

---

## Psikoedukasi Pendidikan Seksualitas: Membangun Relasi Pacaran Sehat Pada Remaja

Krishervina Rani Lidiawati<sup>1</sup> & Maria Putri Kristiani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pelita Harapan

krishervina.lidiawati@uph.edu

---

### Abstrak

Pengabdian masyarakat ini dalam rangka memberikan psikoedukasi terkait pendidikan seksualitas pada remaja khususnya pada siswa-siswi SMP & SMA. Dimana kesadaran akan pendidikan seksualitas dapat membantu mencegah perilaku-perilaku beresiko yang rentan terjadi pada remaja. Pada kesempatan pengabdian masyarakat kali ini dilaksanakan pada empat sekolah yaitu sekolah Solideo, SMAK Pangudi Luhur Jakarta Selatan, SMA Makarios, Jakarta Barat dan SMAK BPK Penabur Holis di Bandung. Adapun kebutuhan yang sama pada keempat sekolah ini adalah membutuhkan informasi terkait perkembangan remaja dan relasi berpacaran yang sehat. Keempat penyuluhan ini dilakukan secara daring karena masih dalam situasi pandemi COVID 19. Tujuan dari psikoedukasi adalah siswa-siswi mendapat informasi terkait pendidikan seksualitas dan membuka ruang diskusi antara remaja dengan psikolog. Psikoedukasi ini menekankan pacaran yang sehat dan cara merawat diri kerap kali tidak dibicarakan antara orang tua dengan anak. Adapun psikoedukasi ini terkait pencegahan, rawat diri dan cara yang tepat berelasi yang sehat pada masa remaja terbagi menjadi tiga sub topik yaitu kondisi remaja, informasi terkait pemahaman cinta, dan pacaran yang sehat. Hasil evaluasi dari kegiatan tersebut materi sangat relevan dengan kebutuhan remaja dan penting untuk dilakukan berkelanjutan dengan memberikan sarana diskusi antara remaja dengan konselor. Selain itu, diperlukan adanya seminar parenting terkait edukasi dapat dimulai dari rumah.

**Kata Kunci:** *pendidikan seksualitas, pacaran yang sehat, remaja*

---

### PENDAHULUAN

Pembicaraan terkait seksualitas di Indonesia bukan sesuatu yang mudah untuk dibicarakan dan kerap kali masih bersifat tabu bahkan meski diskusi antara anak dengan orang tua (Lidiawati, 2021b). Namun demikian, saat ini beberapa orang tua juga telah membuka pembicaraan terkait seksualitas seiring maraknya pelecehan seksualitas pada anak.

Pendidikan seksualitas pada remaja di Indonesia relatif hanya dibicarakan di lingkungan sekolah oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK), wali kelas kepada murid-murid atau narasumber dalam satu kali waktu. Padahal kebutuhan pengetahuan dan informasi diperlukan sejak dini dan perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan anak (Lidiawati, 2021).

Pada masa remaja, mereka akan mulai mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, hingga psikososial. Dalam perubahan fisik yang dialami remaja ditandai dengan perubahan secara primer dan sekunder. Beberapa perubahan ditandai dengan mulai tumbuhnya rambut-rambut pada bagian tubuh tertentu, perubahan bentuk tubuh, tanda-tanda pubertas (menstruasi dan mimpi basah), dan kematangan alat-alat reproduksi (Papalia & Martorell, 2021).

Adanya rasa ingin tahu dan penasaran dari remaja terkait seksualitas membutuhkan pendampingan dan arahan dari orang-orang dewasa (UNESCO, 2018). Selain itu, adanya pemahaman terkait seksualitas yang sehat merupakan bagian usaha untuk menjaga kesejahteraan remaja. Berdasarkan badan kesehatan dunia WHO (2010), menyatakan bahwa pendidikan seksualitas perlu diberikan dengan menyesuaikan nilai-nilai budaya dan agama yang dianut. Hal ini berkaitan perilaku-perilaku beresiko yang mungkin muncul akibat rasa ingin tahu dan kurang memahami akibat serta resiko yang dimunculkan di kemudian hari (Lidiawati et al., 2020).

PKM ini sebagai tindak lanjut dari seminar “love, sex and dating” yang telah dilakukan sejak tahun 2019 (Lidiawati et al., 2020). Dalam psikoedukasi tersebut terlihat antusias dan rasa ingin tahu terkait informasi seksualitas pada remaja yang begitu tinggi. Oleh karena itu, tema ini penting untuk dibicarakan pada remaja di sekolah-sekolah lain yang juga membutuhkan informasi terkait pendidikan seksualitas. Masa remaja merupakan transisi dari anak-anak menuju ke dewasa. Dalam masa transisi ini maka mereka membutuhkan arahan dan bimbingan untuk merawat diri terutama terkait perkembangan fisik dan alat-alat reproduksi yang telah berkembang di masa ini (Marí-Ytarte et al., 2020).

Secara khusus, penting untuk memahami bahwa remaja telah mengalami pubertas dan memiliki ketertarikan terhadap lawan jenis namun belum diikuti dengan kematangan secara emosional dan sikap bertanggung-jawab. Hal ini tentu membuat para orang tua dan tenaga pendidik kerap kali cemas terkait perilaku-perilaku beresiko yang akan muncul di masa remaja ini.

Adapun pendidikan seksualitas dalam psikoedukasi ini berdasarkan pedoman praktis yang telah disusun dalam buku Kesehatan Mental Perspektif Indonesia pada Bab 8. Pendidikan seksualitas mencakup topik yang luas, namun berdasarkan panduan pendidikan seksualitas yang dipublikasikan oleh UNESCO (2018), pendidikan seksualitas pada anak-anak juga mencakupi pengetahuan mengenai organ-organ intim yang tidak boleh disentuh, cara berkata tidak ketika mereka merasa tidak nyaman dan cara meminta bantuan dan dukungan bila mengalami kejadian yang membuat mereka tidak nyaman (Lidiawati, 2021a).

Pendidikan seksualitas di Indonesia masih sangat kurang diajarkan oleh orang dewasa seperti orang tua maupun guru kepada remaja. Hal ini disebabkan oleh stigma yang berkembang di masyarakat bahwa jika kita membicarakan mengenai pendidikan seksualitas adalah sesuatu yang tabu (Lidiawati, 2021b). Padahal sesungguhnya pendidikan seksual sangat bermanfaat untuk menjauhkan remaja dari kekerasan seksual dan kesalahpahaman mengenai seksualitas (Joni & Surjaningrum, 2020).

Namun faktanya menurut data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2018), ada sebanyak 42,7% perempuan Indonesia yang belum menikah mengalami kekerasan dalam hubungan romantis dan sekitar 34,4% diantaranya adalah kekerasan seksual. Fakta ini cukup membuat hati miris karena melihat persentase angka kasus kekerasan dalam hubungan romantis terhadap perempuan Indonesia yang cukup tinggi. Salah satu contoh kasus kekerasan dalam hubungan pacaran pernah dialami vokalis band Amigdala. Dilansir dari CNN Indonesia (2022), sang vokalis mengalami kekerasan dari kekasihnya (gitaris Amigdala) dan personel lainnya selama 3,5 tahun. Korban memang tidak membagikan tindak kekerasan seperti apa yang ia alami, namun menurut pengakuannya tindak kekerasan yang dilakukan kekasih dan rekan bandnya tersebut sangat memengaruhi kesehatan mentalnya. Hal ini didukung juga oleh beberapa penelitian mengenai dampak dari hubungan pacaran yang tidak sehat

akibat adanya tindak kekerasan di dalamnya. Dampak yang umumnya dirasakan korban adalah depresi, bermasalahnya kemampuan interpersonal, regulasi emosi, dan lain sebagainya (Neavins et al., 2020; Piolanti & Foran, 2022).

Akibat lain dari kurangnya pengetahuan terkait pendidikan seksualitas pada remaja, mereka cenderung mencari informasi dan melakukan perilaku coba-coba seperti yang di lihat dari video, informasi teman, pengalaman orang lain atau bahkan hanya sekedar ingin tahu. Remaja cenderung ingin tahu dan membutuhkan informasi yang akurat serta membutuhkan ruang untuk berdiskusi sebagai teman. Oleh karena itu, penting untuk memberikan sarana berdiskusi terkait informasi seputar seksualitas pada remaja guna mencegah perilaku-perilaku beresiko ataupun pacaran yang tidak sehat pada remaja. Namun sekalipun sudah banyak kasus mengenai resiko dari pacaran yang tidak sehat, orang-orang yang mendampingi remaja masih bisa memberikan intervensi. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah intervensi secara psikologis karena dapat memberikan hasil yang lebih baik untuk kehidupan remaja secara sosial dan ekologis (Piolanti & Foran, 2022).

Dalam rangka pengabdian masyarakat ini maka psikoedukasi diberikan kepada siswa-siswi di SMA. Adapun pada psikoedukasi kali ini diberikan kepada empat sekolah yaitu SMPK & SMAK Solideo di Bintaro, SMA Makarios di Jakarta Barat, SMA Pangudi Luhur Jakarta Utara dan SMA Penabur Holis di Bandung. Sekolah Solideo menetapkan seminar pendidikan seksualitas dengan tema "*Smart Love, Wise Dating and Pure Sex*", pada sekolah yang kedua yaitu di SMA Makarios dan SMAK Penabur Holis memilih tema "*Love, Sex and Dating*", pada sekolah SMA Pangudi Luhur secara spesifik memilih tema "*Sex Education: Healthy & Unhealthy Relationship*".

Keempat sekolah tersebut memberikan tema berbeda namun memiliki tujuan dan isi materi yang sama yaitu agar para remaja ini memiliki relasi yang sehat dalam berpacaran dan mendapat

pengetahuan terkait tugas perkembangan serta informasi terkait seksualitas pada remaja.

Metode psikoedukasi ini diberikan dalam bentuk seminar interaktif dengan berbagai kegiatan diskusi melalui quiziz, menti meter dan bertanya secara langsung maupun chat di zoom.

## METODE

Psikoedukasi Pendidikan seksualitas ini telah di mulai sejak 2019 di SMA Tunas Mulia, Gading Serpong dan dilanjutkan pada sekolah-sekolah SMA lainnya yang membutuhkan dan bekerjasama dengan Universitas Pelita Harapan melalui marketing. Adapun dalam periode ajaran tahun 2021/2022 ini terdapat empat sekolah yang membutuhkan informasi terkait pendidikan seksualitas yaitu SMP & SMA Solideo Jakarta Barat, SMA Makarios Bintaro, SMA Pangudi Luhur Jakarta Selatan dan SMA BPK Penabur Holis, Bandung.

Menanggapi persoalan remaja dan fenomena yang terjadi, maka akan diadakan seminar edukasi terkait pendidikan seksualitas pada remaja. Kegiatan psikoedukasi melalui seminar interaktif yang telah berlangsung pada empat sekolah dengan total peserta 439 siswa yang terdiri dari siswa SMP dan SMA. Adapun pelaksanaan kegiatan psikoedukasi pendidikan seksualitas sebagai berikut:

1. SMP & SMA Solideo  
 Hari, tanggal : Rabu, 15 September 2021  
 Waktu : 09:30 - 11:30 WIB.  
 Tempat : secara daring (zoom)  
 Peserta : 71 siswa (41 siswa SMP dan 30 siswa SMA)
2. SMA Makarios  
 Hari, tanggal : Jumat, 1 April 2022  
 Waktu : 07.30 – 09.30  
 Tempat : Gmeet dari sekolah  
 Peserta : 62 siswa (kelas X, XI, XII).
3. SMAK Pangudi Luhur Jakarta Utara  
 Hari, tanggal : Sabtu, 2 April 2022  
 Waktu : 09.00 – 11.00 WIB

---

Tempat	: melalui daring (zoom) dan <i>live streaming</i> di youtube.
Peserta	: 110 (siswa SMP dan SMA)
4. SMA BPK Penabur Holis, Bandung	
Hari, tanggal	: Kamis, 16 Juni 2022
Waktu	: 08.00 – 10.30 WIB
Tempat	: melalui daring (zoom) dan <i>live streaming</i> di youtube.
Peserta	: 237 (kelas X & XI)

Di awal telah dipersiapkan pertanyaan evaluasi untuk membantu mengetahui pengetahuan awal seksualitas dan *self-report* terkait sikap diri terhadap “sikap terhadap seksualitas” di masa remaja. Di akhir juga diberikan pertanyaan evaluasi untuk mengetahui manfaat seminar *self-report* tentang “sikap terhadap seksualitas” dari setiap peserta. Ketiga seminar ini memiliki susunan acara yang hampir sama yaitu terdiri dari pembukaan dengan sambutan kepada sekolah, seminar materi, ice breaking, dan sesi tanya jawab. Adapun dalam pemberian materi seminar diberikan beberapa kegiatan interaktif seperti pertanyaan melalui quizizz, mentimeter dan chat langsung di zoom/gmeet sehingga peserta dapat memberikan pendapatnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun sesi dalam psikoedukasi kali ini terbagi ke dalam beberapa materi, yang pertama terkait perkembangan remaja. Kedua terkait relasi yang sehat dan cara berkomunikasi yang baik sehingga dapat mencegah perilaku kekerasan terutama dalam relasi remaja yang dalam berpacaran. Ketiga, nilai-nilai yang harus dimiliki untuk menjaga relasi yang sehat.

Pertama, pembahasan terkait dengan **tugas perkembangan remaja**. Hal ini mengingat tugas perkembangan remaja adalah untuk menemukan identitas mereka. Sesuai dengan tahap perkembangan psikososial dari Erikson, remaja pada tahap identitas vs kebingungan identitas. Mereka menjadi lebih mandiri dan mencari identitas

diri melalui eksplorasi nilai-nilai dan keyakinan pribadi. Jika mereka mampu melewati tahap ini dengan sehat maka mereka dapat membangun atau mencapai identitas positif. Disisi lain, jika remaja gagal membangun identitas dalam dirinya serta perannya dalam lingkungan maka dapat menyebabkan kebingungan peran. Hal ini termasuk dalam pengenalan diri dan fungsi peran gender dalam berelasi. Oleh karena itu, dalam psikoedukasi ini juga memberikan pemahaman terkait perubahan fisik yang mereka alami dapat memengaruhi perubahan dalam perkembangan cara berpikir dan kepribadian (Lidiawati, 2021a).

Selain itu, dalam masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, remaja belum sepenuhnya mampu memahami dampak dari perilaku yang mereka lakukan untuk jangka panjang (Lidiawati, 2021b). Berdasarkan tahap perkembangan dan usia mereka, perkembangan otak pada remaja belum sepenuhnya berkembang secara sempurna. Hal ini terutama pada bagian hipotalamus yang berfungsi untuk memikirkan jangka panjang sedang berkembang dan belum sempurna. Artinya, remaja memiliki potensi besar untuk melakukan perilaku-perilaku yang beresiko karena sebenarnya mereka belum mampu memikirkan akibat jangka panjangnya (Lidiawati et al., 2020). Misalnya, jika mereka melakukan hubungan seks secara bebas dapat menyebabkan kehamilan dan penyakit menular di kemudian hari.

Pada bagian kedua, psikoedukasi ini menekankan pada pemahaman terkait cinta dan relasi yang sehat serta cara berkomunikasi secara konstruktif. Hal ini dikarenakan adanya paparan informasi dari novel, video atau film yang membuat pemahaman relasi berpacaran pada remaja tidak sesuai dengan realita. Banyak cerita yang di lebih-lebihkan agar menarik, atau diakhiri dengan “*happy ending*”. Psikoedukasi ini memberikan pencerahan terkait pemaknaan relasi bukan berdasarkan film atau khayalan mereka.

Mereka diberikan informasi terkait pentingnya ketiga komponen dari “*triangular love*” yaitu intimasi, gairah dan komitmen dalam sebuah relasi (Plotnik & Kouyoumdjian, 2021). Jika salah satu komponen itu tidak ada maka relasi mereka

belumah sempurna. Pada kebanyakan remaja, relasi yang dibangun cenderung hanya mengedepankan gairah dan intimasi sedangkan komitmen masih perlu diuji oleh waktu. Dalam relasi maka dibutuhkan tanggungjawab untuk berkomitmen dan menikah secara hukum maupun agama.

Selain itu, mereka dapat memahami materi terkait kondisi remaja yang jatuh cinta secara ilmiah. Apa saja yang terjadi pada fisik terutama pada bagian otak, perasaan dan perilaku mereka. Para peserta diajak untuk berdiskusi sehingga mereka menyampaikan pengalaman dan membuka ruang diskusi terkait informasi yang diberikan. Adapun dari ke empat sekolah yang telah diberikan materi, setiap siswa-siswi terlibat aktif dalam gamifikasi yang diberikan. Sesi diskusi dan sharing pengalaman selalu membutuhkan waktu yang lebih dari yang telah ditentukan.

Dalam rangkaian psikoedukasi pendidikan seksualitas, para remaja sangat antusias dan berani bertanya terkait kegelisahan serta rasa ingin tahu mereka selama ini. Melalui psikoedukasi tentang cara memahami arti cinta dan relasi pacaran yang sehat dapat membantu mereka untuk berpikir kritis.

Ketiga, materi yang disampaikan adalah terkait nilai-nilai yang harus dimiliki dalam berelasi dengan lawan jenis menurut keyakinan dan norma sosial yang ada. Keempat sekolah ini memiliki nilai-nilai yang sama yaitu berdasarkan nilai-nilai Kristiani sehingga mempercayai bahwa Tuhan menciptakan laki-laki dan perempuan. Selain itu, pernikahan bersifat monogami, artinya menikah sekali seumur hidup. Oleh karena itu perlu untuk mempersiapkan diri dengan baik sebelum memilih pasangan hidup. Mereka juga perlu memikirkan bahwa pacaran bukan hanya untuk mencari status namun untuk mengenal pasangan dalam rangka persiapan pernikahan. Hal ini berarti mereka harus menjaga pasangan mereka termasuk kesucian dan martabatnya.

Adapun dalam psikoedukasi kali memberikan pertanyaan evaluasi sebelum dan setelah seminar berlangsung melalui quiziz terkait tema yang dibawakan dalam bentuk benar salah, pilihan ganda dan pertanyaan terbuka. Berikut ini contoh pertanyaannya dalam bentuk benar salah, contoh (Benar/Salah) Cinta dapat berbentuk

dikarenakan adanya ketertarikan fisik, kemudian dalam bentuk pilihan ganda seperti (Hal-hal apa saja yang memperbesar seseorang jatuh cinta

- a. Hobi yang sama
- b. Wajah cantik/ ganteng
- c. Merasa di sukai
- d. Sering bertemu/ satu kelas/ satu sekolah
- e. **Semua benar**

Selain itu diberikan pertanyaan isian singkat, contohnya Pacaran yang sehat itu mencakup tiga aspek yaitu ....., dan pertanyaan terbuka untuk pre- test contohnya “Apa yang ingin kamu tahu dari materi seminar kali ini ?” sementara untuk post test “Adakah pertanyaan yang belum terjawab?.

Adapun berikut ini tabel partisipan yang berpartisipasi dalam menjawab pre- test dan post-test pada saat seminar berlangsung

Tabel.4.1

Sekolah	Pre-test (%)	Post-test (%)
Sekolah Makarios	74	68
Sekolah Pangudi Luhur Jaksel	68	42
Sekolah BPK Penabur Holi	62	81
Sekolah Solideo	52	74

Berdasarkan data dari pre-test, rata-rata para remaja belum mengetahui relasi berpacaran yang sehat dan melalui pertanyaan terbuka mereka ingin tahu terkait bagaimana membangun relasi yang sehat, usia berapakah remaja boleh berpacaran, bagaimana cara “*move on*” karena putus cinta, bagaimana cara melepaskan diri dari relasi yang *toxic* karena sudah cinta, cara mengetahui laki-laki/ perempuan tulus mencintai, dan pertanyaan lain terkait menghindari relasi yang tidak sehat dalam berpacaran. Peserta seminar, dalam hal ini siswa-siswi telah mengisi dan menjawab pre-test dan post-test dengan baik. Meski demikian, terdapat beberapa peserta tidak semua benar dan tidak semua mengisi dikarenakan kendala teknis. Pada post-test, lebih dari 90% siswa-siswi yang telah memahami materi terkait cara berelasi

yang sehat dengan lawan jenis. Hal ini ditunjukkan pada jawaban mereka, seperti pacaran yang sehat itu mencakup sehat fisik, sosial dan emosional serta pemahaman cinta yang benar. Bukan hanya ketertarikan fisik namun penting adanya komitmen dan disertai dengan tanggung jawab sehingga relasi dapat bertahan dalam jangka panjang sesuai dengan teori *triangular love* dari Stenberg (Papalia & Martorell, 2021).

Sesuai dengan perkembangan psikososial remaja yang sedang dalam pencarian identitas dan masa pubertas. Dorongan untuk bisa menjalin hubungan yang lebih dekat daripada pertemanan yaitu berpacaran semakin tinggi. Adanya keinginan untuk menyayangi orang lain juga merupakan sebuah kebutuhan manusia berdasarkan teori motivasi Maslow. Hal ini sejalan dengan kebutuhan dasar manusia, salah satunya adanya kebutuhan sex dan *love and Belongingness* yaitu kebutuhan dicintai serta mencintai orang lain (Plotnik, & Kouyoumdjian, 2011).

Namun perlu dipahami bahwa konteks pacaran yang dipahami remaja adalah sebuah hubungan antara individu dan orang yang disayangi yang dapat menjadi tempatnya bercerita dan mendapatkan dukungan (Ekasari & Jubaedi, 2019). Sekilas pemahaman ini cukup wajar dan baik dilakukan oleh remaja, tetapi disisi lain ada beberapa kejadian mengenai gaya berpacaran remaja yang kurang sehat. Dikatakan kurang sehat ketika kegiatan-kegiatan berpacaran yang dilakukan sudah melanggar norma dan asusila seperti melakukan kontak fisik yang berlebihan dari berciuman hingga berhubungan seksual (Mansoben & Pangaribuan, 2020). Untuk itu pendidikan seksualitas sangat penting untuk diberikan dalam masyarakat agar para remaja bangsa bisa terhindarkan dari perilaku-perilaku yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain berkaitan dengan kehidupan seksualnya.

Demikian psikoedukasi terkait membangun relasi yang sehat dalam berpacaran melalui sekolah, khususnya untuk siswa-siswi SMP dan SMA. Berikut ini beberapa gambar kegiatan PKM yang telah dilaksanakan di empat sekolah sebagai berikut:

### 1. Sekolah Solideo

Pada foto ini menampilkan topik pembahasan selama seminar berlangsung. Pembicara memberikan poin penting yang akan dibahas sehingga mudah untuk diingat oleh siswa-siswi yang mendengarnya.



Gambar 1. Foto saat sesi berlangsung

### 2. Sekolah Makarios

Pada gambar 2 menampilkan pemberian sertifikat dari sekolah Makarios setelah sesi tanya jawab.



Gambar 2. Pada akhir sesi seminar

### 3. Sekolah Pangudi Luhur Jakarta Selatan

Pada bagian ini menampilkan beberapa gambar yang dapat diambil yaitu pada gambar 3 pada saat diskusi bersama moderator dari sekolah dalam sesi tanya jawab yang berlangsung cukup

panjang hingga melebihi waktu dikarenakan adanya 10- 12 pertanyaan terpilih karena banyaknya pertanyaan yang masuk.



Gambar 3. Pada saat sesi tanya jawab



Gambar 4. Contoh pada saat sesi tanya jawab melalui quizizz



Gambar 5. Sesi tanya jawab secara langsung



Gambar 6. Foto bersama dengan peserta seminar

Pada gambar 4 dan gambar 5 masih dalam sesi tanya jawab namun dalam bentuk yang berbeda. Pada gambar 4 sesi tanya jawab menggunakan quizizz sehingga semua peserta dapat menjawab. Gambar ke 5 merupakan salah satu siswa yang bertanya secara langsung kepada pembicara terkait materi yang telah disampaikan. Sementara gambar 6 merupakan akhir sesi dan dilakukan sesi foto bersama dengan semua peserta baik bapak ibu guru dan siswa-siswi Pangudi Luhur yang mengikuti secara virtual.

#### 4. Sekolah BPK Penabur Holis

Pada gambar 7. menunjukkan contoh foto sesi awal saat perkenalan narasumber dari pihak sekolah BPK Penabur Holis Bandung dan gambar 8 merupakan satu contoh foto dengan peserta dari 10 slide peserta yang ada.



Gambar 7. Menampilkan sesi perkenalan narasumber dari pihak sekolah.



Gambar 8. Foto bersama dengan peserta dan bapak ibu guru.

Dari kegiatan tersebut menunjukkan antusiasme dan interaksi peserta dengan narasumber. Melalui psikoedukasi terkait cara membangun relasi yang sehat siswa-siswi SMP & SMA dapat berdiskusi secara terbuka dan membuka cara pandang dalam berpacaran yang sehat baik secara fisik maupun psikologis. Adapun pertanyaan-pertanyaan yang diajukan dapat terbagi dalam tiga tema besar seperti pengalaman pribadi, permasalahan relasi yang tidak sehat teman dekat dan ketakutan dalam membangun relasi kelak di kemudian hari.

Pertama, pengalaman pribadi dapat meliputi pendapat pribadi terkait pengertian pacaran, relasi pacaran yang sedang dijalani, pada usia berapa remaja tepat untuk berpacaran dan isu terkait ketertarikan dengan sesama jenis. Kedua, adanya relasi berpacaran teman yang tidak sehat sehingga mereka bertanya terkait cara memberitahu agar berhenti dan tidak menjadi budak cinta (bucin). Ketiga, adanya ketakutan siswa-siswi dalam menjalin relasi sehingga memberikan pertanyaan seputar cara membuat berani membangun relasi dan berkata tidak pada hubungan yang tidak sehat kelak dikemudian hari.

Dari keempat sekolah tersebut adanya keberagaman pertanyaan baik terkait materi maupun kasus-kasus pengalaman pribadi yang beragam terkait relasi dengan lawan jenis. Beberapa remaja telah menjalin relasi untuk mencari pengakuan dan mengenali diri. Namun beberapa remaja telah menjalani berpacaran dengan memikirkan dampak dari relasi tersebut untuk di masa yang akan datang. Disisi lain, terdapat siswa-siswi yang juga kurang

memiliki ketertarikan dalam menjalin relasi ataupun memiliki ketakutan untuk berpacaran sehingga memutuskan untuk tidak menikah. Dari setiap sekolah minimal 5-10 siswa-siswi yang mengatakan lebih baik tidak menikah ataupun menunggu di usia dewasa dibandingkan menikah di usia muda. Lebih dari 50% menjawab ingin menikah di usia diatas 25 tahun.

Dari hasil umpan balik dari pihak sekolah menyatakan bahwa psikoedukasi terkait materi pendidikan seksualitas sangat relevan dan dibutuhkan oleh remaja sehingga baik jika dapat dilakukan sesi berkelanjutan dengan memberikan sarana diskusi antara remaja dengan konselor. Selain itu, sekolah meminta sesi edukasi untuk orang tua. Hal ini berkaitan pentingnya pendidikan seksualitas dapat dimulai dari rumah. Karena banyak orang tua yang memerlukan informasi dan keterbukaan dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan seputar seksualitas.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan psikoedukasi terkait pendidikan seksualitas pada remaja khususnya pada tema berpacaran yang sehat pada remaja pada empat sekolah yaitu Solideo, SMA Pangudi Luhur, SMA Makarios dan SMA BPK Penabur Holis telah berlangsung dengan baik. Antusiasme remaja dalam bertanya dan menjawab pertanyaan seputar materi sangat tinggi. Hal ini dapat terlihat dari form yang telah dibagikan. Namun dikarenakan adanya kendala beberapa menjawab secara personal di chat. Berdasarkan data lebih dari 90% telah memahami pacaran yang sehat meliputi sehat secara fisik, mental dan psikologis. Namun demikian, masih terdapat siswa-siswi yang masih salah dalam menjawab dalam satu hingga dua pertanyaan dari sembilan pertanyaan yang diberikan. Selain itu, terdapat pertanyaan-pertanyaan personal yang belum terjawab dan dilanjutkan melalui email narasumber. Oleh karena itu, tentunya kegiatan semacam ini perlu dimulai dengan data awal atau persiapan dari sekolah untuk dapat mengumpulkan pertanyaan dari siswa-siswi sehingga acara lebih efektif. Lebih lanjut, pendidikan seksualitas tentu perlu didukung adanya peran orang tua dan guru yang turut serta

memberikan ruang diskusi terkait seksualitas secara berkelanjutan guna mencegah perilaku-perilaku beresiko pada remaja. Selain itu, diperlukan ruang diskusi tanpa nama sehingga para remaja berani mengungkapkan kegelisahannya terkait relasi dan perkembangan dirinya di masa transisi ini.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan dan pyang telah memberikan kepercayaan untuk menjadi narasumber dalam rangkaian psikoedukasi pendidikan seksualitas keempat sekolah pada tahun ajaran 2021/2022.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Pelita Harapan yang telah mendukung penulis dalam mengikuti PKM CSR.

## REFERENSI

CNN Indonesia. (2022). *Amigdala Buka Suara Soal Kasus Kekerasan Mantan Vokalis*. <https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20220210212819-227-757746/amigdala-buka-suara-soal-kasus-kekerasan-mantan-vokalis>.

Ekasari, M. F., Rosidawati, & Jubaedi, A. (2019). Pengalaman pacaran pada remaja awal. *Jurnal Wahana Inovasi*, 8(1), 1–7.

Joni, I. D. A. M., & Surjaningrum, E. R. (2020). Psikoedukasi Pendidikan Seks Kepada Guru dan Orang Tua Sebagai Upaya Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Anak. *Jurnal Diversita*, 6(1), 20–27. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.3582>

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2018). *Waspada Bahaya Kekerasan dalam Pacaran*. <https://kemenpppa.go.id/index.php/page/read/>

31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran.

Lidiawati, Krishervina. R., Simanjuntak, E. J., & Dewi, W. P. (2020). *Psikoedukasi Pendidikan Seksualitas: "Love, Sex and Dating" Pada Remaja* (Vol. 3). <https://prosiding-pkmcsr.org/index.php/pkmcsr/article/view/1004/489>

Lidiawati, Krishervina.R. (2021a). Pedoman praktis pendidikan psikoseksual. In Himawan, K & Lestari, D. *Kesehatan Mental Perspektif Indonesia*. Jakarta: Raja Grafindo.

Lidiawati, Krishervina. R. (2021b). Pendidikan Seksualitas Pada Anak: Tabu atau Takut Bicara? *Buletin KPIN*, 7(8). <https://doi.org/10.1080/14681811.2017.1301904>

Marí-Ytarte, R., Moreno-López, R., & Barranco-Barroso, R. (2020). Sex and Relationship Education for the Autonomy and Emotional Well-Being of Young People. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01280>

Neavins, T. M., Murphy, C. M., Yiaslas, T. A., & Demorest, M. E. (2020). Daily and situational reports of substance use and dating violence among college students: A 10-week prospective study. *Addictive Behaviors Reports*, 12. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100309>.

Papalia & Martorell. (2021). *Experience Human Development, 14<sup>th</sup> edition, International Edition*. New York, NY: McGraw Hill.

Piolanti, A., & Foran, H. M. (2022). Psychological violence in dating relationships among adolescents: A systematic review and meta-

---

analysis of prevention programs. In *Preventive Medicine* (Vol. 159). Academic Press Inc.  
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107053>

A Technical Consultation On Sexual Health.  
 Geneva: WHO.

Plotnik, R & Kouyoumdjian, H. (2011). *Introduction to Psychology*, 10<sup>th</sup>. United States: Cengage learning

UNESCO. (2018). International technical guidance on sexuality education. In *Unesco*.  
<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0529-04.2004>.

World Health Organization [WHO]. (2002). *Defining Sexual Health: Report Of*