



EDUKASI PENINGKATAN SELF CONTROL REMAJA (ESTAFET) DALAM UPAYA PENCEGAHAN PERILAKU SEKS BEBAS PADA SISWA SMA DI MANADO

Dina Mariana Larira¹, Adriani Natalia², Nur Anindhita Kurniawaty Wijaya³

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi

³Program Studi Ilmu Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi



***Corresponding author**

Dina Mariana Larira

Email : dinamariana@unsrat.ac.id

HP: 082187374018

Kata Kunci:

Edukasi;
Pengendalian diri;
Seks bebas;

Keywords:

Education;
Self control;
Free sex;

ABSTRAK

Seks pranikah merupakan salah satu dari jenis seks bebas yang sering dilakukan para remaja yang disebabkan karena keingintahuannya tentang hal baru, dan tidak bisa mengontrol nafsu sehingga melakukan tindakan-tindakan yang kurang terpuji dan diluar norma agama seperti melakukan seks bebas. Diantara perempuan dan pria yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah, 59% perempuan dan 74% pria melaporkan mulai berhubungan seksual pertama kali pada umur 15-19 tahun. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi peningkatan *self control* remaja dalam upaya pencegahan perilaku seks bebas pada siswa SMA. Adapun mitra dari pengabdian masyarakat ini yaitu SMA Negeri 9 Manado dan SMA Negeri 2 Pineleng. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui memberikan edukasi tentang seks bebas dan pencegahannya kepada remaja. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan pada remaja yang dibuktikan dengan hasil dari posttest peserta. Hal ini menunjukkan peserta memahami tentang perilaku seks bebas dan cara pencegahannya.

ABSTRACT

Premarital sex is one type of free sex that is often carried out by teenagers due to their curiosity about new things, and not being able to control their desires so they carry out actions that are less than commendable and outside religious norms, such as having free sex. Among women and men who have had premarital sexual relations, 59% of women and 74% of men reported starting their first sexual relationship at the age of 15-19 years. This community service activity aims to provide education to increase adolescent self-control in an effort to prevent promiscuous sexual behavior in high school students. The



partners for this community service are SMA Negeri 9 Manado and SMA Negeri 2 Pineleng. This community service activity is carried out by providing education about free sex and its prevention to teenagers. The results obtained from this activity were an increase in knowledge among teenagers as evidenced by the results of the participants' posttest. This shows that participants understand about free sexual behavior and how to prevent it.

PENDAHULUAN

Menurut WHO, remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia antara 10-19 tahun. Sedangkan, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan masa penting dalam kehidupan seseorang karena menjadi masa persiapan menuju dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan, perubahan fisik maupun psikis, dan kematangan seksual (1–3). Perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan keinginan untuk berbuat seks secara bebas, karena pada masa ini mereka cenderung mencari jati diri dan remaja memiliki rasa ingin tahu yang begitu besar dalam segala hal. Sehingga, banyak sebagian dari mereka mengambil keputusan yang berisiko untuk merasakan hal-hal yang tidak diketahuinya seperti tentang seksualitas (4).

Seks bebas adalah hubungan seksual yang dilakukan diluar ikatan pernikahan, baik suka sama suka. Seks pranikah merupakan salah satu dari jenis seks bebas yang sering dilakukan para remaja. Seseorang yang melakukan hubungan seksual sebelum menikah terkadang menjadi “terikat” secara emosional dengan pasangannya. Keterikatan ini bisa membuat pasangan menjadi semakin dekat dan susah dipisahkan dan bisa menjadi berbahaya jika keterikatan emosional ini terjadi dengan salah. Akan tetapi para remaja yang melakukan seks pranikah disebabkan karena keingintahuannya tentang hal baru, dan tidak bisa mengontrol nafsu sehingga melakukan tindakan-tindakan yang kurang terpuji dan diluar norma agama seperti melakukan seks bebas (5).

Data yang ditemukan di Indonesia bahwa kelompok umur 15-17 merupakan kelompok umur mulai berpacaran pertama kali, yaitu pada 45% perempuan dan 44% pria. Kebanyakan perempuan dan pria mengaku saat berpacaran juga telah melakukan berbagai aktivitas. Aktivitas yang dilakukan seperti berpegangan tangan pada 64% perempuan, dan 75% pria, berpelukan 17% perempuan dan 33% pria, cium bibir 30% perempuan dan 50% pria dan meraba/diraba 5% perempuan dan 22% pria. Selain itu dilaporkan 8% pria dan 2% perempuan telah melakukan hubungan seksual. Diantara perempuan dan pria yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah, 59% perempuan dan 74% pria melaporkan mulai berhubungan seksual pertama kali pada umur 15-19 tahun. Persentase paling tinggi terjadi pada umur 17 tahun, yaitu sebanyak 19%. Di antara remaja yang telah melakukan hubungan seksual dilaporkan 12% perempuan mengalami kehamilan tidak diinginkan (6).

Penyebab perilaku seks bebas di kalangan remaja sangat beragam. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku seks bebas yaitu latar belakang keluarga, media massa, kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi,

meningkatnya pergaulan bebas, penggunaan alkohol dan obat-obatan sebelum melakukan hubungan seksual, religisitas, kemajuan teknologi yang memudahkan remaja untuk mengakses informasi, serta adanya persepsi yang salah pada remaja saat berpacaran, misalnya untuk membuktikan cinta, mereka harus sering berciuman, berpelukan bahkan melakukan hubungan seks (7). Perilaku seks bebas ini dapat menyebabkan terjadinya kehamilan di luar nikah sehingga memicu terjadinya aborsi dan membahayakan nyawa pelakunya. Setiap tahun ada sekitar 2,3 juta kasus aborsi di Indonesia, dimana 20% pelakunya dilakukan oleh remaja. Selain itu, seks bebas juga sangat berisiko terkena infeksi virus HIV sehingga menyebabkan terjadinya AIDS dan Infeksi Menular Seksual (IMS).

Tingginya kasus seks bebas di kalangan remaja dan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi serta perilaku seks pra nikah yang masih kurang, menjadi sangat mungkin jika mereka salah dalam bersikap sehingga dapat berperilaku yang menyimpang terhadap seksualitas. Berdasarkan hal tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat yaitu tentang edukasi peningkatan *self control* remaja dalam upaya pencegahan perilaku seks bebas pada siswa SMA di Manado.

METODE PELAKSANAAN

1. Persiapan

- a. Berkoordinasi dengan pihak sekolah dalam hal ini Kepala Sekolah untuk mendapatkan ijin pelaksanaan kegiatan terkait persiapan dan waktu dalam melaksanakan kegiatan dengan melakukan pertemuan secara langsung.
- b. Melakukan survei di tempat pelaksanaan kegiatan.
- c. Pembuatan daftar hadir peserta kegiatan.
- d. Tim membagikan undangan kepada sasaran yaitu SMA Negeri 9 Manado dan SMA Negeri 2 Pineleng.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini berupa pemberian edukasi kesehatan melalui penyuluhan kepada remaja tentang perilaku seks bebas. Penyuluhan ini dilaksanakan secara luring dengan tujuan untuk membantu meningkatkan pengetahuan remaja tentang seks bebas dan bahaya dari perilaku seks bebas, sehingga para remaja memiliki *self control* atas dirinya terhadap bahaya seks bebas. Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi tiga tahap, yaitu pada tahap awal dilakukan pretest kepada siswa-siswi dengan tujuan untuk menilai pengetahuan mereka tentang seks bebas melalui pembagian kuesioner. Tahap selanjutnya, siswa dan siswi diberikan edukasi tentang seks bebas dan pencegahannya dengan bantuan media power point.

3. Evaluasi Kegiatan

Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi (posttest) melalui pembagian kuesioner kembali untuk melihat tingkat pengetahuan remaja terhadap perilaku seks bebas.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di dua SMA di Kota Manado yaitu SMA Negeri 9 Manado pada tanggal 22 Mei 2024 dan SMA Negeri 2 Pineleng pada tanggal 28 Mei 2024 dengan khalayak sasaran adalah siswa dan siswi yang diambil

dari masing-masing sekolah. Jumlah peserta pada masing-masing sekolah yaitu SMA Negeri 9 Manado terdapat 39 siswa dan SMA Negeri 2 Pineleng terdapat 34 siswa dengan jumlah keseluruhan peserta adalah 73 siswa. Di bawah ini merupakan hasil dari karakteristik responden.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat di SMA Negeri 9 Manado dan SMA Negeri 2 Pineleng

Karakteristik Peserta	Jumlah	Persentase
Usia		
- 14 tahun	2	2,7
- 15 tahun	22	30,1
- 16 tahun	39	53,4
- 17 tahun	10	13,7
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	22	30,1
- Perempuan	51	69,9
Total	73	100

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan bahwa karakteristik usia peserta yang paling banyak berada pada usia 16 tahun yaitu 39 siswa (53,4%) dan yang paling sedikit pada usia 14 tahun yaitu 2 siswa (2,7%). Sedangkan, dari karakteristik jenis kelamin didapatkan bahwa peserta terbanyak pada jenis kelamin perempuan yaitu 51 siswa (69,9%) dan laki-laki 22 siswa (30,1%).

Pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi 3 sesi yaitu sesi pertama berupa pemberian pretest dengan membagikan kuesioner kepada para peserta yang bertujuan untuk menilai sampai sejauh mana pengetahuan peserta tentang seks bebas. Pada sesi kedua yaitu pemberian edukasi yakni berupa penyuluhan tentang seks bebas dan cara pencegahannya kemudian dilanjutkan dengan diskusi yakni tanya jawab interaktif untuk mendiskusikan terkait materi yang telah disampaikan. Sesi terakhir yaitu dilakukan evaluasi (posttest) dimana peserta kembali dibagikan kuesioner dengan tujuan untuk menilai keberhasilan edukasi yang telah diberikan pada peserta. Adapun hasil pretest dan posttest dipaparkan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Peserta Pengabdian Masyarakat di SMA Negeri 9 Manado dan SMA Negeri 2 Pineleng

Nilai	Jumlah	Persentase
Pretest		
- Kurang baik	36	49,3
- Baik	37	50,7
Posttest		
- Kurang baik	18	24,7
- Baik	55	75,3
Total	73.	100

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang seks bebas yang dibuktikan dengan hasil dari posttest meningkat dari nilai pretest dengan kategori baik hanya 37 peserta (50,7%) menjadi hasil posttest dengan kategori baik sebanyak 55 peserta (75,3%). Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa pengetahuan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan yang terjadi melalui panca Indera manusia terhadap suatu objek tertentu dimana pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang.

Selain itu, hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa peserta sangat tertarik dan antusias dalam mengikuti materi. Hal ini ditunjukkan melalui keaktifan para peserta saat berdiskusi dengan aktif mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan topik yang diberikan. Menurut pendapat salah satu siswa bahwa hal ini baru pertama kali mereka dapatkan di lingkungan sekolah mereka sehingga mereka sangat antusias saat berdiskusi dengan pemateri.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi khususnya yang berkaitan dengan perilaku seks bebas di kalangan remaja sehingga dapat merubah perilaku remaja agar lebih berhati-hati dalam lingkungan pergaulannya.

Berikut beberapa dokumentasi pada saat kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung di SMA Negeri 9 Manado dan SMA Negeri 2 Pineleng.



Gambar 1. Penyuluhan tentang Seks Bebas di SMA Negeri 9 Manado



Gambar 1. *Penyuluhan tentang Seks Bebas di SMA Negeri 2 Pineleng*

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan pihak sekolah sangat menerima kegiatan edukasi yang diberikan kepada siswa-siswi. Para peserta juga sangat tertarik pada saat mendengarkan materi dan aktif dalam diskusi terkait topik yang dibawakan oleh pemateri.

Selain itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membantu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi khususnya yang berkaitan dengan perilaku seks bebas di kalangan remaja sehingga dapat merubah perilaku remaja agar lebih berhati-hati dalam lingkungan pergaulannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sam Ratulangi yang telah mendanai Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat Kluster III (PKM-K3) dan SMA Negeri 9 Manado serta SMA Negeri 2 Pineleng yang telah bersedia menjadi mitra kerja sama sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Diananda A. PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. ISTIGHNA [Internet]. 2019;1(1):116–33. Available from: www.depkes.go.id
2. Vintaria V, Handini MC, Siregar LM, Manurung K, Sitorus MEJ. Perilaku Seks Bebas pada Remaja. *J Kesehat Tambusai*. 2023 Jun;4(2):1409–20.
3. Kusumaryani M. Ringkasan Studi : Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi. *Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI*. 2020. 1–6 p.
4. Mirani N, Maulida, Ramadhani N. Edukasi Peningkatan Self Control terhadap Perilaku Seks Bebas pada Remaja di SMA Muhammadiyah Kota Langsa. *ABDIKAN J Pengabdian Masy Bid Sains dan Teknol*. 2022 Aug 28;1(3):400–6.



5. Chalimah SN, Mubarak Z. Fenomena Seks Bebas Dikalangan Remaja Indonesia pada Novel Dua Garis Biru Karya Lucia Priandarini. MAFSAU. 2020;1(1):1–18.
6. Nida N. DP3AP2. 2020. PERILAKU SEKS PRANIKAH REMAJA. Available from: <http://www.dp3ap2.jogjaprovo.go.id/berita/detail/559-perilaku-seks-pranikah-remaja>
7. Andriani R, Suhwardi, Hapisah. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja dengan Perilaku Seksual Pranikah. J Inov Penelit. 2022;2(10):3441–6.
8. Andayani SA, Khotimah H, Desy S, Trilianto AE, Razaq H. Efektivitas Promosi Kesehatan Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Keaktifan Lansia ke Posyandu Lansia. J Keperawatan Prof. 2019;7(2):85–95.
9. Notoatmodjo. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.