

EDUKASI CINTA TANPA SEKS BEBAS PADA REMAJA DI SMAN 1 WUNGU

**Erina Putri Felicia¹, Alvero Vindy Valensia², Marsha Rimadani Bintang³, Thalita Tifha
Salsabila⁴, Yudha Dwi Prasetya⁵**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Masyarakat Bhakti Husada Mulia Madiun

Email : halloelfelicia@gmail.com¹, alvero.vindy@gmail.com², marshabintang23@gmail.com³,
talithatifha@gmail.com⁴, yudhaprasetya573@gmail.com⁵

ABSTRAK

Fenomena seks remaja pada zaman sekarang bukanlah hal yang bersifat tabu lagi. Perilaku seks remaja sudah semakin marak hal ini dikarenakan adanya kemajuan teknologi yang mendorong terjadinya akulturasi budaya timur dengan budaya barat sehingga mempengaruhi gaya pacaran pada remaja zaman sekarang. Dampak negatif dari perilaku remaja yang melakukan seks bebas yang paling sering terjadi adalah kehamilan diluar nikah, tindakan aborsi serta pernikahan dini. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta memberikan kesadaran kepada siswa/siswi kelas XI C di SMAN 1 Wungu di Desa Wungu Kecamatan Wungu untuk berpikir lebih rasional sebelum melakukan terjerumus perilaku seks bebas dalam suatu hubungan percintaan. Metode edukasi Cinta tanpa Seks Bebas di SMAN 1 Wungu dalam bentuk ceramah menggunakan powerpoint, menonton video edukasi terkait bahaya seks bebas dan mengadakan kuis menggunakan quiziz untuk menguji pemahaman siswa/siswi kelas XI C terkait materi yang diberikan. Hasil dari edukasi ini yaitu bertambahnya pengetahuan siswa/siswi untuk mengerti sekaligus memahami terkait bentuk pencegahan seks bebas. Faktor penyebab terjadinya seks bebas pada remaja yaitu pengaruh biologis, pengaruh orang tua, pengaruh lingkungan sekitar ataupun teman sebaya, kurangnya kegiatan secara akademik dan non akademik. Diharapkan setelah melakukan edukasi terkait seks bebas remaja di SMAN 1 Wungu lebih peduli terhadap dirinya sendiri terutama dalam mengambil keputusan akan ajakan lawan jenis untuk melakukan hubungan seksual.

Kata Kunci: Seks Bebas Pada Remaja, Kesehatan Reproduksi.

ABSTRACT

The phenomenon of teenage sex in today's era is no longer taboo. Teenage sexual behavior has become increasingly widespread due to technological advances that encourage the acculturation of eastern culture with western culture, thus influencing the dating style of today's teenagers. The most common negative impacts of teenage behavior that engage in free sex are pregnancy outside of marriage, abortion and early marriage. The purpose of this education is to increase knowledge and provide awareness to students in class XI C at SMAN 1 Wungu in Wungu Village, Wungu District to think more rationally before falling into free sex in a romantic relationship. The method of education Love without Free Sex at SMAN 1 Wungu is in the form of lectures using powerpoint, watching educational videos related to the dangers of free sex and holding quizzes using quiziz to test the understanding of students in class XI A and XI C regarding the material provided. The result of this education is an increase in students' knowledge to understand and understand the forms of prevention of free sex. The factors causing free sex in teenagers are biological influences, parental influences, environmental influences or peers, lack of academic and non-academic activities. It is hoped that after providing education regarding free sex, teenagers at SMAN 1 Wungu will care more about themselves, especially in making decisions about invitations from the opposite sex to have sexual relations.

Keywords: Free Sex In Teenagers, Reproduction Health.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa terjadinya peralihan dari masa anak-anak ke dewasa. Masa remaja ditandai dengan pubertas, yaitu terjadinya perubahan fisik dan perubahan

psikologis. Perubahan psikologis pada remaja ditandai dengan berkembangnya pemikiran, perasaan, penalaran dan emosional yang semakin kompleks (Surbakti, 2008). (1)

Masa remaja merupakan masa yang memiliki rentang umur sekitar 10 sampai dengan 24 tahun. Dalam periode ini remaja akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan guna mencari identitas dan jati dirinya termasuk dalam hal kematangan seksual. Mereka akan mulai penasaran akan dirinya sendiri termasuk hal yang berkaitan dengan seksualitas terhadap ketertarikan remaja terhadap lawan jenis. Hormon remaja yang mengalami perkembangan akan membuat remaja yang tertarik dengan lawan jenis mulai mampu mengenali energi seksualitas terhadap organ genital. (1)

Seksualitas mengacu pada masalah yang berkaitan dengan hubungan pribadi antara pria dan wanita atau alat kelamin manusia. Menurut Dewi dalam Sari (2015), "kematangan seksual" dan kemajuan teknologi yang pesat berdampak positif dan negatif terhadap pertumbuhan pemuda Indonesia. Perilaku seks bebas merupakan salah satu dampak buruknya.(1)

Masalah utama yang dihadapi remaja Indonesia adalah perilaku seks bebas. Karena mereka menyukai dan memuja satu sama lain, remaja masa kini lebih cenderung menerima ajakan dari lawan jenis untuk berhubungan seks sebelum menikah. Rahima (2020) melaporkan bahwa 60% remaja mengakui telah melakukan hubungan seks dan 50% remaja mengidap HIV/AIDS, yang menunjukkan bahwa kesadaran remaja terhadap konsekuensi dari hubungan seks bebas masih cukup rendah. (2)

Masyarakat Indonesia masih menganggap bahwa hubungan seks diluar nikah bersifat tabu dan menentang norma-norma di Indonesia sehingga apabila remaja telah melakukan hubungan seks diluar nikah kemudian terjadi dampak yang tidak diinginkan seperti kehamilan di luar nikah maka akan dianggap sebagai aib di mata masyarakat dan akan mendapatkan sanksi sosial berupa cemoohan ataupun ejekan yang akan merusak mental remaja dan berujung pada tindakan aborsi, pernikahan dini dan tindakan bunuh diri.

Berikut ini adalah beberapa perilaku seksual umum yang dijelaskan oleh Susanti (2013): petting, atau kontak fisik seksual berat apa pun yang mengecualikan hubungan seksual, seperti petting keras, yang melibatkan menggosokkan alat kelamin sendiri ke alat kelamin pasangannya, terlepas apakah mereka mengenakan pakaian atau tidak; necking, yang melibatkan mencium area di sekitar leher pasangan; dan hubungan seksual, atau penetrasi alat kelamin pria ke alat kelamin wanita.

Pengetahuan remaja tentang pencegahan penyakit menular seksual memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan reproduksi mereka (Sulaiman, 2020), dengan pengetahuan yang baik maka para remaja tidak hanya bisa memotivasi diri sendiri untuk memiliki perilaku baik tapi juga bisa menjaga kesehatan reproduksinya sendiri sehingga upaya promotif dan preventif terkait dengan tema “Cinta Tanpa Seks Bebas” pada remaja di SMAN 1 Wungu perlu dilakukan untuk mencegah dampak negatif yang akan merusak masa depan mereka.

METODE PENELITIAN

Pendidikan atau pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SMAN 1 Wungu, Kabupaten Madiun, untuk memberikan informasi dan wawasan kepada siswa tentang cara menghentikan seks bebas. Faktor penyebab terjadinya seks bebas pada remaja yaitu pengaruh biologis, pengaruh orang tua, pengaruh lingkungan sekitar ataupun teman sebaya. Di SMAN 1 Wungu, pendidikan kesehatan diberikan di kelas XI C (sebelas). Pada bulan Mei 2025, SMAN Wungu melaksanakan strategi pendidikan kesehatan tentang Seks Bebas

bagi Remaja. Kegiatan yang dilakukan meliputi pendahuluan, presentasi Power Point (PPT) tentang risiko seks bebas bagi remaja, pemutaran film pendek tentang risiko pergaulan bebas, dan kuis akhir dengan siswa tentang materi yang disampaikan. Tujuan kuis adalah untuk mengukur atau mengamati bagaimana pemahaman siswa tentang risiko seks bebas bagi remaja berubah setelah dilakukan pendidikan kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Siswa kelas XI SMAN 01 Wungu, Kecamatan Wungu, Kabupaten Madiun, menjadi sasaran pengabdian masyarakat ini, yang dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2025, pukul 08.00 – 10.30 WIB. Kegiatan ini dilaksanakan oleh lima orang mahasiswa yang dibantu oleh satu orang guru pendamping dari SMAN 01 Wungu. Pada tahap awal, seluruh tim memperkenalkan diri masing-masing kepada para siswa sebagai bentuk pendekatan awal. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi secara interaktif. Informasi yang diberikan meliputi topik-topik seperti dampak seks bebas terhadap korban dan pelaku, cara menghentikan remaja terlibat dalam seks bebas, serta pengetahuan dan pendidikan untuk remaja dengan subjek "Cinta Tanpa Seks Bebas."

Berdasarkan hasil pelaksanaan kuis di quiziz untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan diperoleh sekitar 66% siswa telah memiliki pemahaman tentang seks bebas. Hasil dari kuis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap bahaya seks bebas dan pentingnya edukasi seksual secara sehat di usia remaja. Kegiatan ini mendapat respons positif dari para siswa dan guru pendamping, serta dinilai memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam mendukung upaya pencegahan perilaku seks bebas di lingkungan sekolah.



Gambar 1. Keegiatan pemaparan materi edukasi “Cinta tanpa seks bebas.”

Gaya hubungan pada remaja jaman sekarang sangat jauh berbeda dengan gaya hubungan pada remaja jaman dahulu. Pada remaja jaman dahulu rata-rata mereka menjalin hubungan untuk melangkah ke arah yang lebih serius yaitu pernikahan, bahkan pertemuan mereka selalu ditemani oleh pihak ketiga. Berbanding terbalik dengan remaja jaman sekarang yang memiliki gaya pacaran yang bebas dan cenderung mengikuti arus budaya yang tidak dipilah dengan baik seperti contohnya gaya pacaran atau hubungan yang cenderung privasi tidak ada pihak ketiga, sering berdua di tempat yang sepi dan tertutup sehingga tidak heran mengapa di Indonesia sekarang banyak kasus remaja perempuan yang mengalami kehamilan diluar pernikahan, tindakan aborsi, tingginya permohonan pernikahan dini, serta banyak remaja yang mengaku pernah melakukan hubungan seksual di luar pernikahan.

Menurut data BKKBN tahun 2014, lebih dari 46% remaja usia 15-19 tahun pernah melakukan aktivitas seksual sebelum menikah. Hal ini juga diiringi dengan kemajuan teknologi dan banyaknya video yang mengarah ke pornografi beredar di media social di tambah lagi adanya jarak antara orang tua dengan remaja dalam berkomunikasi di rumah sehingga akan membuat seorang remaja mencari pelarian dengan orang asing diluar rumah contohnya yaitu pasangannya sendiri. Bagi remaja yang sedang mencari jati diri sekaligus belajar mengenali dirinya sendiri pasangan atau pacar merupakan tempat ternyaman untuk mencurahkan segala masalah yang ada dalam dirinya dan memberikan secara emosional yang berupa validasi tanpa menjudge. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan bahwa 62,7% siswa SMP di Indonesia sudah tidak perawan lagi.(3)

Seks adalah perbedaan bentuk dan fungsi antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Menurut Afriyani (2016), setiap tindakan yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan sesama jenis maupun lawan jenis, dianggap sebagai perilaku seksual. Aktivitas seksual yang dilakukan tanpa menghormati ketentuan kontrak perkawinan dan biasanya tanpa aturan atau tujuan yang jelas dikenal sebagai "seks bebas." (2)



Gambar 2. Fptp bersama dengan kepala sekolah dan tata usaha SMAN 1 Wungu

Dalam Shamrock (2007), Paul dan White menunjukkan bagaimana hubungan romantis dapat menjadi latar untuk membahas isu seksual. Menurut penelitian Krisyati (2013), berhubungan seks saat berpacaran dipandang sebagai ungkapan cinta, ikatan relasional, pelepas nafsu birahi, dan pelampiasan kerinduan. Artinya, rasa ingin tahu remaja yang tinggi akan terpuaskan dengan melakukan eksplorasi seksual dengan pasangan selama berpacaran, meskipun konteksnya dianggap berlebihan.(3)

Remaja yang melakukan hubungan seksual sebelum menikah berisiko tertular sifilis, gonore, herpes genital, HIV/AIDS, dan penyakit menular seksual lainnya. Mereka juga berisiko hamil tanpa sengaja dan menderita stres psikologis jangka panjang.

A. Faktor-faktor yang mempengaruhi seks bebas

1). Sudut pandang biologis

Ada kaitannya dengan perubahan hormon yang disebut Hasrat seksual (libido) pada remaja. Pada remaja laki-laki fase peningkatan hormon seksual membutuhkan penyaluran dalam bentuk pengeluaran sperma. Kematangan biologis pada remaja ditandai dengan adanya perubahan seksual primer dan sekunder baik pada remaja perempuan ataupun laki-laki. Pada remaja perempuan perubahan primer pada remaja perempuan ditandai dengan kematangan sel telur yang menjadi tanda awal terjadinya pengeluaran darah pada organ genital perempuan yang sering disebut dengan menstruasi. Masa menstruasi pada remaja perempuan yang sudah memasuki kematangan seksual akan terus terjadi setiap sebulan sekali dan akan berhenti ketika usia remaja tersebut sudah memasuki usia menopause yaitu

usia 45 ke atas. (4)

Pada remaja laki-laki perubahan seksual primer ditandai dengan mimpi basah ataupun ejakulasi pertama yang menandai adanya kematangan sel sperma pada laki-laki. Frekuensi ejakulasi pada laki-laki tidak terjadi setiap sebulan sekali seperti pada halnya remaja perempuan akan tetapi terjadi secara acak tergantung individu tersebut..

2). Pengaruh orang tua

Orang tua remaja yang acuh dan sikap orang tua yang memiliki anggapan bahwa pembahasan ataupun memberikan pengetahuan seks kepada remaja masih dianggap tabu sehingga membuat orang tua menciptakan jarak pada anak karena kurang terbuka terhadap anak (2). Orang tua yang tidak mengenalkan tentang seksualitas pada remaja akan membuat remaja mengalami kebingungan dan rasa tidak siap terhadap perubahan yang terjadi dalam dirinya terutama perubahan seksual. Hal ini, sejalan dengan rasa ingin tahu remaja yang tinggi apabila tanpa pengawasan, pemantauan ataupun pengenalan remaja terhadap seksualitas akan membuat remaja tersebut mencari dari sumber yang salah seperti halnya sumber dari konten pornografi.

Konten pornografi yang tidak sesuai dengan usia remaja akan membuat remaja tersebut mudah untuk kecanduan terhadap konten tersebut yang memicu dampak negatif terhadap psikologis remaja seperti ketergantungan, kehilangan kontrol diri, perasaan tidak aman ataupun insecure dengan orang lain, persepsi yang menyimpang tentang seks dan hubungan contohnya pemahaman akan consent atau hubungan seksual yang mendapatkan persetujuan kedua belah pihak yang mana perubahan psikologis ini bisa jadi terbawa hingga remaja tersebut memasuki usia dewasa..

3). Adanya pengaruh dari lingkungan sekitar ataupun teman sebaya

Perilaku seks bebas pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar terutama teman sebayanya yang memiliki pergaulan yang salah (2). Lingkup pergaulan pada remaja seperti lingkaran yang memutar sebab memiliki keterkaitan yang satu sama lain. Remaja yang sejak awal tumbuh di lingkungan yang salah, kurang pengawasan orang tua, kurangnya kesadaran ataupun batas pada diri sendiri serta kurang pengetahuan akan seksual dan reproduksi akan mudah terjerumus kepada pergaulan yang salah. Remaja yang terjerumus tersebut bukan hal yang tidak mungkin untuk mempengaruhi remaja yang lain untuk ikut-ikutan ataupun menjadi seperti dirinya salah satunya terjerumus dalam gaya hidup bebas yang mana perilaku seks bebas termasuk di dalamnya.

4). Pengaruh kurangnya kegiatan akademik dan non akademik remaja

Seorang remaja yang kurang aktif dalam partisipasi akademik maupun non akademik akan mudah memutuskan niatan untuk melakukan aktivitas seksual terutama seks bebas sebab remaja yang rendah dalam partisipasi aktivitas akademik dan non akademik akan memiliki banyak waktu luang serta minim cara ataupun tempat yang positif untuk melampiaskan nafsu seksual yang ada dalam dirinya, sehingga satu-satunya pelarian mereka berasal dari konten pornografi yang tersedia dalam genggamannya ponsel mereka yang mana hal tersebut sangat mudah di akses di internet dan melakukan aktivitas seksual dengan pasangannya. Hal itu berdampak pada sosial kognitif remaja dalam pengambilan keputusan secara kritis dalam menyelesaikan masalah dan menentukan batasan pada dirinya terutama dalam hal yang berkaitan dengan seksualitas dirinya sendiri. Sebab, seorang remaja yang pernah melakukan aktivitas seksual secara bebas dan diluar pernikahan yang sah akan membuat remaja tersebut menjadi kecanduan terhadap aktivitas seksualnya sehingga membuat mereka berisiko untuk bergonta ganti pasangan yang berbahaya bagi kesehatan reproduksi mereka.

B. Dampak dari Perilaku Seks Bebas

Sunaryo (2020) menyatakan bahwa perilaku seks bebas mempunyai dampak sebagai berikut pada remaja : (2)

1). Kehamilan yang tidak diinginkan (Unwanted pregnancy)

Salah satu akibat yang dialami remaja yang melakukan hubungan seks pranikah adalah kehamilan pranikah. Remaja putri yang menggunakan alat kontrasepsi secara tidak efektif atau tidak teratur dapat hamil secara tidak sengaja (Baron & Byrne, 2008). Kehamilan diluar nikah sangat merugikan bagi remaja baik perempuan ataupun laki-laki sebab akan menjadi aib bagi keluarga dan institusi sekolah sehingga akan berujung pada tindakan drop out ataupun DO. Para remaja yang mengalami Kehamilan yang tidak diinginkan ini membuat remaja tersebut mengambil jalan pintas yaitu melakukan tindakan aborsi secara ilegal ataupun dengan cara yang tidak benar sehingga sangat berbahaya untuk keselamatan nyawa baik untuk ibu ataupun bayinya.

Remaja yang memilih untuk mempertahankan kehamilannya akan cenderung mengalami stunting dan berbagai masalah kesehatan selama kehamilan karena kehamilan yang tidak diinginkan ini terjadi secara tiba-tiba dan hal ini akan membuat remaja tersebut merasa tidak siap dalam hal kurangnya pengetahuan terkait gizi kehamilan, resiko kehamilan dan cara penanganannya, KIA dan kurangnya inisiatif remaja tersebut untuk melakukan pemeriksaan rutin selama kehamilan. Kurangnya pengetahuan pada remaja serta kurangnya inisiatif untuk melakukan pemeriksaan rutin bisa menyebabkan masalah kesehatan selama kehamilan salah satu masalah yang paling serius adalah anemia. Anemia pada kehamilan yang akan menyebabkan kehamilan tersebut menjadi sangat berisiko menyebabkan pendarahan, eklamsia, pre eklamsia, berat badan bayi lahir rendah (BBLR) dan kelahiran atau persalinan prematur.

Kehamilan yang tidak diinginkan juga akan memberikan dampak negatif pada psikologis dan kehidupan sosial remaja tersebut. Segi psikologis, dampaknya akan membuat remaja tersebut mengalami perasaan depresi, lari dari tanggung jawab, rasa malu, stress karena adanya pengaruh lingkungan sosial yaitu cemoohan dan pengucilan dari lingkungan sekitarnya.

2). Infeksi Menular Seksual (IMS)

Perilaku seksual pra nikah pada remaja akan menyebabkan infeksi menular seksual, artinya remaja tersebut akan terkena penyakit infeksi yang ditularkan dari pasangannya ketika melakukan hubungan seksual tersebut. infeksi menular seksual dapat terjadi karena remaja tersebut tidak menggunakan alat kontrasepsi, suka bergonta ganti pasangan tanpa mengetahui status kesehatan organ reproduksi pasangannya. Karena sistem reproduksi wanita lebih rentan daripada pria, mereka lebih mungkin tertular penyakit menular seksual. Akibatnya, infeksi akan semakin memburuk jika tanda-tanda awal tidak teridentifikasi atau ditemukan. Penyakit menular seksual meliputi sifilis, herpes genital, gonore, dan trikomoniasis. (2)

3). Psikologis

Remaja yang pernah melakukan hubungan seksual pranikah akan merasa kecanduan akan hubungan seksual yang kemudian melakukannya dengan pasangan yang berbeda-beda. Apabila terjadi kehamilan yang tidak diinginkan pada remaja perempuan akan mengalami depresi, rasa malu, marah, kebencian pada diri sendiri ataupun pada pasangan dan juga pesimis terhadap masa depannya.

6). Penyimpangan Seksual atau LGBTQ

Hubungan seksual pranikah juga dipengaruhi oleh adanya konten pornografi yang semakin mudah di akses di internet terutama di media sosial terutama konten-konten pornografi yang bersifat menyimpang. Konten pornografi yang bersifat menyimpang atau mengarah pada penyimpangan seksual lesbian, gay, transgender and quere akan membuat remaja tersebut bias memiliki penyimpangan seksual yang sama karena pengaruh konten tersebut dari segi psikologis dan juga dibarengi dengan rasa penasaran remaja yang tinggi akan hal-hal yang bersifat seksualitas. Gangguan identitas adalah salah satu dari empat kategori besar kelainan seksual, yang masing-masing memiliki beberapa subtype. Karakteristik utama dari gangguan ini adalah perbedaan antara alat kelamin dan identitas gender seseorang. Oleh karena itu, seorang pria merasa seperti seorang wanita, dan sebaliknya.

Seseorang yang mengalami kelainan seksual akan menggunakan objek-objek seksual yang tidak wajar dalam aktivitasnya, seperti: lebih suka melakukan hubungan seksual yang disertai kekerasan, ketertarikan seksual kepada saudara kandung atau hubungan sedarah, ketertarikan seksual kepada anak kecil yang sering disebut dengan pedofilia, fetish atau obsesi terhadap bagian tubuh tertentu, ketertarikan terhadap sesama jenis, atau ketertarikan seksual untuk mengubah bentuk tubuh sesuai dengan keinginannya, seperti laki-laki yang ingin berubah menjadi perempuan atau sebaliknya, menurut Abidin (2018). (5)

Penyimpangan seksual dapat disebabkan oleh berbagai variabel psikologis atau mental, seperti pengalaman masa lalu yang traumatis, lingkungan sosial yang menganggap perilaku menyimpang sebagai hal yang wajar, dan faktor genetik, menurut Martiasari (2019) (5). Masih banyaknya perbedaan pendapat tentang perilaku menyimpang dan apabila pelakunya dikenakan hukuman, maka akan dikatakan bahwa peraturan perundang-undangan tersebut telah mengabaikan hak asasi manusia atau HAM untuk hidup bebas dan mandiri, semakin menunjukkan bahwa lingkungan sosial mendorong atau memengaruhi perilaku menyimpang. Masalah ini sesuai dengan pandangan Erikson (E.Papalia & Feldman, 2017) bahwa orang akan mengalami pencarian identitas selama masa remaja. Jika mereka mengalami krisis identitas, mereka akan dapat menyelesaikan masalah ini dengan menumbuhkan nilai-nilai kesetiaan terhadap teman-teman terdekat dan sahabat mereka. (5)

C. Cara terhindar dari Perilaku Seks Bebas pada remaja

Remaja dapat menghindari seks bebas dengan sejumlah cara, termasuk :

- 1) Mencari kegiatan yang positif sebanyak-banyaknya sehingga dapat menemukan pengalaman sekaligus relasi yang banyak dari berbagai interaksi yang terjalin dengan orang lain yang ranahnya bukan kearah kepuasan seksual tapi lebih ke orang untuk berbagi pendapat dan pengetahuan baru.
- 2) Hindari situasi atau skenario tenang yang cenderung membangkitkan fantasi atau gairah seksual, seperti berada sendirian di rumah kosong, di pantai pada malam hari, atau di tempat gelap dan sunyi.
- 3) Hindari bertemu pasangan terlalu sering karena hal ini akan meningkatkan godaan untuk mencoba aktivitas seksual jika Anda tidak memiliki hubungan yang konsisten dan jangka panjang bersama. Hal ini bisa dilakukan dengan cara aktif diberbagai kegiatan akademik maupun non akademik sehingga akan mengurangi intensitas pertemuan dengan pasangan. Pasangan yang jarang bertemu dan saling sibuk mengembangkan diri satu sama lain ketika bertemu akan memiliki banyak cerita dan pengetahuan yang baru untuk dibagi saat bercerita sehingga meminimalkan pembahasan mengenai seksual pada remaja yang belum menikah.
- 4) Berinteraksi dengan banyak teman atau anggota keluarga untuk mengurangi

kemungkinan berduaan sepanjang waktu. Pada saat yang sama, berkumpul di area ramai atau tempat umum dan habiskan waktu bersama untuk berolahraga atau melakukan kegiatan rekreasi.

- 5) Agar tidak mudah terjerumus dalam perilaku seks bebas, usahakan untuk mencari sebanyak-banyaknya pengetahuan tentang masalah seksualitas dari sumber yang dapat dipercaya dan menyaring berbagai sumber dari media sosial.
- 6) Mempertimbangkan risiko dari perilaku seksual apabila terdapat ajakan dari pasangan ataupun dari lawan jenis terhadap dirinya sendiri di masa depannya, lingkungan sekitarnya dan nama baik keluarga.
- 7) Kembangkan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan dan berusaha untuk menyerap dan memahami budaya, adat istiadat, dan nilai-nilai yang mengatur masyarakat, serta konsekuensi yang akan mengikuti pelanggaran.

KESIMPULAN

Hormon yang memengaruhi perubahan seksual mereka merupakan bagian dari pertumbuhan dan perkembangan cepat yang terjadi selama masa remaja. Kebanyakan remaja yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan cenderung tidak siap terhadap perubahan dalam dirinya dan merasa kebingungan. Agar remaja dapat terbuka tentang masalah seksual, orang tua memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka. Bergantung pada usia remaja, orang tua dapat memberikan informasi tentang organ reproduksi kepada mereka. Apabila di dalam rumah remaja dengan orang tua tidak memiliki keterbukaan informasi terkait kesehatan seksual, remaja cenderung mencari tau dari luar lingkungan rumah seperti contohnya melalui internet dan teman sebaya. Kehidupan remaja akan terpengaruh oleh informasi tersebut jika kedua hal ini tidak dipahami dengan baik. Salah satu dampaknya adalah maraknya perilaku seksual yang tidak terkendali, yang akan memengaruhi kesehatan reproduksi remaja, kehamilan yang tidak diinginkan, dan penyimpangan seksual

DAFTAR PUSTAKA

- Meliala S, Dwi Ningsih S, Ramadani S. EDUKASI PENANGGULANGAN PERILAKU SEKS BEBAS PADA REMAJA DI SMA PENCAWAN KOTA MEDAN. Vol. 1, Jurnal Abdimas Mutiara. 2020.
- Ramadhani NJ, Samad S, Latif S. Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kabupaten Pinrang) Free Sex Behavior in Adolescents and Handling It (Case Study of High School Students in Pinrang Regency).
- Dea Migiana F, Ratri Desiningrum D, Soedarto Tembalang Semarang JS. SEKS PRANIKAH BAGI REMAJA: Studi Fenomenologis pada Remaja yang Melakukan Hubungan Seksual Pranikah. Vol. 4. 2015.
- Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Hormon Masa Pubertas Pada Usia Remaja Desi Meliana Gultom 1) , Elpiana Sari 2).
- Layalia N, 1✉ S, Dumpratiwi N. PENYIMPANGAN SEKSUAL VOYEURISME DAN MASTURBASI PADA KLIEN DI RUMAH SAKIT X. Vol. 19. 2022.