

The Effectiveness of SAFE Psychosocial Education (Sex education For teenagEr) in Increasing Knowledge in Preventing Sexual Behavior Among Adolescents

Efektifitas Psikoedukasi SAFE (Sex education For teenagEr) Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dalam Pencegahan Perilaku Seksual Pada Remaja

Inge Putri Zaindah¹⁾, Effy Wardati Maryam²⁾

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo¹⁾

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo²⁾

effywardati@umsida.ac.id

Abstract.

Adolescence is a transitional phase that involves physical, psychological, and social changes, including the development of sexual attraction. This often encourages adolescents to engage in premarital sexual behavior. To prevent this, psychoeducation is an effective psychological intervention. Psychoeducation helps individuals understand the negative impact of risky sexual behavior and make wise decisions. This research aims to prevent risky sexual behavior through the SAFE program with the quasi experiment method. The population is 371 7th grade students of SMP X Sidoarjo, with 42 students selected as a sample based on the results of the pretest. The analysis using paired sample t-test showed significant results with sig values. (2-tailed) by 0.000 (< 0.05). These results prove that psychoeducation is effective in increasing students' knowledge related to healthy sexual behavior through the SAFE education program. This program is relevant to increase students' awareness and understanding in facing the challenges of adolescence.

Keywords - Adolescents, Sexual Behavior, Psychoeducation

Abstrak.

Masa remaja adalah fase transisi yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk berkembangnya ketertarikan seksual. Hal ini sering mendorong remaja terlibat dalam perilaku seksual pranikah. Untuk mencegahnya, psikoedukasi menjadi intervensi psikologis yang efektif. Psikoedukasi membantu individu memahami dampak negatif perilaku seksual berisiko dan membuat keputusan bijak. Penelitian ini bertujuan mencegah perilaku seksual berisiko melalui program SAFE dengan metode quasi experiment. Populasinya adalah 371 siswa kelas 7 SMP X Sidorajo, dengan 42 siswa dipilih sebagai sampel berdasarkan hasil pretest. Analisis menggunakan paired sample t-test menunjukkan hasil signifikan dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hasil ini membuktikan bahwa psikoedukasi efektif meningkatkan pengetahuan siswa terkait perilaku seksual yang sehat melalui program pendidikan SAFE. Program ini relevan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa dalam menghadapi tantangan masa remaja.

Kata Kunci - Remaja, Perilaku Seksual, Psikoedukasi

I. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase transisi di mana individu tidak lagi tergolong anak-anak, tetapi juga belum mencapai kedewasaan. Menurut WHO, remaja mencakup kelompok usia 10-19 tahun. Di sisi lain, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 menetapkan bahwa rentang usia remaja berada antara 10 hingga 18 tahun. Sementara itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) memiliki definisi yang berbeda, yaitu individu berusia 10-24 tahun yang belum menikah (Infodatin Kemenkes RI, 2014). Pada fase ini, individu mengalami peningkatan dan perkembangan dalam aspek fisik, kognitif, serta psikologis, yang juga diiringi dengan proses pematangan seksual. Sebagai dampaknya, minat terhadap individu dari jenis kelamin yang berlawanan semakin meningkat, yang sering kali berujung pada perilaku seksual pranikah. Secara biologis, dorongan seksual yang dialami remaja merupakan hal wajar, didorong oleh keingintahuan, Hasrat untuk mengeksplorasi hal-hal baru disertai dengan tingkat rasa ingin tahu yang besar [1].

Dalam data SDKI 2017 tercatat 80% wanita dan 84% pria mengaku pernah berpacaran. Kebanyakan wanita

dan pria mengaku saat berpacaran melakukan berbagai aktifitas. Aktivitas yang dilakukan seperti berpegangan tangan 64% wanita, dan 75% pria, berpelukan 17% wanita dan 33% pria, cium bibir 30% wanita dan 50% pria dan meraba/diraba 5% wanita dan 22% pria. Selain itu, tercatat bahwa 8% pria dan 2% wanita pernah melakukan hubungan seksual. Di antara individu yang telah terlibat dalam aktivitas seksual sebelum pernikahan, sebesar 59% dari kelompok wanita dan 74% dari kelompok pria mengaku pertama kali melakukannya pada usia 15-19 tahun [2]. Menurut data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), sebanyak 34,7% remaja perempuan dan 30,9% remaja laki-laki berusia 14 hingga 19 tahun mengungkapkan bahwa mereka memiliki teman yang pernah melakukan hubungan seksual sebelum menikah. Studi yang dilaksanakan pada periode 2005-2006 di sejumlah kota besar, termasuk Jabodetabek, Medan, Jakarta, Bandung, Surabaya, dan Makassar, mengungkapkan bahwa 47,54% remaja telah melakukan hubungan seksual sebelum menikah. Angka ini meningkat menjadi 63% berdasarkan survei terakhir tahun 2008. Pada tahun 2010, survei di Jabodetabek mencatat bahwa 51% remaja telah terlibat dalam seks pranikah. Sementara itu, di beberapa daerah lain di Indonesia, persentase remaja yang melakukan seks pranikah juga cukup tinggi, dengan Surabaya mencatat 54%, Bandung 47%, dan Medan 52% [3].

Perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab dapat menempatkan remaja dalam risiko berbagai masalah kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, perilaku seksual pranikah tidak bisa dianggap remeh, karena berpotensi menimbulkan permasalahan yang lebih kompleks serta membahayakan kesehatan. Sarwono mengungkapkan bahwa hubungan seksual pranikah dapat berdampak secara fisiologis, psikologis, dan sosial bagi pelakunya, yang pada akhirnya dapat merugikan diri sendiri, keluarga, serta lingkungan sekitar [4].

Perilaku seksual merupakan manifestasi dari Perilaku yang dipicu oleh dorongan seksual, baik terhadap individu dari jenis kelamin yang berbeda maupun yang sama. Perilaku ini dapat bervariasi, mulai dari ketertarikan emosional hingga berbagai aktivitas seperti menjalin hubungan, menunjukkan kemesraan, dan melakukan hubungan seksual. Objek dalam perilaku seksual dapat meliputi orang lain, khayalan, ataupun diri sendiri. Sementara itu, Stenzel dan Krigiss berpendapat bahwa Perilaku seksual merupakan bentuk ekspresi fisik yang berlandaskan pada ketergantungan, komitmen, serta kepercayaan. Perilaku ini muncul akibat dorongan seksual yang mendorong individu untuk berinteraksi dengan lawan jenis. Aktivitas perilaku seksual sendiri merupakan cara manusia dalam mengekspresikan dan memenuhi keinginan serta gairah seksualnya, yang secara sadar dipikirkan dan diwujudkan melalui berbagai tindakan fisik. Bentuk aktivitas perilaku seksual sangat beragam, termasuk berciuman, berpelukan, berhubungan intim, video call sex, sexting, one night stand, friends with benefit, fingering, foreplay, handjob, masturbasi, dan penetrasi. [5].

Perilaku seksual merupakan tindakan yang muncul akibat dorongan seksual atau aktivitas yang bertujuan memperoleh kepuasan melibatkan organ seksual dengan berbagai cara, termasuk melalui fantasi, saling menggenggam tangan, berbagi ciuman, berpelukan, hingga terlibat dalam hubungan intim. Sementara itu, Soetjningsih berpendapat bahwa Perilaku seksual pranikah mencakup berbagai tindakan yang dilakukan oleh remaja sebagai respons terhadap dorongan hasrat, baik kepada individu dari jenis kelamin yang berbeda maupun yang sama, tanpa adanya ikatan pernikahan yang resmi. Sarwono mengidentifikasi enam jenis-jenis perilaku seksual meliputi sentuhan fisik (touching), berciuman (kissing), meraba area sensitif, stimulasi tanpa penetrasi (petting), seks oral (oral sex), dan hubungan intim (intercourse). Adapun terdapat delapan jenis-jenis perilaku seksual mencakup saling menggenggam tangan, berciuman, berpelukan, berfantasi atau berimajinasi seksual, menyentuh area tubuh yang sensitif, masturbasi, stimulasi tanpa penetrasi (petting), serta seks oral [6].

Terdapat beberapa penyebab yang dapat memengaruhi perilaku seksual pada remaja meliputi: 1) Kurangnya pengetahuan mengenai perilaku seksual, sehingga remaja menjadi tidak memahami masalah-masalah yang berkaitan dengan seksualitas. 2) Paparan terhadap rangsangan pornografi dalam berbagai bentuk, seperti film, majalah, materi bacaan, serta percakapan dengan teman sebaya. 3) Adanya kesempatan untuk melakukan aktivitas seksual, misalnya ketika orang tua tidak berada di rumah, di dalam kendaraan, atau saat kegiatan di luar seperti piknik dan berkemah. Selain itu, berbagai penelitian juga menunjukkan faktor lain yang berkaitan dengan perilaku seksual pranikah yang terbagi dalam tiga aspek utama. Pertama, pada tingkat individu, faktor-faktor yang berperan meliputi seperti umur, gender, latar belakang etnis, perasaan cinta, dan rasa kesepian. Kedua, dalam lingkup keluarga, aspek yang berpengaruh mencakup struktur keluarga, kondisi ekonomi, pekerjaan orang tua, ketidakharmonisan dalam keluarga, serta gaya pengasuhan yang tidak optimal. Ketiga, dalam ranah kelembagaan, faktor yang memengaruhi mencakup jaringan sosial, keterlibatan dalam organisasi, akses terhadap sarana komunikasi seperti ponsel, internet, buku, majalah, radio, dan televisi, serta regulasi dan kebijakan peraturan yang berlaku [7].

Terdapat dua faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku seksual, terdiri dari faktor eksternal dan internal. 1) Faktor eksternal bersumber dari lingkungan sekitar individu, seperti pengaruh pergaulan, ajakan untuk melakukan perilaku seksual beresiko, informasi keliru mengenai seksual, serta kemudahan akses terhadap konten pornografi yang tersebar luas di media sosial. Remaja cenderung melakukan aktivitas yang memberikan kesenangan dan kepuasan tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Salah satu bentuknya adalah hubungan seksual yang memberikan rasa senang karena hasrat seksual tersalurkan, meskipun dilakukan di luar ikatan yang sah. 2) Faktor internal berkaitan dengan perubahan biologis dalam tubuh individu, terutama perkembangan organ reproduksi. Seiring bertambahnya usia, alat reproduksi mengalami pematangan. Pada remaja perempuan, perubahan ini meliputi pertumbuhan payudara, munculnya rambut di area kemaluan, serta menstruasi yang menandakan kesiapan biologis untuk reproduksi. Sementara itu, pada remaja laki-laki, tanda-tandanya meliputi

mimpi basah, pembesaran alat kelamin, pertumbuhan rambut kemaluan, serta munculnya jakun. Selain perubahan fisik, dorongan seksual juga dipicu oleh kebutuhan dan keinginan alami individu, yang dapat mendorong mereka untuk terlibat dalam aktivitas seksual [7].

Salah satu bentuk nyata perilaku seksual terjadi di salah satu kota di Jawa Timur yaitu dimana tersebar 6 video asusila di media sosial yang terkait remaja atau siswa-siswi di SMP-SMA yang melakukan tindak asusila pada tempat umum maupun direkam secara pribadi. Meliputi kasus tindak asusila yang dilakukan disalah satu gedung terbelengkalai, 2 orang siswa yang masih memakai seragam sekolah terekam melakukan tindak asusila ditempat persewaan playstation, 2 orang siswa yang masih memakai seragam sekolah terekam oleh ponsel milik warga melakukan tindak asusila disamping sebuah gedung, seorang siswi yang masih memakai seragam sekolah merekam dirinya sendiri sedang meraba payudaranya, dan sepasang kekasih yang merekam tindak asusila mereka menggunakan ponsel pribadinya. Pada Lokasi yang digunakan peneliti berdasarkan tayangan cctv sekolah terlihat perilaku seksual yang dilakukan oleh siswa yang diamati pada bulan Agustus 2024 yaitu seperti, berpacaran dalam kelas, bercumbu, meraba payudara, meraba alat kelamin, berpelukan, foto bugil/telanjang, pernikahan dini, lesbian, menonton video porno, bergandengan tangan dengan lawan jenis, chat sex, memegang alat kelamin sesama jenis. perilaku-perilaku ini menunjukkan adanya tindakan yang melibatkan hubungan fisik atau seksual yang tidak pantas, serta konten yang tidak sesuai untuk lingkungan pendidikan dan perkembangan remaja.

Perilaku seksual dapat membawa berbagai konsekuensi negatif bagi remaja, di antaranya: 1) Dampak psikologis, remaja yang terlibat dalam perilaku seksual dapat menghadapi berbagai masalah emosional, seperti kemarahan, ketakutan, kecemasan, gangguan depresi, kurangnya rasa percaya diri, perasaan bersalah, serta beban moral. 2) Dampak fisiologis, konsekuensi biologis dari perilaku seksual sebelum menikah mencakup risiko kehamilan yang tidak direncanakan serta potensi untuk melakukan aborsi. 3) Dampak sosial, yang timbul sebagai akibat dari perilaku seksual yang terjadi sebelum waktunya dapat berupa pengucilan dari lingkungan, berhenti bersekolah bagi remaja perempuan yang mengalami kehamilan, serta transisi peran menjadi seorang ibu di usia yang masih belum dewasa. Selain itu, tekanan sosial berupa stigma dan penolakan dari masyarakat juga sering kali muncul. 4) Dampak fisik, salah satu risiko kesehatan dari perilaku seksual adalah meningkatnya kasus infeksi menular seksual (IMS), khususnya di kalangan remaja berusia 15-24 tahun [8]. Sejalan dengan itu, tindakan seksual sebelum pernikahan dapat membawa dampak negatif bagi remaja dalam berbagai aspek. Dampak psikologis yang dapat muncul meliputi emosi seperti kemarahan, ketakutan, kecemasan, depresi, kurangnya rasa percaya diri, perasaan bersalah, serta penyesalan. Dari aspek fisiologis, tindakan ini berisiko menyebabkan kehamilan yang tidak diinginkan serta tindakan aborsi. Secara sosial, remaja dapat mengalami pengucilan, putus sekolah, atau harus menjalani peran sebagai ibu di usia dini. Selain itu, dampak fisik yang mungkin terjadi mencakup penyebaran penyakit menular seksual, termasuk HIV/AIDS [9].

Untuk mencegah timbulnya tanda-tanda awal perilaku seksual sebelum pernikahan pada remaja, dapat diterapkan intervensi psikologis berupa psikoedukasi. Psikoedukasi sendiri merupakan metode intervensi yang banyak digunakan dalam bidang psikiatri, namun juga berperan sebagai bentuk penanganan dasar bagi individu yang mengalami permasalahan psikologis. Psikoedukasi mengenai pencegahan perilaku seksual pada remaja berperan signifikan dalam memperluas pemahaman dan pengetahuan siswa mengenai perilaku seksual serta konsekuensi negatif yang dapat timbul. Upaya peningkatan pengetahuan ini dapat dilakukan melalui pemberian informasi dan penyuluhan terkait seksualitas. Kurangnya edukasi mengenai aspek seksual pada remaja berisiko meningkatkan kecenderungan mereka dalam berperilaku seksual, karena mereka mungkin hanya memahami cara melakukannya tanpa menyadari dampak yang dapat ditimbulkan [5].

Peneliti bertujuan untuk melakukan intervensi melalui psikoedukasi SAFE (Sex Education For Teenager) bagi siswa di SMP X Sidoarjo. Program ini dirancang sebagai langkah preventif untuk mencegah perilaku seksual pranikah di kalangan remaja. SAFE (Sex education for teenagers) merujuk pada pendekatan pendidikan seksual yang bertujuan untuk menyediakan informasi yang akurat, jelas, dan menyeluruh kepada remaja mengenai aspek-aspek seksual yang sehat, aman, dan bertanggung jawab. Pendidikan perilaku seksual bagi remaja adalah proses pembelajaran yang memberikan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan tentang aspek-aspek perilaku seksual yang penting bagi perkembangan fisik, emosional, dan sosial remaja. Program pendidikan ini bertujuan untuk membantu remaja membuat keputusan yang baik terkait hubungan seksual. Psikoedukasi ini diberikan dalam bentuk penyampaian materi dengan SAFE "(Sex education for teenagers)" yang mencakup materi tentang peran gender, perkembangan seksual remaja dari aspek psikologis dan fisiologis, bentuk tindakan perilaku seksual sebelum pernikahan, perspektif Islam terhadap perilaku tersebut, faktor-faktor penyebabnya, serta dampak fisik, psikologis, dan sosial dari perilaku seksual yang tidak sesuai, strategi pencegahan perilaku seksual pranikah berisiko, dan konsep relasi yang sehat.

Hasil dari berbagai penelitian yang menerapkan pelatihan psikoedukasi SAFE (Sex education For teenager) pada remaja menunjukkan dampak positif. Penelitian oleh Sesilia, menemukan bahwa pelatihan SAFE berpengaruh pada remaja, di mana hasil posttest menunjukkan kelompok eksperimen mengalami peningkatan pengetahuan kognitif lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Mereka lebih memahami risiko terkait dan cara penanganannya [10]. Selain itu, penelitian Basaria, mengungkapkan bahwa setelah pelatihan, remaja memiliki pemahaman lebih baik tentang perilaku seksualitas serta kesadaran dalam menjaga dan melindungi diri [11]. Penelitian dari Gamaliel, juga menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang perilaku seksualitas, organ reproduksi, dan risiko perilaku seksual

pranikah, dengan peningkatan pemahaman sebesar 89,4% setelah layanan informasi diberikan [12]. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahayani, menunjukkan hasil tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi mengenai seks pranikah adalah 64,58, sedangkan setelah diberikan meningkat menjadi 89,61. Hasil analisis statistik menggunakan uji *paired T-Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,00, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pendidikan perilaku seksual [13]. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap remaja sebelum dan setelah diberikan edukasi. Hasil analisis data menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan dan sikap remaja setelah menerima pendidikan mengenai perilaku seksual [14]. Penelitian dari Kusumastuti Berdasarkan uji beda, Dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi mengenai perilaku seksual efektif dalam mengurangi indikator perilaku berciuman pada siswa [15]. Studi yang dilakukan oleh Kristanti mengungkapkan bahwa sebelum menerima psikoedukasi dan pelatihan, pemahaman remaja mengenai perilaku seksual pranikah memiliki skor rata-rata 116,42. Setelah mendapatkan intervensi tersebut, skor pemahaman meningkat menjadi 131,42. Sementara itu, penelitian Alexander menunjukkan hasil analisis statistik dengan independent samples t-test, di mana terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($t = -10,063$; $p < 0,05$). Dengan demikian, psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang perilaku seksual [16].

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan para siswa dapat mengembangkan hubungan pertemanan yang sehat, terutama karena mereka telah dibekali dengan pengetahuan perilaku seksual yang memadai. Pemahaman yang baik tentang isu-isu terkait perilaku seksual memungkinkan siswa untuk membuat keputusan yang bijak dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya, menghindari pengaruh buruk, serta menjaga diri dari perilaku yang berisiko. Melalui pendidikan perilaku seksual yang komprehensif, siswa diharapkan tidak hanya memiliki wawasan luas, tetapi juga kemampuan untuk menerapkan prinsip relasi yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Relasi sehat adalah hubungan antarindividu yang didasari oleh rasa saling menghormati, kepercayaan, komunikasi yang jujur, dan saling mendukung satu sama lain. Dalam konteks pertemanan atau hubungan interpersonal, relasi sehat ditandai dengan adanya penghargaan terhadap batasan pribadi, tidak adanya paksaan atau manipulasi, serta komitmen untuk menjaga kesejahteraan bersama. Dalam hubungan semacam ini, setiap individu merasa aman, dihargai, dan diterima sebagaimana dirinya tanpa adanya tekanan atau perilaku yang merugikan salah satu pihak. Berdasarkan uraian di atas, penerapan teknik SAFE “Sex education For teenager” terbukti efektif dalam mengedukasi remaja untuk mencegah terjadinya perilaku seksual yang berisiko dan membuat keputusan yang bijak terkait perilaku seksual. Maka dari itu, peneliti perlu melakukan psikoedukasi tentang perilaku seksual dengan teknik SAFE “Sex education For teenager” karena pendekatan ini telah terbukti efektif dalam mencegah perilaku seksual yang berisiko di kalangan remaja.

II. METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuasi-eksperimen, khususnya desain *one group pretest-posttest*. Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu variabel independen (X) berupa SAFE (Safe Education For Teenager) dan variabel dependen (Y) yang berkaitan dengan perilaku seksual. Untuk mengukur efektivitas intervensi, peneliti memberikan psikoedukasi kepada peserta, kemudian melakukan pretest dan posttest. Pretest dilaksanakan pada 21 November 2024 di SMP X Sidoarjo, kemudian posttest dilakukan setelah kegiatan psikoedukasi untuk mengevaluasi dampaknya terhadap pemahaman remaja mengenai perilaku seksual. Kuesioner Instrumen yang digunakan dalam *posttest* sama dengan yang digunakan pada *pretest*, yang berisi pertanyaan terkait pengetahuan tentang perilaku seksual.

Tabel 1. Rancangan eksperimen

	<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
<i>Experimental group</i>	<i>O1</i>	<i>X</i>	<i>O2</i>

Keterangan:

O1: Pengukuran sebelum perlakuan

O2: Pengukuran sesudah perlakuan

X : Perlakuan atau intervensi (treatment)

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas 7 di SMP X Sidoarjo, dengan total sebanyak 371 siswa. Penentuan sampel dilakukan berdasarkan hasil survey awal dengan menggunakan kuesioner, diperoleh hasil 42 siswa memiliki skor rendah tentang pengetahuan perilaku seksual.

Intrumen penelitian

Penelitian ini memanfaatkan kuesioner sebagai alat pengumpulan data, yang dirancang berdasarkan referensi dari modul penelitian yang dirancang khusus untuk mendukung pelaksanaan psikoedukasi. Kuesioner ini memiliki reliabilitas sebesar 0,7, yang dianggap berada dalam kategori reliabilitas yang dapat diterima. Materi dalam psikoedukasi mencakup berbagai aspek, seperti perilaku seksual sebelum pranikah, pandangan Islam terhadap perilaku seksual pranikah, faktor-faktor penyebab perilaku seksual, dampak fisik, psikologis, dan dampak sosial dari perilaku seksual yang tidak sesuai. Strategi pencegahan perilaku seksual pranikah berisiko, serta konsep relasi yang sehat.

Metode pelaksanaan

Pelaksanaan program psikoedukasi ini dilakukan secara sistematis melalui Terdiri dari tiga tahap utama: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, dilakukan identifikasi kebutuhan peserta, perancangan materi, serta penyusunan jadwal kegiatan. Tahap pelaksanaan melibatkan pemberian materi secara bertahap menggunakan modul yang dirancang untuk mendukung pembelajaran interaktif, seperti diskusi kelompok. Selanjutnya, tahap evaluasi bertujuan menilai efektivitas program melalui analisis hasil kuisisioner dan perubahan yang terjadi pada peserta.

Tabel 2. Tahapan Kegiatan Psikoedukasi

Tahap 1. Persiapan

Aktivitas	: - Survei untuk mengidentifikasi masalah yang membutuhkan program edukasi - Penilaian kebutuhan dan perencanaan program - Pretest - Pemasangan pemflete psikoedukasi di madding sekolah
Tujuan	: Mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan Siswa
Waktu	: 1 bulan Sebelum Kegiatan
Peralatan	: Laptop dan Hanphone

Tahap 2. Pelaksanaan Psikoedukasi

Aktivitas	: - Pembukaan dan pengenalan, melakukan ice-breaking - Menjelaskan tujuan serta garis besar materi yang akan dibahas. - Pemberian materi tentang peran gender dan perkembangan perilaku seksual remaja ditinjau dari aspek psikologis dan fisiologis. - Psikoedukasi mengenai perilaku seksual sebelum pernikahan pada remaja serta berbagai bentuk perilaku seksual remaja pranikah, perilaku seksual pranikah menurut islam, penyebab perilaku seksual, dampak fisik, psikologis, dan sosial dari perilaku seksual yang tidak tepat, strategi/cara mencegah perilaku seksual berisiko, relasi yang sehat. - Menuliskan harapan tentang masa depan serta langkah-langkah yang perlu diambil untuk mewujudkan harapan tersebut. - Refleksi tentang kegiatan dan penutup
Tujuan	: - Membangun suasana kondusif dan meningkatkan antusiasme peserta. - Memberikan pemahaman mendalam kepada peserta tentang topik edukasi - Menyelesaikan pertanyaan yang belum terjawab - Dapatkan umpan balik dari peserta untuk refleksi

Waktu	: 120 menit
Peralatan	: Laptop, proyektor, alat tulis dan kertas

Tahap 3. Evaluasi

Aktivitas	: - Peserta mengisi kuesioner post-test - Dokumentasi kegiatan (foto bersama).
Tujuan	: - Mengukur pemahaman peserta
Waktu	: 45 menit setelah kegiatan
Peralatan	: Handphone

Analisa Data

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan aplikasi SPSS. Proses pengolahan data meliputi uji normalitas untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal atau tidak. Data pretest dan posttest dikategorikan memiliki distribusi normal jika nilai signifikansi (sig. 2-tailed) lebih dari 0,05. Jika data memenuhi asumsi normalitas, maka dapat dilakukan uji-T guna membandingkan rata-rata hasil pretest dan posttest. Hasil Uji *paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* jika nilai signifikansi (sig. 2-tailed) kurang dari 0,05.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Psikoedukasi diartikan sebagai upaya membantu klien mengembangkan kecakapan hidup melalui berbagai program terstruktur yang diselenggarakan secara berkelompok [17]. Psikoedukasi merupakan metode pemahaman berupa pendidikan psikologi kepada penerima untuk membangkitkan kesadaran agar dapat berpikir lebih rasional. Definisi ini sejalan dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk menyampaikan informasi tentang pendidikan perilaku seksual untuk meningkatkan pengetahuan remaja [18]. Untuk mengukur pengaruh dari psikoedukasi yang telah diberikan, maka dilakukan analisis data berdasarkan hasil tes oleh 42 subjek. Tes soal yang diberikan berupa pretest dan posttest. Data dianalisis dengan menggunakan uji t-test sampel berpasangan. Namun, Sebelum melakukan analisis, perlu dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal. Berikut adalah hasil uji normalitas yang diperoleh menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov:

Tabel 1. Hasil uji one sample Kolmogorov-smirnov test data pretest posttes

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	0,117	42	0,17	0,929	42	0,012
POSTEST	0,09	42	0.200*	0,973	42	0,429

Hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig. 2-tailed) > 0,05, yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis selanjutnya dapat dilakukan dengan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test, yang bertujuan untuk mengukur perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest setelah diberikan perlakuan (treatment). Berikut adalah tabel hasil uji paired sample t-test:

Tabel 2. Hasil uji paired sample test data pretest – posttest

Paired Differences								Sig. (2-tailed)	
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
					Lower	Upper			
1	PRETEST - POSTTEST	- 4,024	2,58	0,398	-4,828	-3,22	- 10,11	41	0

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test, diperoleh nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) yang menandakan bahwa psikoedukasi berpengaruh dalam meningkatkan pemahaman subjek terkait pendidikan perilaku seksual. Dengan kata lain, dalam penelitian Hipotesis alternatif (Ha) diterima, sedangkan hipotesis nol (H0) ditolak.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi SAFE (Sex Education for Teenagers) terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pencegahan perilaku seksual. Hasil penelitian mengenai psikoedukasi dalam pendidikan perilaku seksual SAFE (Sex Education for Teenagers) sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh penelitian terdahulu. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan hasil adanya peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi melalui program pendidikan perilaku seksual SAFE (Sex education for teenagers). Setelah dilakukan psikoedukasi pada masa remaja, terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai perilaku seksual sehingga remaja mengalami peningkatan pengetahuan mengenai perilaku seksual pranikah serta dampaknya, baik dari aspek sosial, psikologis, maupun kesehatan mental. Intervensi psikoedukasi dalam SAFE mampu meningkatkan pemahaman remaja tentang perilaku seksual yang sehat, aman, dan bertanggung jawab. Peningkatan pemahaman ini berkontribusi pada sikap yang lebih positif terhadap kesehatan reproduksi dan pengambilan keputusan yang lebih bijak dalam menghadapi situasi terkait perilaku seksualitas.

Selain itu, penelitian ini juga menegaskan bahwa pendidikan perilaku seksual yang terstruktur dan berbasis ilmu, seperti SAFE (Sex education for teenagers) memiliki dampak positif tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga berperan dalam membentuk sikap dan perilaku remaja. Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsekuensi dari perilaku seksual pranikah, remaja menjadi lebih waspada terhadap berbagai risiko, seperti kehamilan di luar nikah, infeksi menular seksual (IMS), serta dampak psikologis seperti stres, kecemasan, dan gangguan emosional lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesuai dengan perkembangan psikososial remaja dan masa pubertas. Dorongan untuk memiliki hubungan yang lebih dekat dari pertemanan yaitu berpacaran, meningkat. Menurut teori motivasi Maslow, menyayangi orang lain juga merupakan kebutuhan manusia. Hal ini sejalan dengan kebutuhan dasar manusia, termasuk kebutuhan untuk dicintai dan mencintai. Namun, ada beberapa kasus tentang hubungan berpacaran remaja yang tidak sehat. Dianggap tidak sehat ketika aktivitas berpacaran sudah melanggar norma dan asusila, seperti melakukan kontak fisik yang berlebihan atau berhubungan seksual [19].

Terdapat tiga komponen mengenai sikap, yaitu kognitif, afektif, dan konatif. Komponen kognitif berhubungan dengan pengetahuan seseorang, di mana tingkat pemahaman yang baik terhadap suatu hal dapat memengaruhi sikap yang ditunjukkan. Sikap seseorang juga memiliki beberapa tingkatan, mulai dari menerima, merespons, menghargai, hingga bertanggung jawab [14]. Setelah diberikan edukasi tentang perilaku seksual remaja melalui SAFE (Sex Education for Teenagers), mereka menerima informasi tersebut, merespons dengan mengisi kuesioner, serta bertanggung jawab atas jawaban yang mereka berikan dalam kuesioner tersebut.

Oleh karena itu, remaja perlu memahami pengetahuan tentang perilaku seksual agar dapat menghindari tindakan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Peneliti melakukan psikoedukasi SAFE (Sex education for teenagers) yang merujuk pada pendekatan Pendidikan perilaku seksual yang bertujuan dari edukasi ini adalah untuk memberikan informasi yang akurat, jelas, dan menyeluruh kepada remaja mengenai perilaku seksual yang sehat, aman, dan bertanggung jawab, sehingga dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang perilaku seksual.

SAFE (Sex Education for Teenagers) adalah edukasi yang memberikan informasi yang tepat dan mendetail mengenai berbagai aspek perilaku seksual. Informasi tersebut mencakup proses pembuahan, kehamilan, hingga kelahiran, serta menekankan pentingnya menyesuaikan perilaku seksual dengan norma-norma yang berlaku di

masyarakat. Penelitian yang dilakukan Di Amerika Serikat dan Inggris, seperti yang dikutip oleh Sarwono, menyatakan bahwa sistem pendidikan di suatu daerah dapat memengaruhi perilaku remaja secara keseluruhan. Selain itu, remaja yang telah menerima pendidikan perilaku seksual tidak melakukan hubungan seksual terlalu sering, sedangkan mereka yang belum menerima pendidikan tersebut justru lebih berisiko mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Safita menyatakan bahwa tujuan dari pendidikan perilaku seksual adalah untuk membentuk sikap emosional yang sehat terhadap masalah seksual dan Mengarahkan anak menuju kehidupan dewasa yang sehat dan bertanggung jawab terhadap aspek seksualnya. Bahwa pendidikan perilaku seksual memiliki peran penting dalam pembentukan karakter [20].

Sekolah, sebagai lembaga yang berperan dalam membentuk kedewasaan remaja, harus mampu mengintegrasikan nilai-nilai agama secara menyeluruh, bukan hanya sekadar memberikan pengetahuan. Pendidikan tentang perilaku seksual perlu dikaitkan erat dengan aspek keagamaan. Karena itu, peran guru sangat penting dalam menerapkan pendidikan perilaku seksual di sekolah. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang menegaskan bahwa pendidikan perilaku seksual sebaiknya menjadi bagian yang tak terpisahkan dari proses pembelajaran yang terus-menerus, dimulai sejak masa kanak-kanak hingga dewasa. Oleh karena itu, peran orang tua dan sekolah sangatlah krusial dalam mencegah perilaku seksual yang tidak sehat di kalangan remaja serta memperkuat tanggung jawab mereka terhadap nilai-nilai, moral, dan ajaran agama. Sebagai pengajar dalam pendidikan perilaku seksual, kedua pihak memiliki peran penting dalam membimbing remaja agar memahami dan menerapkan prinsip-prinsip yang benar dalam kehidupan mereka [21].

Namun, penelitian ini juga menghadapi beberapa keterbatasan. Penelitian ini hanya dilakukan pada kelompok remaja tertentu, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk seluruh populasi remaja dengan latar belakang yang berbeda. Efektivitas psikoedukasi SAFE hanya diukur dalam jangka pendek setelah intervensi dilakukan. Penelitian ini belum mengevaluasi dampak jangka panjang terhadap perubahan sikap dan perilaku remaja terkait perilaku seksual. Penelitian ini lebih fokus pada peningkatan pengetahuan dan sikap, tetapi belum mengevaluasi secara langsung apakah ada perubahan nyata dalam perilaku seksual remaja setelah mendapatkan psikoedukasi SAFE. Penelitian ini belum membandingkan efektivitas SAFE dengan metode Pendidikan perilaku seksual lainnya, sehingga sulit untuk menyimpulkan apakah metode ini lebih unggul dibandingkan pendekatan lain. Keterbatasan ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya guna memperbaiki dan mengembangkan program psikoedukasi SAFE agar lebih efektif dan aplikatif bagi remaja.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, ditemukan adanya perbedaan skor pemahaman siswa pada tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) terkait pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi. Rata-rata skor siswa mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Hasil analisis menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan Hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig. 2-tailed) yang diperoleh adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Temuan ini membuktikan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan siswa terkait perilaku seksual melalui program pendidikan SAFE (Sex Education for Teenager).

Bagi siswa diharapkan dapat mencegah perilaku seksual sebelum menikah, dengan cara meningkatkan pemahaman terkait perilaku seksual. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan dilakukan beberapa perbaikan. Pelaksanaan psikoedukasi dapat dilakukan dalam lebih dari satu sesi dengan materi yang lebih mendalam, sehingga efektivitas intervensi dapat meningkat. Materi yang disusun juga sebaiknya didasarkan pada hasil identifikasi masalah yang dialami siswa, sehingga penyampaian materi menjadi lebih spesifik dan relevan. Sebagai tindak lanjut, peneliti diharapkan memberikan tes pascaintervensi beberapa bulan setelah psikoedukasi dilakukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari intervensi tersebut pada siswa. Selain itu, penelitian juga dapat mempertimbangkan perbedaan karakteristik subjek berdasarkan lokasi geografis, seperti membandingkan remaja di desa dan kota, mengingat edukasi perilaku seksual di desa sering kali masih dianggap tabu dibandingkan di kota. Melibatkan orang tua dalam psikoedukasi juga direkomendasikan agar mereka dapat turut memberikan edukasi di luar lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP X Sidoarjo atas izin yang diberikan untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut. Selain itu, peneliti juga mengapresiasi para siswa dan siswi yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. S. Pidah, U. Kalsum, H. D. Sitanggang, and G. Guspianto, "Determinan Perilaku Seks Pranikah pada Remaja Pria (15-24 Tahun) di Indonesia (Analisis SDKI 2017)," *J. Kesmas Jambi*, vol. 5, no. 2, pp. 9–27, 2021, doi: 10.22437/jkmj.v5i2.13878.
- [2] R. Riya and L. Ariska, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja," *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 23, no. 2, p. 2123, 2023, doi: 10.33087/jiubj.v23i2.3478.
- [3] R. A. Aisyah and T. Muis, "Perilaku Seksual Remaja Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya," *J. BK UNESA*, vol. 03, no. 01, pp. 364–372, 2013.
- [4] S. H. Hayati, R. Widyana, and S. E. Purnamasari, "Pendidikan Kesehatan Reproduksi Untuk Penurunan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja," *J. Psikol.*, vol. 17, no. 1, pp. 29–35, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/816>
- [5] Y. Susanti and S. Asyanti, "Psikoedukasi Sebagai Prevensi Perilaku Seksual Pranikah Remaja Putra Yang Tinggal Di Panti Asuhan," *J. Interv. Psikol.*, vol. 14, no. 1, pp. 11–20, 2022, doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art2.
- [6] A. Novendra and Y. H. Widodo, "Perilaku Seksual Siswa Sebuah Sekolah Menengah Pertama di Yogyakarta," *Solut. J. Couns. Pers. Dev.*, vol. 4, no. 2, pp. 1–10, 2022.
- [7] L. Alfita, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Seksual," *Naskah Publ. Univ. Gunadarma*, vol. 5, no. 1990, pp. 1422–1428, 2015.
- [8] R. S. Putro, S. Sunirah, A. M. Andas, and F. H. Wada, "Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja," *J. Surya Med.*, vol. 8, no. 1, pp. 194–199, 2022, doi: 10.33084/jsm.v8i1.3163.
- [9] S. Nuryasita, H. A. Nauli, and T. N. Prastia, "Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dan Sumber," *Hub. Pengetah. Kesehat. Reproduksi Dan Sumber Inf. Dengan Perilaku Seks Pranikah Di Max Kab. Bogor*, vol. 5, no. 2, pp. 198–205, 2022.
- [10] A. P. Sesilia, A. Tri, L. Purba, and A. A. Saragih, "Efektivitas Psikoedukasi SAFE (Sex educAtion For teenagEr) untuk Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Effectiveness of SAFE (Sex educAtion For teenagEr) Psychoeducation for Preventing Premarital Sexual Behavior in Teenager," vol. 4, no. 3, pp. 376–382, 2023.
- [11] D. Basaria and M. T. Kelly, "Mengenali Seksualitas Secara Sehat Bagi Remaja," no. November 2021, pp. 284–292.
- [12] F. Gamaliel, P. Yudi Dwi Arliyanto, and Andi Fadli, "Pelatihan Pembuatan Website Sekolah Smp Islam Al Ma'Ruf Sumber Jaya Berbasis Wordpress Melalui Live Streaming Google Meet," *J. Pengabd. Masy. Bumi Raflesia*, vol. 5, no. 2, pp. 844–849, 2022, doi: 10.36085/jpmbr.v5i2.3345.
- [13] P. E. Mahayani, "Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Seks Pranikah dengan Media Video," *J. Ilm. Kebidanan (The J. Midwifery)*, vol. 9, no. 2, pp. 155–161, 2021, doi: 10.33992/jik.v9i2.1512.
- [14] S. Rahayu, A. Suciawati, and T. Indrayani, "Pengaruh Edukasi Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Seksual Pranikah Di Smp Yayasan Pendidikan Cisarua Bogor," *J. Qual. Women's Heal.*, vol. 4, no. 1, pp. 5–5, 2021, doi: 10.30994/jqwh.v4i1.101.
- [15] W. Kusumastuti, "Pengaruh Metode Psikoedukasi Terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Putri," *Indig. J. Ilm. Psikol.*, vol. 2, no. 2, pp. 155–166, 2017, doi: 10.23917/indigenous.v2i2.4461.
- [16] Y. S. Alexander and B. Patria, "Psikoedukasi 'Remaja MUDA' untuk Meningkatkan Asertivitas Anti-Seks Pranikah," *Gadjah Mada J. Prof. Psychol.*, vol. 5, no. 2, p. 185, 2019, doi: 10.22146/gamajpp.50255.
- [17] A. Supratiknya, *Merancang Program dan Modul Psikologi Edukasi*. 2011. [Online]. Available: [https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011 Merancang Program dan Modul Psikologi Edukasi Edisi Revisi.pdf](https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011%20Merancang%20Program%20dan%20Modul%20Psikologi%20Edukasi%20Edisi%20Revisi.pdf)
- [18] B. Fatonah, W. Astuti, E. Suzanna, and ..., "Efektivitas Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Personal Safety Skill Pada Siswa SMP X Lhokseumawe," *INSIGHT J. ...*, vol. 2, no. 2, pp. 406–412, 2024, [Online]. Available: <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijpp/article/view/15676%0Ahttps://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijpp/article/download/15676/6917>
- [19] N. Mansoben and S. Pangaribuan, "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Gaya Pacaran Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja," *Glob. Heal. Sci.*, vol. 5, no. 4, p. 191, 2020, doi: 10.33846/ghs5401.
- [20] S. M. M. Lumban Gaol and K. Stevanus, "Pendidikan Seks Pada Remaja," *FIDEI J. Teol. Sist. dan Prakt.*, vol. 2, no. 2, pp. 325–343, 2019, doi: 10.34081/fidei.v2i2.76.
- [21] A. A. Amir, R. Fitri, and Z. Zulyusri, "Persepsi Mengenai Pendidikan Seksual Pada Remaja: a Literature Review," *Khazanah Pendidik.*, vol. 16, no. 2, p. 111, 2022, doi: 10.30595/jkp.v16i2.14103.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.