

## PSIKOEDUKASI DAN PELATIHAN "EDA" (EKSPRESI DIRI UNTUK ASERTIF) SEBAGAI UPAYA MENCEGAH SEKS BEBAS PADA REMAJA

**Retno Issroviatiningrum**<sup>1</sup>

Universitas Islam Sultan Agung Semarang<sup>1</sup>, ners.ningrum@gmail.com

**Muh Abdurrouf**<sup>2</sup>

Universitas Islam Sultan Agung Semarang<sup>1</sup>, abdurrouf@unissula.ac.id

**Maya Dwi Yustini**<sup>3</sup>

Universitas Islam Sultan Agung Semarang<sup>1</sup>, ners.ningrum@gmail.com

### ABSTRAK

Kelurahan Bandarharjo Semarang dari survei di dapatkan data bahwa remaja putra dan putri bergerombol dengan jumlah remaja putri satu orang dan lainnya adalah laki-laki. Dalam pergaulan tersebut satu remaja putri bisa bergantian melakukan hubungan seks dengan sejumlah teman laki-lakinya di sebuah gereja dan di gedung pertemuan. Remaja cenderung tidak melakukan perilaku asertif dimana dia hanya mengikuti teman - temannya saja. Pengabdian ini bertujuan untuk membantu para remaja untuk mengembangkan sikap asertivitas sebagai upaya mencegah perilaku seks bebas. Metode dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan cara pemberian materi dan pelatihan menjadi individu asertif dengan pelatihan "EDA". Hasil pelaksanaannya antara lain Remaja mulai memahami bagaimana sikap asertif yang seharusnya dilakukan ketika ada ajakan dari temannya untuk melakukan hal yang negative seperti seks bebas. Remaja mulai lebih memahami bagaimana dampaknya jika melakukan seks bebas. Remaja dapat mempraktekkan bersikap asertif dengan baik dan benar. kami menyimpulkan bahwa dengan adanya psikoedukasi dan pelatihan EDA remaja dapat mengurangi perilaku seks pranikah dengan memaksimalkan perilaku asertif kami merekomendasikan Menyediakan whatsapp grup untuk tetap memantau remaja untuk berperilaku asertif, sehingga remaja dapat termonitoring walaupun pengabdian masyarakat sudah selesai dilaksanakan.

**Kata Kunci** : Asertivitas, Perilaku Seks Bebas

### ABSTRACT

*From the survey, Bandarharjo Village Semarang found data that young men and women clustered with one young woman and the other being male. In this association, a young woman can take turns having sex with a number of male friends in a church and in a meetinghouse. Teenagers tend not to do assertive behavior where they just follow their friends. This service aims to help adolescents to develop assertiveness as an effort to prevent casual sex behavior. The method of implementing Community Service is carried out by providing materials and training to become assertive individuals with "EDA" training. The results of the implementation include teenagers starting to understand how assertive should be done when there is an invitation from a friend to do negative things such as free sex. Teens begin to better understand how it affects if they have free sex. Teens can practice being assertive properly and properly. We conclude that the existence of psychoeducation and EDA training for adolescents can reduce premarital sex behavior by maximizing assertive behavior. We recommend providing group WhatsApp to continue to monitor adolescents for assertive behavior, so that adolescents can be monitored even though community service has been completed.*

**Keywords** : Assertiveness, Free Sex Behavior.

## **PENDAHULUAN**

Remaja sering didefinisikan sebagai periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, masa usia belasan tahun, atau seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, mudah terangsang perasaannya. Masalahnya sekarang, kita tidak pernah berhenti dengan hanya menyatakan bahwa mendefinisikan remaja itu sulit. Sulit atau mudahnya, masalah-masalah yang menyangkut kelompok remaja tersebut kian hari kian bertambah. (Sarwono,2010). Masalah tentang kenakalan remaja yang kian hari kian bertambah dapat dilihat di berbagai tulisan, ceramah, maupun seminar yang mengupas berbagai segi kehidupan remaja, termasuk kenakalan remaja, perilaku seksual remaja, dan hubungan remaja dengan orang tuanya, menunjukkan betapa seriusnya masalah ini dirasakan oleh masyarakat. Makin terbukanya akses informasi ditambah tekanan dari lingkungan diyakini menjadi penyebab banyaknya remaja yang melakukan seks pranikah. Saat ini akses terhadap materi pornografi semakin mudah, misalnya lewat internet atau telepon seluler, belum lagi pressure dari temannya dan orang tua juga mentabukan pembicaraan mengenai seks kepada anaknya. Hal ini banyak mendorong remaja melakukan seks pranikah. Perilaku seks pranikah dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu salah satunya adalah kepribadian yang lemah. Kepribadian yang lemah berhubungan dengan sikap asertif individu, dimana individu mempunyai daya tahan rendah terhadap tekanan lingkungan sekitar, kurang bisa mengandalkan emosi serta kurang dapat mengatasi masalah dengan baik. Asertivitas merupakan proses untuk menghilangkan hambatan personal sehingga dapat mengembangkan kreativitas dan merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk mencapai kebebasan diri dan rasa kepercayaan diri (Syukri & Zulkarnain, 2005). Pentingnya perilaku asertivitas pada remaja salah satunya adalah untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya dalam bersosialisasi dengan lingkungan

sekitar terutama dengan tertarik dengan teman lawan jenisnya. Bila remaja kurang mampu berkomunikasi secara asertif maka ia akan menjadi pengikut teman-temannya dan menjadi korban bullying (Kelliat, et al, 2015). Jika remaja putri mampu melakukan perilaku asertif maka akan memahami perilaku yang baik maupun yang salah. Dalam perilaku seksual, remaja putri mampu mempertimbangkan resiko perilaku seksual jika melakukannya diluar pernikahan. 7 Kelurahan Bandarharjo Semarang merupakan salah satu wilayah yang terletak di Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang dengan luas wilayah 342,675 Ha. Jumlah penduduk kurang lebih sebanyak 4.319 KK yang terdiri dari penduduk laki-laki sejumlah 10.294 jiwa dan penduduk perempuan sejumlah 10.149 jiwa. Dari jumlah penduduk tersebut yang saat ini terdapat banyak remaja yang melakukan hubungan seks pranikah, pergaulan bebas antar lawan jenis sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus sehingga remaja tidak melakukan perilaku seks diluar nikah. Dari survei di dapatkan data bahwa remaja putra dan putri bergerombol dengan jumlah remaja putri satu orang dan lainnya adalah laki-laki. Dalam pergaulan tersebut satu remaja putri bisa bergantian melakukan hubungan seks dengan sejumlah teman laki-laknya di sebuah gereja dan di gedung pertemuan. Remaja cenderung tidak melakukan perilaku asertif dimana dia hanya mengikuti teman-temannya saja. Pengabdian ini bertujuan untuk membantu para remaja untuk mengembangkan sikap asertivitas sebagai upaya mencegah perilaku seks bebas dan menambah pengetahuan tentang seks pranikah pada remaja beserta dampaknya. Metode dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat akan dilakukan dengan cara pemberian materi dan pelatihan menjadi individu asertif dengan pelatihan "EDA".

Solusi yang akan dilakukan terkait masalah yang dialami oleh remaja antara lain: Optimalisasi kemampuan remaja dalam pengembangan sikap asertif dengan

pelatihan "EDA". Remaja memerlukan pemahaman tentang perilaku seks pranikah dan dampaknya dengan adanya psikoedukasi

#### **METODE**

Tahap persiapan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan antara lain: 1. Berkoordinasi dengan Dekan FIK Unissula dan tim LPPM Unissula 2. Berkoordinasi dengan mitra 3. Menentukan waktu dan tempat pelaksanaan 4. Menyiapkan materi dan semua perlengkapan yang dibutuhkan. Tahap Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dan pelatihan EDA pada remaja di kelurahan Bandarharjo sebagai berikut: 1. Berbasis

Kelompok, seluruh kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan kepada remaja dilakukan dengan menggunakan kelompok sebagai media belajar dengan monitoring dan evaluasi. 2. Komprehensif, seluruh kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara serentak melalui psikoedukasi dan pelatihan EDA. 3. Berbasis kesehatan dengan pengembangan sikap asertif yang sadar akan pentingnya menghindari perilaku seks pranikah dan mencegah terjadinya dampak dari perilaku seks pranikah. Ketiga metode tersebut akan dilaksanakan dalam empat tahapan yaitu (1) sosialisasi, (2) peningkatan pengetahuan, (3) pelatihan EDA serta (4) Monitoring dan Evaluasi.

Tabel.3.1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

<b>Jenis Kegiatan</b>	<b>Partisipasi Masyarakat</b>	<b>Luaran Kegiatan</b>	<b>Solusi Masalah</b>
Sosialisasi PPM	Sebagai peserta aktif dan menyiapkan tempat selama pengmas berlangsung	Kelompok remaja memahami tujuan PPM dan mampu memahami pentingnya sikap asertif dalam mencegah perilaku seks pranikah	Menggunakan metode motivasi dan melibatkan kader.
Psikoedukasi	Sebagai peserta pengmas	Kelompok remaja memahami perilaku seks pranikah beserta dampaknya	Menggunakan metode presentasi dan diskusi
Pelatihan EDA	Sebagai remaja yang aktif dan kompeten	Kelompok binaan trampil dan mampu melakukan sikap asertif dalam penolakan perilaku seks pranikah	Role play
Monitoring dan evaluasi	Monitoring dan evaluasi bersama tim PPM	Melakukan monev kegiatan pengmas	Pendampingan dari tim monev terhadap kelompok binaan

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang psikoedukasi dan pelatihan "eda" (ekspresi diri untuk asertif) sebagai upaya mencegah seks bebas pada remaja di Kelurahan Bandarharjo Semarang dilaksanakan pada tanggal 25 dan 25 Agustus 2020.

Masalah tentang kenakalan remaja yang kian hari kian bertambah dapat dilihat di berbagai tulisan, ceramah, maupun seminar yang mengupas berbagai segi kehidupan remaja, termasuk kenakalan remaja, perilaku seksual remaja, dan hubungan remaja dengan orang tuanya, menunjukkan betapa seriusnya masalah ini

dirasakan oleh masyarakat. Makin terbukanya akses informasi ditambah tekanan dari lingkungan diyakini menjadi penyebab banyaknya remaja yang melakukan seks pranikah. Saat ini akses terhadap materi pornografi semakin mudah, misalnya lewat internet atau telepon seluler, belum lagi pressure dari temannya dan orang tua juga mentabukan pembicaraan mengenai seks kepada anaknya. Hal ini banyak mendorong remaja melakukan seks pranikah.

Perilaku seks pranikah dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu salah satunya adalah kepribadian yang lemah. Kepribadian yang lemah berhubungan dengan sikap asertif individu, dimana individu mempunyai daya tahan rendah terhadap tekanan lingkungan sekitar, kurang bisa mengandalkan emosi serta kurang dapat mengatasi masalah dengan baik.

Asertivitas merupakan proses untuk menghilangkan hambatan personal sehingga dapat mengembangkan kreativitas dan merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk mencapai kebebasan diri dan rasa kepercayaan diri (Syukri & Zulkarnain, 2005). Pentingnya perilaku asertivitas pada remaja salah satunya adalah untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar terutama dengan tertarik dengan teman lawan jenisnya. Bila remaja kurang mampu berkomunikasi secara asertif maka ia akan menjadi pengikut teman-temannya dan menjadi korban bullying (Kelliat, et al, 2015). Jika remaja putri mampu melakukan perilaku asertif maka akan memahamii perilaku yang baik maupun yang salah. Dalam perilaku seksual, remaja putri mampu mempertimbangkan resiko perilaku seksual jika melakukannya diluar pernikahan.

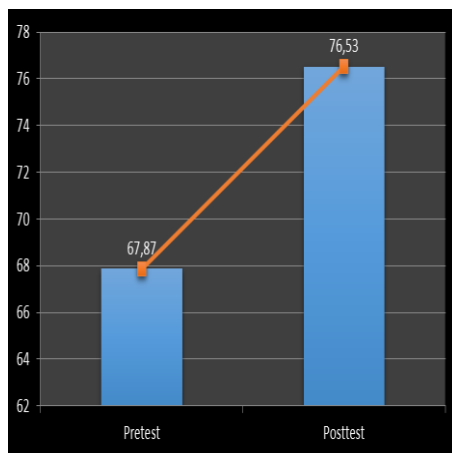
Tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula merasa perlu untuk ikut berperan aktif dalam menurunkan masalah perilaku seks pranikah yang sedang dihadapi oleh Remaja di Indonesia terutama pada wilayah yang dekat dengan area kampus Unissula.

Kelurahan Bandarharjo Semarang. Kader kesehatan posyandu merupakan figur yang sangat kuat dalam memotivasi orangtua untuk memantau tumbuh kembang balitanya. Trihono et al. (2015) dalam studinya menyimpulkan perlu adanya perbaikan kualitas dan peningkatan layanan program spesifik terkait dengan layanan sektor kesehatan. Oleh karena itu, kader posyandu perlu mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan yang cukup terkait tumbuh kembang balita untuk dapat memberikan edukasi pada orangtua yang memiliki balita.

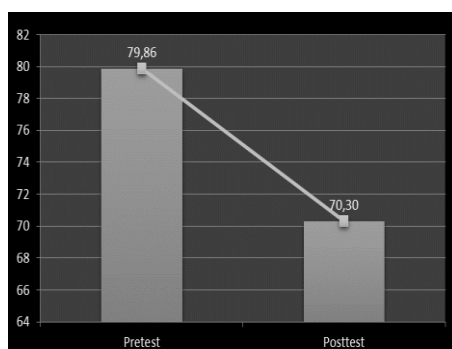
Metode pelaksanaan kegiatan dengan metode berbasis kelompok melalui edukasi dan pelatihan asertif yang dilakukan secara komprehensif sehingga remaja mampu meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan bahaya seks bebas dan mampu melakukan sikap asertif dengan tepat dan benar. Pelaksanaan dimulai dengan identifikasi pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, seks bebas dan bahaya seks bebas dan perilaku asertif dengan membagi kuesioner sebagai nilai pre test sebelum diberikan edukasi dan pelatihan. Kemudian dihari pertama tanggal 25 Agustus 2020 dilaksanakan psikoedukasi tentang kesehatan reproduksi oleh Ns. Retno Issroviatiningrum, M.Kep, dihari kedua tanggal 26 Agustus 2020 dilaksanakan psikoedukasi tentang bahaya seks bebas oelh Ns. Muh Abdurrouf, M.Kep dan pelatihan EDA oleh Ns. Retno Issroviatiningrum, M.Kep. Kegiatan tim pengabdian masyarakat dilakukan secara terukur dan proses monitoring serta evaluasi untuk mengukur ketercapaian target dan luaran yang menjadikan remaja kompeten dan tercapainya penurunan angka seks bebas melalui sikap asertif yang sudah diajarkan di Kelurahan Bandarharjo Semarang. Kegiatan pengabdian ini dihadiri oleh 11 remaja baik pada pertemuan pertama dan pertemuan kedua. Setiap peserta sangat antusias mengikuti tahap demi tahap mulai dari sosilasai sampai role play melakukan sikap asertif secara benar dan tepat.

Hasil workshop pada saat penyampaian materi terkait kesehatan reproduksi, bahaya seks bebas dan perilaku asertif, remaja mulai memahami bagaimana sikap asertif yang seharusnya dilakukan ketika ada ajakan dari temannya untuk melakukan hal yang negative seperti seks bebas. Remaja mulai lebih memahami bagaimana dampaknya jika melakukan seks bebas. Remaja dapat mempraktekkan bersikap asertif dengan baik dan benar.

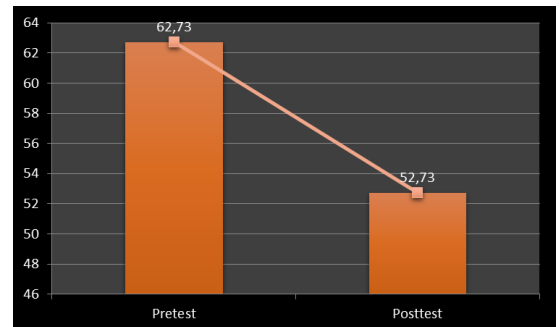
**Grafik 1. Pengetahuan Seputar Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas**



**Grafik 2. Sikap terhadap Perilaku Seksual**



**Grafik 3. Perilaku/Aktivitas Seksual**



### KESIMPULAN

Remaja mulai memahami bagaimana sikap asertif yang seharusnya dilakukan ketika ada ajakan dari temannya untuk melakukan hal yang negative seperti seks bebas. Remaja mulai lebih memahami bagaimana dampaknya jika melakukan seks bebas. Remaja dapat mempraktekkan bersikap asertif dengan baik dan benar.

### SARAN

Menyediakan whatsapp grup untuk tetap memantau remaja untuk berperilaku asertif, sehingga remaja dapat termonitoring walaupun pengabdian masyarakat sudah selesai dilaksanakan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ferawati, F. (2018). Keluarga binaan metode pmr (progressive muscle relaxation) untuk penurunan kadar gula darah. *Jurnal humanis (jurnal pengabdian masyarakat stikes icsada bojonegoro)*, 1(2), 18-23.
- Sulistyo, A. A. H. (2018). Management Of Diabetic Foot Ulcer: A Literature Review. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 84-93.
- Ardianti, I., & Al-faqih, R. (2017). Pengalaman Remaja Dengan Bulliyng Di Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 5(1), 34-44.