

Sosialisasi Dampak Percintaan Dini Terhadap Kesehatan Mental, Fisik dan Sosial Remaja Dalam Pergaulan Bebas Pada SMPN 211 Jakarta

Adinda Sukma Dewi, Amanda Sakilah, Annisa Maulani Zahra, Davino Bintang Saputro, Kurnia Karmilah, Muhamad Fauzaan Hibatullah, Nabilatur Rohmah, Sehabudin, Wulan Dinastiar, Zahra Fauziah.

Keywords:

Pergaulan bebas, penyebab, dampak dan peran Pendidikan.

Correspondensi Author

Falkultas Ilmu Hukum,
Universitas Pamulang Jl.
Puspitek, Buaran, Kec.
Pamulang, Kota Tangerang
Selatan, Banten 15310
Email:
adindadewids25@gmail.com

History Artikel

*Received: tgl-bln-thn;
Reviewed: tgl-bln-thn;
Revised: tgl-bln-thn;
Accepted: tgl-bln-thn;
Published: tgl-bln-thn;*

Abstrak

Penelitian Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan dampak negative percintaan dini terhadap kesehatan mental, fisik dan social remaja dalam konteks pergaulan bebas di SMPN 211 Jakarta. Fenomena percintaan dini dan pergaulan bebas di kalangan remaha semakin mengawatirkan, membutuhkan intervensi edukatif yang komprehensif. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, dan sesi tanya jawab dengan melibatkan siswa/I SMPN 211 Jakarta. Hasil dari kegiatan ini menunjukan peningkatan pemahaman remaja mengenai risiko dan konsekuensi percintaan dini dan pergaulan bebas, serta kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental, fisik, dan social mereka. Diharapkan sosialisasi ini dapat menjadi bekal bagi remaja dalam membuat keputusan yang lebih bijak dan bertanggung jawab terkait hubungan interpersonal dan pergaulan mereka.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode krusial dalam perkembangan individu, ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, ketertarikan pada lawan jenis mulai muncul, seringkali dipengaruhi oleh media dan lingkungan sekitar. Namun, tanpa edukasi dan pengawasan yang memadai, percintaan remaja dapat memicu perilaku menyimpang yang mengarah pada pergaulan bebas. Pergaulan bebas ini mencakup berbagai tindakan berisiko seperti seks bebas, penyalahgunaan narkoba, dan bentuk kenakalan remaja lainnya. Kondisi ini

memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk orang tua, pendidik, dan masyarakat secara luas. Makalah pengabdian masyarakat ini hadir untuk membahas risiko-risiko tersebut dan menawarkan solusi guna menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung bagi remaja.

Dampak dari percintaan dini dan pergaulan bebas tidak hanya terbatas pada risiko fisik seperti kehamilan tidak diinginkan atau penularan penyakit menular seksual, tetapi juga meluas ke ranah kesehatan mental dan sosial. Remaja yang

terlibat dalam percintaan dini atau pergaulan bebas rentan mengalami masalah psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, hingga penurunan prestasi akademik akibat tekanan emosional dan fokus yang terpecah. Secara sosial, mereka mungkin menghadapi stigma, konflik dengan keluarga, atau bahkan dikucilkan dari lingkungan pergaulan yang lebih sehat. Kondisi ini diperparah dengan minimnya edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan mengenai seksualitas, kesehatan reproduksi, serta norma-norma sosial yang berlaku di lingkungan sekolah dan keluarga. Percintaan remaja, yang umumnya terjadi pada usia 13–19 tahun, seringkali berkembang tanpa pemahaman yang mendalam mengenai komitmen dan komunikasi yang sehat. Hubungan semacam ini berpotensi memengaruhi perkembangan psikologis dan sosial remaja. Pergaulan bebas, yang melibatkan perilaku menyimpang seperti seks bebas, konsumsi alkohol, dan narkoba dapat dipicu oleh percintaan remaja yang tidak terkontrol, minimnya edukasi seks yang komprehensif, dan kurangnya pengawasan orang tua.

Mengingat urgensi permasalahan ini, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada upaya sosialisasi dan edukasi bagi remaja di SMPN 211 Jakarta. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh percintaan dini terhadap perilaku pergaulan bebas, menganalisis dampak kesehatan mental, fisik, dan sosial akibat percintaan yang tidak sehat, serta memberikan solusi dan strategi dalam membentuk lingkungan remaja yang sehat secara holistik. Melalui kegiatan ini, diharapkan para siswa/i SMPN 211 Jakarta dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang risiko-risiko yang ada, memiliki pengetahuan yang cukup untuk membuat keputusan yang bijak, serta mampu menjaga kesehatan mental, fisik, dan sosial mereka demi masa depan yang lebih baik. Kegiatan

ini juga menjadi wujud nyata peran pendidikan dalam membekali generasi muda dengan pengetahuan dan nilai-nilai positif untuk menghadapi tantangan pergaulan di era kontemporer.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan sosialisasi dan edukasi interaktif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai dampak percintaan dini dan pergaulan bebas.

A. Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek dari kegiatan pengabdian ini adalah siswa/i SMPN 211 Jakarta. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kebutuhan untuk memberikan edukasi komprehensif kepada kalangan remaja usia sekolah menengah pertama yang merupakan fase krusial dalam perkembangan psikososial mereka.

B. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang digunakan dalam sosialisasi ini adalah ceramah interaktif yang diikuti dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Proses pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahap.

1. Persiapan, tahap ini meliputi penyusunan materi sosialisasi yang relevan dan mudah dipahami oleh remaja, termasuk penggunaan media visual, seperti presentasi PowerPoint untuk mendukung penyampaian informasi. Materi mencakup definisi percintaan remaja, pergaulan bebas, faktor pemicu, serta dampak-dampak negatifnya pada kesehatan mental, fisik, dan sosial. Persiapan juga melibatkan koordinasi dengan pihak sekolah SMPN 211 Jakarta

untuk penentuan jadwal dan teknis pelaksanaan.



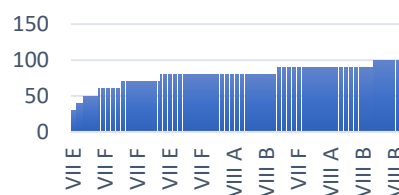
2. Persiapan, tahap ini meliputi penyusunan materi sosialisasi yang relevan dan mudah dipahami oleh remaja, termasuk penggunaan media visual, seperti presentasi PowerPoint untuk mendukung penyampaian informasi. Materi mencakup definisi percintaan remaja, pergaulan bebas, faktor pemicu, serta dampak-dampak negatifnya pada kesehatan mental, fisik, dan sosial. Persiapan juga melibatkan koordinasi dengan pihak sekolah SMPN 211 Jakarta untuk penentuan jadwal dan teknis pelaksanaan.



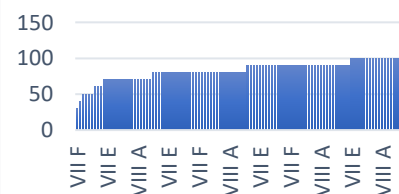
3. Evaluasi Non-formal, meskipun tidak ada pengujian formal, evaluasi dilakukan secara non-formal melalui pengisian pretest dan post-test. Pre-test akan diberikan sebelum sosialisasi dimulai untuk mengukur

pemahaman awal siswa mengenai materi yang akan disampaikan. Setelah sosialisasi selesai, post-test akan diberikan untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang lebih terukur mengenai dampak sosialisasi terhadap pemahaman dan kesadaran siswa.

SCORE PRE-TEST



SCORE POST-TEST



Hasil Dan Pembahasan

Fenomena percintaan dini dan pergaulan bebas di kalangan remaja merupakan isu kompleks yang memerlukan pemahaman mendalam mengenai faktor pemicu dan dampaknya. Hasil sosialisasi kami di SMPN 211 Jakarta menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang belum sepenuhnya menyadari risiko yang melekat pada perilaku tersebut. Pembahasan ini akan mengelaborasi lebih lanjut relasi antara percintaan remaja dengan pergaulan bebas, menyoroti dampak-dampaknya pada kesehatan mental, fisik, dan sosial, serta

menguraikan peran krusial keluarga dalam menanggulangi masalah ini

A. Relasi Percintaan Remaja Dengan Pergaulan Bebas

Percintaan remaja, yang umumnya terjadi pada usia 13–19 tahun, seringkali berkembang tanpa pemahaman komitmen dan komunikasi yang sehat. Relasi emosional ini memiliki potensi besar untuk memengaruhi perkembangan psikologis dan sosial remaja. Ketika hubungan ini tidak dibarengi dengan kontrol diri, edukasi seks yang memadai, dan pengawasan yang cukup, hal ini dapat memicu perilaku menyimpang yang termasuk dalam kategori pergaulan bebas, seperti seks bebas, konsumsi alkohol, dan penyalahgunaan narkoba. Data menunjukkan bahwa ketertarikan fisik dan hasrat seksual sering menjadi pemicu awal hubungan romantis di masa remaja. Tanpa perhatian dari orang lain, remaja bisa merasa kurang bahagia, yang dapat mendorong mereka mencari pelampiasan dalam hubungan romantis yang belum matang. Teori Perkembangan Psikososial Erikson, remaja berada dalam fase pencarian jati diri. Pacaran dini dapat mengganggu proses ini, menciptakan kebingungan peran, ketergantungan, hingga penyimpangan perilaku karena ketidakstabilan emosional. Seharusnya, fokus utama remaja adalah pada pengembangan diri dan pembentukan hubungan sosial yang sehat tanpa keterikatan romantis yang prematur. Selain itu, Teori Kebutuhan Maslow (Maslow, AH 1943) menyebutkan bahwa cinta adalah kebutuhan dasar manusia. Namun, pada remaja, jika kebutuhan ini tidak terpenuhi melalui

dukungan keluarga atau lingkungan yang positif, mereka bisa mencari pelampiasan melalui pacaran yang belum matang atau bahkan perilaku menyimpang. Remaja secara alami mulai membutuhkan cinta dan kasih sayang sebagai bagian dari perkembangan emosional mereka, dan tanpa perhatian tersebut, mereka bisa merasa kurang bahagia. Cinta remaja melibatkan ketertarikan fisik, hasrat seksual, dan ikatan emosional, di mana daya tarik fisik seringkali menjadi pemicu awal hubungan. Selain itu, Teori Kebutuhan Maslow (menyebutkan bahwa cinta adalah kebutuhan dasar manusia. Namun, pada remaja, jika kebutuhan ini tidak terpenuhi melalui dukungan keluarga atau lingkungan yang positif, mereka bisa mencari pelampiasan melalui pacaran yang belum matang atau bahkan perilaku menyimpang. Remaja secara alami mulai membutuhkan cinta dan kasih sayang sebagai bagian dari perkembangan emosional mereka, dan tanpa perhatian tersebut, mereka bisa merasa kurang bahagia. Cinta remaja melibatkan ketertarikan fisik, hasrat seksual, dan ikatan emosional, di mana daya tarik fisik seringkali menjadi pemicu awal hubungan.

B. Dampak Percintaan Dini dan Pergaulan Bebas

Pergaulan bebas sangat multidimensional, meliputi aspek kesehatan mental, fisik, dan sosial:

- Kesehatan Mental, Remaja berada dalam fase pencarian jati diri berdasarkan Teori Perkembangan Psikososial Erikson (Erikson, EH 1968). Pacaran dini dapat mengganggu proses ini, menimbulkan kebingungan peran,

ketergantungan emosional, dan bahkan penyimpangan perilaku karena stabilitas emosional yang belum terbentuk. Seharusnya, fokus utama remaja adalah pada pengembangan diri dan pembentukan hubungan sosial yang sehat tanpa keterikatan romantis yang prematur.

- Kesehatan Fisik, Pergaulan bebas membawa risiko signifikan terhadap kesehatan fisik, salah satunya adalah kehamilan tidak direncanakan. Selain itu, risiko penularan penyakit menular seksual juga menjadi ancaman serius akibat seks bebas.
- Kesehatan Sosial, Secara sosial, percintaan dini dan pergaulan bebas dapat mengakibatkan tekanan teman sebaya yang mendorong pada perilaku berisiko. Lingkungan yang kurang mendukung atau pengaruh media sosial juga dapat memperparah kondisi ini, mengarahkan remaja pada pilihan pergaulan yang tidak sehat.

C. Peran Keluarga Dalam Menanggulangi Pergaulan Bebas

Keluarga memegang peran sentral sebagai garda terdepan dalam melindungi dan membesarkan anak, sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Perlindungan Anak (UU No. 35 Tahun 2014). Orang tua bertanggung jawab penuh untuk memberikan kasih sayang, perhatian, dan pendidikan yang layak, serta melindungi anak dari segala bentuk kekerasan, penelantaran, dan eksploitasi. Dalam konteks penanggulangan pergaulan bebas, peran aktif keluarga sangatlah esensial. Penanaman nilai-nilai agama, moral, dan etika sejak dini oleh orang tua,

guru, dan masyarakat sangat penting. Pendidikan harus juga mencakup pengembangan kecerdasan emosional untuk membentuk mental yang kuat, rasa percaya diri, dan kemampuan pengambilan keputusan yang bijak pada remaja. Penyuluhan kepada generasi muda, dengan penekanan pada peran keluarga dalam membentuk pemahaman anak, dapat secara efektif menghindarkan mereka dari pergaulan bebas.

D. Solusi dan Pencegahan

Mewujudkan kesehatan fisik, mental, dan sosial dalam menghadapi pergaulan bebas memerlukan pendekatan multi-sektoral:

- Edukasi Seksual yang Komprehensif, Pembekalan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan bahaya seks bebas, NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif), serta HIV/AIDS (TRIAD KRR) perlu dilakukan secara berkelanjutan.
- Penguatan Kesehatan Mental, Program yang bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan ketahanan mental remaja sangat penting untuk membantu mereka mengelola tekanan dan membuat keputusan yang tepat.
- Lingkungan Sosial yang Positif, Menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman di sekolah serta komunitas dapat membantu remaja menjauhi pengaruh negatif.
- Peran Keluarga yang Aktif, Peningkatan pengawasan orang tua dan komunikasi yang terbuka dapat meminimalisir risiko keterlibatan remaja dalam pergaulan bebas.

- Literasi Digital dan Media Sosial, Mengingat pengaruh media sosial yang signifikan, remaja perlu dibekali dengan literasi digital

Kegiatan sosialisasi mengenai dampak percintaan dini terhadap kesehatan mental, fisik, dan sosial remaja dalam pergaulan bebas telah dilaksanakan di SMPN 211 Jakarta. Bagian ini menyajikan hasil observasi dan analisis partisipasi serta pemahaman siswa, diikuti dengan pembahasan yang mengaitkan temuan dengan teori dan konsep relevan.

2.1. Hasil Pelaksanaan Sosialisasi

Sosialisasi ini melibatkan siswa/i SMPN 211 Jakarta sebagai target audiens utama. Pelaksanaan dilakukan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan sesi tanya jawab. Selama kegiatan, terlihat antusiasme dan partisipasi aktif dari para siswa, terutama saat sesi tanya jawab dibuka. Banyak siswa menunjukkan ketertarikan untuk memahami lebih jauh mengenai topik percintaan remaja dan pergaulan bebas, serta bagaimana dampaknya terhadap kehidupan mereka.

Secara umum, respons siswa terhadap materi yang disampaikan cukup positif. Mereka tampak menyerap informasi mengenai:

- Definisi dan karakteristik percintaan remaja serta potensi dampaknya terhadap perkembangan psikologis dan sosial.
- Relasi antara percintaan remaja dengan pergaulan bebas yang dapat dipicu oleh kurangnya kontrol diri, edukasi seks, dan pengawasan yang memadai.

agar mampu menyaring informasi dan berinteraksi secara sehat di platform daring

- Berbagai risiko dan dampak pergaulan bebas, termasuk seks bebas, narkoba, dan kenakalan remaja.
- Dampak spesifik pada kesehatan mental, seperti potensi gangguan pada pencarian jati diri berdasarkan Teori Erikson (Erikson, EH 1968).
- Dampak pada kesehatan fisik, seperti risiko kehamilan tidak direncanakan.
- Dampak pada kesehatan sosial, termasuk pengaruh tekanan teman sebaya, media sosial, dan lingkungan.
- Pentingnya peran keluarga sebagai garda terdepan dalam perlindungan anak, sesuai dengan Undang-Undang Perlindungan Anak (UU No. 35 Tahun 2014).
- Berbagai solusi dan strategi untuk mewujudkan kesehatan fisik, mental, dan sosial dalam pergaulan bebas, seperti edukasi seksual komprehensif, penguatan kesehatan mental, dan literasi digital.

2.2. Pembahasan

Hasil sosialisasi ini mengkonfirmasi bahwa edukasi mengenai percintaan dini dan pergaulan bebas sangat relevan dan dibutuhkan oleh remaja. Tingkat partisipasi aktif siswa menunjukkan adanya kebutuhan informasi dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai isu-isu ini. Sosialisasi berhasil menyoroti dampak percintaan dini dan pergaulan bebas secara holistik, mencakup kesehatan mental, fisik, dan sosial. Remaja diberikan pemahaman tentang risiko

kehamilan tidak direncanakan dan ketergantungan emosional yang merupakan bagian dari dampak pergaulan bebas. Selain itu, faktor-faktor pemicu seperti kurangnya pengawasan orang tua, pengaruh media sosial, dan tekanan teman sebaya juga menjadi perhatian utama.

Pembahasan juga menekankan peran vital keluarga dalam menanggulangi pergaulan bebas, sebagaimana ditegaskan dalam Undang-Undang Perlindungan Anak (UU No. 35 Tahun 2014) yang menyatakan bahwa keluarga, khususnya orang tua, bertanggung jawab penuh untuk memberikan kasih sayang, perhatian, pendidikan, serta perlindungan dari segala bentuk kekerasan, penelantaran, dan eksploitasi. Penanaman nilai agama, moral, dan etika melalui peran orang tua, guru, dan masyarakat sangat penting. Pendidikan harus mencakup pengembangan kecerdasan emosional untuk membentuk mental yang kuat, percaya diri, dan kemampuan pengambilan keputusan yang bijak. Berbagai solusi yang disajikan, seperti edukasi seksual yang komprehensif, penguatan kesehatan mental, dan literasi digital, memperkuat pentingnya pendekatan multi-sektoral dalam mengatasi permasalahan ini. Pencegahan melalui penyuluhan tentang bahaya seks bebas, NAPZA, dan HIV/AIDS (TRIAD KRR) juga merupakan langkah krusial. Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini telah memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran remaja SMPN 211 Jakarta mengenai dampak percintaan dini dan pergaulan bebas. Meskipun demikian, keberlanjutan edukasi dan pengawasan dari berbagai

pihak, terutama keluarga dan sekolah, tetap menjadi kunci untuk memastikan remaja dapat tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang sehat.

Kesimpulan



Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi dampak percintaan dini terhadap kesehatan mental, fisik, dan sosial remaja dalam pergaulan bebas di SMPN 211 Jakarta telah berhasil dilaksanakan. Sosialisasi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa/i SMPN 211 Jakarta mengenai fenomena percintaan dini dan pergaulan bebas, serta berbagai risiko yang melekat padanya. Partisipasi aktif siswa menunjukkan adanya kebutuhan informasi yang mendalam terkait isu-isu ini. Percintaan dini yang tidak sehat dapat memicu perilaku menyimpang dan memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental (gangguan pencarian jati diri, ketergantungan emosional), fisik (kehamilan tidak direncanakan), dan sosial (tekanan teman sebaya dan lingkungan negatif) remaja.

Keluarga, terutama orang tua, memiliki peran fundamental sebagai garda terdepan dalam memberikan pendidikan, kasih sayang, dan perlindungan bagi anak, sesuai dengan Undang-Undang Perlindungan Anak. Selain itu, pendidikan yang mencakup kecerdasan emosional dan penanaman nilai agama, moral, serta etika

sangat penting untuk membentuk remaja yang kuat dan mampu membuat keputusan bijak. Pencegahan pergaulan bebas dan dampak negatif percintaan dini memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan edukasi seksual komprehensif, penguatan kesehatan mental, penciptaan lingkungan sosial yang positif, serta literasi digital untuk menghadapi pengaruh media sosial. Penyuluhan TRIAD KRR (seks bebas, NAPZA, dan HIV/AIDS) juga merupakan

bagian integral dari upaya pencegahan ini. Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini berkontribusi dalam membekali remaja dengan pengetahuan dan kesadaran untuk menghadapi tantangan pergaulan. Namun, upaya berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat, sangat dibutuhkan untuk memastikan remaja dapat tumbuh dalam lingkungan yang aman, sehat, dan positif.

Daftar Pustaka

Undang-Undang Republik
Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 tentang
Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23
Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.

Erikson, EH (1968). *Identitas: Pemuda dan krisis*. WW Norton & Company. *Catatan: Ini adalah sumber teoretis yang paling mungkin digunakan untuk Teori Erikson.*

Maslow, AH (1943). Sebuah teori motivasi manusia. *Tinjauan Psikologis*, 50 (4), 370–396. *Catatan: Ini adalah sumber teoretis yang paling mungkin digunakan untuk Teori Maslow.*

Allen, N. B. & Sheeber, L. B. (2009), *Adolescent Emotional Development and The Emergence of Depressive Disorders* New York: Cambridge University Press.