bebas yang terjadi karena adanya pergaulan tidak sehat terutama untuk mencegah terjadinya kejadian yang tidak diinginkan pada siswa/i di SMA Charitas Jakarta. Peserta yang merupakan siswa/i mengikuti dengan tertib saat kegiatan berlangsung. Pesan maupun edukasi yang ingin diberikan kepada peserta juga tersampaikan dengan baik. Hal ini juga sesuai dengan hasil dari evaluasi yang diberikan oleh peserta terhadap pembicara.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil kesimpulan dari kegiatan diskusi yang dilaksanakan, yakni remaja melalui fase perkembangan pencarian identitas diri. Pada fase ini, remaja melewati proses eksplorasi diri, sehingga seringkali mereka terperangkap dalam seks bebas atau pergaulan bebas. Dapat disimpulkan juga dari hasil diskusi, terdapat dua faktor yang memengaruhi hal tersebut, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri remaja itu sendiri, seperti pengetahuan, sikap terhadap seksualitas, pengendalian diri, gaya hidup, aktivitas sosial, usia, dan agama/spiritualitas. Dalam faktor eksternal yang berasal dari luar diri remaja tersebut, seperti hubungan dengan keluarga, paparan media sosial, nilai, sosial budaya, dan adanya norma yang berfungsi sebagai pendukung sosial perilaku remaja. Oleh karena itu, saran berikutnya yang dapat diberikan terkait pendidikan seksual pada remaja, seperti pemberian psikoedukasi dalam

membangun komunikasi antara orang tua dan remaja, gaya berpacaran yang sehat, faktor yang memengaruhi remaja hamil di luar nikah, dan lebih mendalam pembahasan terkait remaja.

#### Daftar Pustaka

- Azzahra, Q. M. (2020). Pendidikan Seksual Anak Usia Dini: " My Bodies Belong To Me". *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 77-86.
- Basri, B., Kep, M., Tambuala, F. H., Kep, M., Badriah, S., Kep, M., ... & Kep, M. (2022). *Pendidikan Seksual Komprehensif untuk Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja*. Media Sains Indonesia.
- Marbun, S. M., & Stevanus, K. (2019). Pendidikan Seks Pada Remaja. *Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika*, 2(2), 325-343.
- Mustofa, Ali. (2017). Mekanisme koping pada remaja. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 2(2), 157.
- Nurhidayati, D. (2013). *Pengembangan media video untuk meningkatkan pemahaman bahaya seks bebas di kalangan remaja SMA Negeri 1 Soko Tuban* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Rimawati, E., & Nugraheni, S. (2019). Metode pendidikan seks usia dini di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 13(1), 20-27.
- Saripah, I., Nadhiroh, N. A., Nuroniah, P., Ramdhani, R. N., & Roring, L. A. (2021). Kebutuhan Pendidikan Seksual Pada Remaja: Berdasarkan Survei Persepsi Pendidikan Seksual Untuk Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 5(1), 8-17.
- Sebayang, W. B., & Saragih, G. (2020). Pengaruh edukasi seksual terhadap perilaku seks pranikah pada generasi milenial. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(1), 24-29.
- Shofiyah, S. (2020). Dampak Media Sosial dan Pornografi Terhadap Perilaku Seks Bebas Anak Di Bawah Umur. *Alamtara: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 4(1), 57-68.
- Sulastri, E., & Astuti, D. P. (2020). Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Dan Penyakit Menular Seksual. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(1), 93-102.
- Ulfah, M. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku seksual pranikah pada remaja SMP dan SMA di wilayah eks-kota administratif Cilacap. *Medisains*, 16(3), 137-142.
- Wulandari, R., & Suteja, J. (2019). Konseling pendidikan seks dalam pencegahan kekerasan seksual anak (ksa). *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(1), 61-82.
- Yusuf, H. H. (2020). Pentingnya Pendidikan Seks Bagi Anak. *Al-Wardah*, 13(1), 131.