

**SMART LOVE: KAMPANYE HUBUNGAN SEHAT DAN PENCEGAHAN
SEKS BEBAS DI LINGKUNGAN SMAN 4 BANJARMASIN**

**SMART LOVE: A HEALTHY RELATIONSHIP AND PREVENTION CAMPAIGN
FREE SEX IN THE SMAN 4 BANJARMASIN ENVIRONMENT**

Difa Nastasya^{1*}, Humairoh², Paul Joae Brett Nito³, Malisa Ariani⁴, Onieqie Ayu Dhea Manto⁵, Desi Wulandari⁶, Dewi Puspita Sari⁷, Dwi Yani Safitri⁸, Elin Renata⁹, Ericca Dwi Salsabhilla¹⁰, Fahria Rusali¹, Fathul Jannah¹¹, Fatmawati¹², Hayatun Latifah¹³, Intan Audi Yusfanita¹⁴, Intan Nur Aisyah¹⁵, Sarinda¹⁶, Sofhia Aulia Putri Azizah¹⁷

^{1,2,3,...,17} Universitas Saru Mulia, Banjarmasin, Indonesia

^{1*}nastasyadifa148@gmail.com

Article History:

Received: August 24th, 2025

Revised: October 10th, 2025

Published: October 15th, 2025

Abstract: Adolescence is a transitional period toward adulthood marked by physical, psychological, and social changes. During this phase, curiosity about sexuality increases, but a lack of health literacy makes adolescents vulnerable to exposure to pornography and risky behavior, making education crucial. This activity aims to improve adolescents' understanding of the dangers of casual sex and its impact on health. The education was conducted through lectures and interactive discussions about the dangers of sex and its impacts. Pre- and post-tests were administered to assess students' knowledge. The results of the activity showed an increase in participants' understanding, as evidenced by an increase in post-test scores compared to the pre-test. This activity successfully increased the knowledge of students at SMAN 4 Banjarmasin regarding healthy relationships and preventing casual sex. This program not only provides knowledge but also fosters a sense of responsibility, empathy, and awareness of the importance of healthy relationships among teenagers.

Keywords: Adolescents, casual sex, sexually transmitted infections

Abstrak

Masa remaja adalah masa transisi menuju dewasa yang ditandai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini rasa ingin tahu tentang seksualitas meningkat, namun kurangnya literasi kesehatan membuat remaja rentan terpapar pornografi dan perilaku berisiko, sehingga pemberian edukasi sangat penting. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman yang lebih baik kepada remaja tentang bahaya seks bebas dan dampaknya terhadap kesehatan. Penyuluhan dilakukan melalui ceramah dan diskusi secara interaktif tentang bahaya seks dan dampaknya. *Pre-test* dan *post-test* diberikan untuk mengetahui pengetahuan siswa/i. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, yang ditunjukkan dengan peningkatan skor *post-test* di banding *pre-test*. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa/i SMAN 4 Banjarmasin mengenai hubungan sehat dan pencegahan seks bebas. Program ini tidak hanya memberikan

pengetahuan tetapi juga menumbuhkan sikap tanggung jawab, empati, dan kesadaran akan pentingnya pergaulan sehat pada remaja.

Kata Kunci: Remaja, seks bebas, penyakit menular seksual

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa remaja individu menjadi mandiri serta terjadi perubahan fisik, mental, emosi dan sosial. Perkembangan remaja mencakup tiga aspek utama yaitu perkembangan fisik, perkembangan sosial dan perkembangan kepribadian. Dalam konteks kesehatan reproduksi, kaum remaja masa kini menghadapi beragam tantangan yang perlu mendapat perhatian, antara lain usia pubertas yang lebih dini, kecenderungan penundaan usia nikah, hubungan seks pra-nikah, periode aktivitas seksual sebelum nikah yang lebih lama, serta resiko kehamilan dini dan kehamilan di luar nikah. Kemudian ditambah dengan kurang memadainya pengetahuan tentang proses dan kesehatan reproduksi, minimnya layanan serta pendampingan kesehatan reproduksi terkait kesehatan reproduksi, ditambah dengan meningkatnya penyebaran PMS dan HIV/AIDS (Kristianti & Widjayanti 2021).

Seks bebas merupakan suatu bentuk permasalahan yang semakin mendesak, terutama di kalangan remaja di tengah perubahan sosial dan budaya yang begitu cepat. Seks bebas diklaim buruk karena konsekuensi dan risikonya yang merugikan pelakunya baik secara fisik, emosional bahkan psikologis. Seks bebas merupakan salah satu penyimpangan seksual yang berasal dan berkembang dari budaya barat yang menganut sistem kebebasan seperti bebas berhubungan seksual layaknya suami istri sebelum menikah, bebas berganti pasangan dan kebebasan melakukan hubungan seksual tanpa memandang umur yang masih dini (Amin, 2023).

Pada saat ini, seks bebas menjadi suatu hal yang sangat sering dibicarakan di masyarakat dan sudah menjadi hal yang lumrah di kalangan masyarakat, terutama bagi remaja. Pada remaja, perilaku ini umumnya dipengaruhi oleh rasa ingin tahu, minimnya pengetahuan kesehatan reproduksi, pengaruh teman sebaya, serta lemahnya kontrol diri. Seks bebas dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya kualitas diri remaja, kualitas keluarga, kualitas lingkungan, jenis kelamin, umur, media yang digunakan, lingkungan sekolah dan pengetahuan remaja. Seks bebas juga memberikan dampak buruk bagi pelakunya seperti kehamilan yang tidak diinginkan, infeksi menular seksual (IMS) seperti HIV/AIDS, sifilis, gonore, klamidia, hingga herpes genital (Asiah N, dkk 2020)

Hasil penelitian Rahayu & Prasetyo (2015), menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan mendorong remaja melakukan seks bebas adalah faktor badaniah, yaitu perubahan hormon menimbulkan hasrat dan dorongan seksual seorang remaja pada lawan jenisnya. Selain itu, pengaruh orang terdekat seperti pacar juga berperan besar, di mana ajakan atau tekanan dalam hubungan sering kali membuat remaja sulit menolak. Rasa penasaran terhadap hal-hal yang berhubungan dengan seks, baik karena dorongan ingin tahu maupun informasi yang di peroleh dari teman atau media, turut memperkuat keinginan untuk mencoba. Dari sisi keluarga, minimnya

komunikasi, kurang perhatian, serta konflik rumah tangga juga menjadi faktor yang membuat remaja mencari pelampiasan di luar rumah. Sementara itu, pengaruh teman sebaya atau lingkungan tetap menjadi pemicu karena cerita maupun pengalaman teman dapat mendorong remaja untuk meniru perilaku yang sama. Kurangnya pendidikan seks yang komprehensif, tekanan dari teman sebaya, minimnya peran orang tua, serta mudahnya akses terhadap konten seksual menjadi faktor utama terjadinya pergaulan bebas. (Purnama, 2020). Dari penjelasan tersebut dapat dilihat permasalahan yang ada sangatlah serius, dengan generasi seperti ini akan merusak masa depan bangsa. Generasi muda seharusnya menjadi harapan baru untuk membawa bangsa menjadi lebih baik lagi. Untuk menggapai hal tersebut maka sangatlah penting menerapkan seks education pada remaja baik di rumah maupun di sekolah untuk mencegah hal yang tidak diinginkan. Dengan demikian, remaja terdorong untuk memilih hubungan yang sehat dan bertanggung jawab, sekaligus mengurangi risiko perilaku seks bebas. (Ramadhani, dkk. 2023).

Salah satu tantangan penting dalam bidang kesehatan remaja, khususnya di lingkungan sekolah menengah atas, adalah rendahnya kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya pencegahan seks bebas. Hal ini juga menjadi permasalahan nyata di SMAN 4 Banjarmasin, yang menjadi mitra sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat atau edukasi kesehatan. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan beberapa guru dan siswa/i di SMAN 4 Banjarmasin, ditemukan bahwa sebagian besar siswa/i masih kurang dalam pengetahuan tentang risiko seks bebas. Sebagian besar siswa belum memahami secara utuh risiko medis, sosial, dan psikologis dari perilaku seks bebas. Oleh karena itu edukasi kesehatan reproduksi remaja sangat penting untuk mencegah perilaku seks bebas, kekerasan seksual, dan perilaku menyimpang lainnya di kalangan remaja.

METODE

Metode pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan di SMAN 4 Banjarmasin waktu pelaksanaan dilakukan secara bertahap meliputi tahap perencanaan (rencana jadwal kegiatan PKM), pembagian kerja tim, penyusunan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), pembuatan poster, pembuatan spanduk, tahap persiapan (briefing menentukan hal-hal yang berkenaan dengan pelaksanaan PKM, tahap pelaksanaan (melaksanakan kegiatan PKM) tahap evaluasi. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini terdiri dari lima tahap utama, yaitu:

Tahap pertama adalah perencanaan, meliputi penusunan jadwal, koordinasi dengan mitra, pembagian tugas tim, serta pembuatan media edukasi berupa SAP, poster, spanduk, dan presentasi. Tahap kedua adalah persiapan teknis, yaitu briefing tim pelaksana, penyusunan materi edukasi, serta persiapan sarana prasarana yang mendukung jalannya kegiatan. Tahap ketiga adalah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan secara tatap muka di SMAN 4 Banjarmasin dengan diawali pembagian *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai seks bebas. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dengan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan edukasi diskusi dan tanya jawab. Tahap evaluasi dilakukan

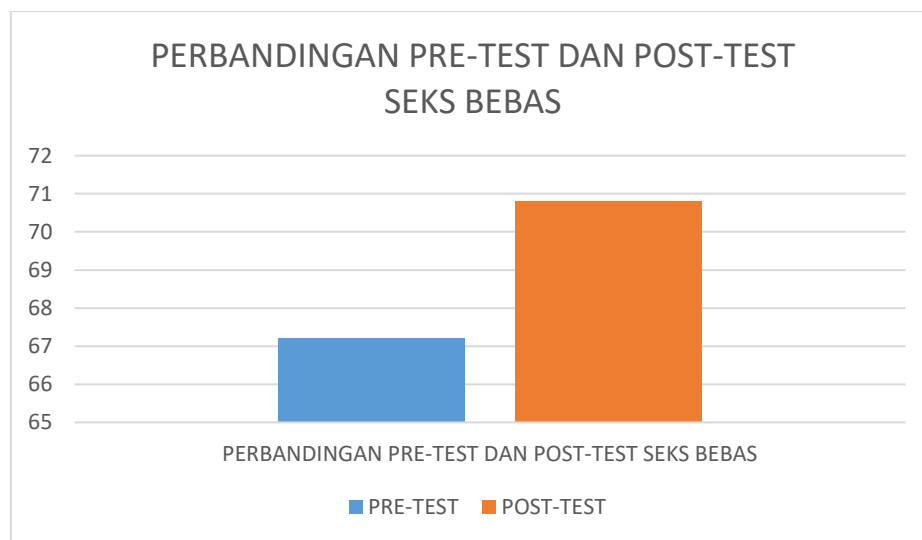
melalui pembagian *post-tes* untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa setelah penyuluhan. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk mengetahui efektivitas kegiatan. Tahap terakhir yaitu pelaporan dan publikasi, berupa penyusunan laporan PKM, serta penulisan artikel ilmiah untuk publikasi dan dokumentasi.

Dengan metode ini, kegiatan PKM tidak hanya memberikan sarana tranfer pengetahuan, tetapi juga mendorong keterlibatan peserta dalam pencegahan seks bebas.

HASIL

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dan edukasi di SMAN 4 Banjarmasin, terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta terkait isu yang menjadi fokus PKM. Hasil menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa/i mengalami peningkatan dari 67,2% sebelum program menjadi 70,8% setelah program dilaksanakan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan mampu memberikan tambahan wawasan bagi siswa mengenai bahaya seks bebas serta pentingnya pengambilan Keputusan yang bertanggung jawab dalam hubungan remaja.

Selain itu peserta juga memberikan tanggapan positif terhadap kegiatan PKM yang dilaksanakan. Sebagian peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat mudah dipahami, relevan dengan kehidupan remaja, dan menambah wawasan tentang cara bagaimana menjaga diri serta menghindari perilaku berisiko.



Gambar 1. Analisis data kuesioner

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan siswa/i di SMAN 4 Banjarmasin dengan pemaparan materi tentang kesehatan yang berhubungan dengan bahaya seks bebas, dampak, dan cara pencegahannya melalui pemberian kuesioner *pre-tes* dan *post-tes*. Hasil

yang diperoleh yaitu peningkatan pengetahuan bagi siswa/i di SMAN 4 Banjarmasin, namun hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan PKM memberikan dampak positif terhadap pengetahuan siswa/i tentang bahaya seks bebas serta pentingnya menjaga hubungan sehat.

Penanganan pada perilaku seks bebas ini diperlukan peran orang tua dan guru untuk menumbuhkan kesadaran kepada remaja untuk melindungi diri dari perilaku menyimpang. Bijak dalam memilih teman atau pergaulan. (Ginting, dkk 2024). Perilaku seks bebas pada remaja dapat dicegah melalui berbagai upaya yang melibatkan individu, keluarga, maupun lingkungan. Salah satu cara yang paling penting adalah dengan memberikan edukasi kesehatan reproduksi yang sesuai usia, sehingga remaja memiliki pemahaman yang benar mengenai fungsi organ reproduksi, risiko penyakit menular seksual, serta dampak psikologis dan sosial dari perilaku berisiko. Serta pendidikan agama dan akhlak, pendidikan seks dan reproduksi, bimbingan orang tua, dan meningkatkan aktivitas remaja dengan kegiatan positif. Bimbingan orang tua sangat penting memperhatikan perkembangan anak dan memberikan informasi yang benar tentang masalah seks dan kesehatan reproduksi pada anak. Orang tua berkewajiban memberikan pendidikan kesehatan reproduksi kepada anak sedini mungkin saat anak sudah mulai beranjak dewasa. Hal ini merupakan salah satu tindakan preventif agar anak tidak terlibat pergaulan bebas dan dampak-dampak negatifnya (Ramadhani, dkk 2023)

Pemberian pendidikan seksual sangat berperan penting untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang kekerasan seksual. Edukasi bahaya seks bebas yang diberikan di sekolah merupakan salah satu langkah efektif untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya bagi remaja agar dapat mencegah dan memahami cara melindungi diri dari perilaku menyimpang seks bebas, dan kesadaran akan pentingnya pergaulan sehat pada remaja (Nito PJB., dkk 2021). Dengan menyediakan informasi tentang kesehatan reproduksi, karena ketidaktersediaan informasi yang akurat dan benar tentang kesehatan reproduksi membantu remaja mencari informasi baik melalui media informasi maupun dari teman sebaya. Pemberian informasi yang benar akan membentuk suatu pondasi yang kuat terhadap remaja, sehingga remaja memiliki perilaku yang baik terhadap seks, dan dapat menunda keinginannya untuk berhubungan seksual sebelum menikah.



Gambar 2. Penyampaian materi dan Pembagian Kuesioner

KESIMPULAN

Kegiatan PKM tentang seks edukasi kepada siswa/i SMA berjalan dengan baik dan membantu meningkatkan pengetahuan mereka tentang kesehatan reproduksi. Materi yang diberikan membuat siswa/i lebih paham cara menjaga diri, menghargai lawan jenis, dan menghindari perilaku berisiko. Diharapkan siswa/i dapat menerapkan ilmu ini dalam kehidupan sehari-hari dan membagikannya kepada teman sebaya.

Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang kekerasan seksual. Peserta menjadi lebih paham cara mengenali tanda-tanda kekerasan, berani melapor, dan tahu pentingnya mencari bantuan dari pihak yang tepat. Kegiatan ini juga menumbuhkan empati, solidaritas, dan rasa saling melindungi antar teman sebaya. PKM ini diharapkan bisa diterapkan di sekolah atau komunitas lain untuk membantu mencegah kekerasan seksual secara berkelanjutan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 4 Banjarmasin yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para guru dan siswa/i yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik. Selain itu, apresiasi diberikan kepada tim pelaksana PKM atas kerja sama dan dedikasi yang diberikan selama persiapan hingga pelaksanaan. Tidak lupa kami juga berterima kasih kepada institusi/ perguruan tinggi yang telah memfasilitasi kegiatan ini, sehingga program edukasi kesehatan reproduksi remaja dapat terlaksana sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

DAFTAR REFERENSI

- Amin, A. (2023). *Perilaku seks bebas remaja ditinjau dari budaya barat dan implikasinya terhadap pendidikan Islam*. Jurnal Al-Insan, 9(2), 112–124.
- Asiah, N., Sitohang, N.A., & Suza, D.E., (2022). *Penyuluhan Tnentang Dampak Prilaku Seks Bebas pada Remaja Jalanan*. TALENTA Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA), 3(1), 196–199. <https://talentaconfseries.usu.ac.id>
- Ginting,R.D., Damanik, P.I., Marampa, E.R., dan Sukatman. 2024. *Upaya Mengatasi Seks Bebas Pada Remaja Berdasarkan Perspektif 1Korinutus 15:33*. Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen, 6(4),40–53. <https://jurnal.sttarastamarngabang.ac.id>
- Kristianti, Y. D., & Widjayanti, T. B. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Perilaku Seksual Beresiko pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 245–253. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.486>
- Nito, P. J. B., Fetriyah, U. H., & Ariani, M. (2021). *Sex education “kekerasan seksual pada anak” : Upaya preventif tindak kekerasan dan pelecehan seksual pada anak*. Jurnal Suaka Insan Mengabdi, 3(2), 78–86.
- Purnama, Y. 2020. *Faktor Penyebab Seks Bebas Pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Indonesia. 5(2), 156–163. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id>
- Rahayu, M. P., & Prasetyo, W. (2015). *Faktor yang mempengaruhi remaja melakukan seks bebas di Kelurahan Pakis RT 14/RW 03 Surabaya*. Jurnal Keperawatan, 6(2), 124–132. Universitas Muhammadiyah Surabaya. <https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id>
- Ramadhani, J.N., Samad, S., & Latif, S. (2023). *Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Dan Penanganannya (Studi Khusus Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kabupaten Pinrang*. Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies, 3(4), 74–86. <https://ojs.unm.ac.id>