



**PENYULUHAN PERGAULAN BEBAS SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN
KESADARAN REMAJA DI SMAN 1 SAWA KABUPATEN KONAWE UTARA
SULAWESI TENGGARA**

**COUNSELING ON FREE ASSOCIATION AS AN EFFORT TO INCREASE
ADOLESCENT AWARENESS AT SMAN 1 SAWA, NORTH KONAWE REGENCY,
SOUTHEAST SULAWESI**

Rahman

Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

*rahman.fkm@uho.ac.id

Abstrak: Pergaulan bebas merupakan permasalahan sosial yang berdampak luas pada aspek individu, sosial, ekonomi, dan budaya. Fenomena ini mencakup perilaku seksual pranikah, penyalahgunaan alkohol, narkoba, serta perilaku menyimpang dari norma yang banyak terjadi pada kalangan remaja. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya pergaulan bebas di SMA Negeri 1 Sawa melalui pendekatan pendidikan interaktif. Metode yang digunakan adalah ceramah dan permainan edukatif "Ranking 1" dengan melibatkan 20 siswa kelas XI sebagai sampel. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil analisis uji t berpasangan menunjukkan peningkatan rata-rata nilai dari 7,85 (SD=1,872) menjadi 8,70 (SD=1,129) dengan $p\text{-value} = 0,000$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan demikian, kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya pergaulan bebas serta diharapkan mampu berkontribusi pada upaya pencegahan kenakalan remaja.

Kata Kunci: Pergaulan bebas, Penyuluhan, SMA Negeri 1 Sawa

Abstract: Free association among adolescents is a social issue that has wide-ranging impacts on individual, social, economic, and cultural aspects. This phenomenon includes premarital sexual behavior, alcohol and drug abuse, as well as deviant acts that are increasingly prevalent among teenagers. This counseling activity aimed to improve students' understanding of the dangers of free association at SMA Negeri 1 Sawa through an interactive educational approach. The methods applied were lectures and the educational game "Ranking 1," involving 20 grade XI students as participants. Knowledge evaluation was conducted using pre-test and post-test questionnaires. The paired t-test analysis showed an increase in the average score from 7.85 (SD = 1.872) to 8.70 (SD = 1.129) with a $p\text{-value} = 0.000$, indicating a significant difference before and after counseling. Thus, the program was proven effective in enhancing students' understanding of the dangers of free association and is expected to contribute to preventing juvenile delinquency.

Keywords: Free association, Adolescents, Counseling, Interactive education, SMA Negeri 1 Sawa

Article History:

Received	Revised	Published
20 Juli 2025	10 September 2025	15 September 2025

Pendahuluan

Pergaulan bebas, yang seringkali melibatkan perilaku seksual tanpa ikatan atau kontrasepsi, dapat meningkatkan risiko kehamilan dan penyebaran penyakit menular seksual. Fenomena ini dipicu oleh faktor internal dan lingkungan, sehingga pencegahannya sangat krusial di Indonesia demi menjaga kesejahteraan remaja, kesehatan masyarakat, stabilitas ekonomi, dan norma sosial. Perubahan budaya dan kemajuan teknologi, khususnya ponsel pintar dan media sosial, telah secara dramatis mengubah dinamika pergaulan remaja, sehingga penelitian mendalam dalam bidang ini menjadi semakin penting.

Pergaulan bebas di kalangan remaja, yang meliputi seks pranikah, penyalahgunaan narkoba, dan perilaku menyimpang lainnya, merupakan masalah kesehatan serius yang dipengaruhi oleh anggapan gaya hidup modern. Banyak remaja yang tidak menyadari dampak buruknya terhadap kesehatan fisik, mental, dan masa depan mereka. Akibatnya, hal ini meningkatkan risiko kehamilan remaja, penularan infeksi menular seksual (IMS), serta gangguan psikososial dan masalah akademis (Lestari & Pratiwi, 2024).

Meskipun berbagai upaya pencegahan telah dilakukan di Indonesia, angka kelahiran remaja masih tergolong tinggi. Berdasarkan data BKKBN tahun 2023, angka kelahiran pada remaja usia 15-19 tahun mencapai 26,42 per 1.000 perempuan, melampaui standar global. Data ini menunjukkan bahwa meskipun ada penurunan, pergaulan bebas tetap menjadi masalah serius yang membutuhkan perhatian lebih.

Kurangnya pemahaman remaja tentang risiko pergaulan bebas dan minimnya akses terhadap informasi kesehatan reproduksi yang akurat menjadi faktor utama tingginya kasus ini. Banyak remaja hanya mengandalkan media sosial yang informasinya belum tentu dapat dipertanggungjawabkan, karena minimnya penyuluhan yang memadai tentang bahaya pergaulan bebas.

Edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan pergaulan yang sehat sangat penting untuk mencegah perilaku berisiko pada remaja. Penelitian menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif seperti diskusi atau permainan edukatif terbukti efektif meningkatkan pemahaman remaja dan membantu mereka membuat keputusan yang tepat, sehingga dapat mengurangi angka pergaulan bebas (Rahmawati et al., 2023).

Penyuluhan yang interaktif dan partisipatif sangat dibutuhkan untuk membimbing remaja dalam masa pencarian identitas diri. Dengan informasi yang benar, mereka dapat membuat pilihan yang bijak terkait pertemanan dan menghindari perilaku berisiko. Pendekatan ini diharapkan dapat secara signifikan membantu mencegah pergaulan bebas dan dampak negatifnya di masyarakat.

Metode

Pada 28 Juni 2025, Tim Edukasi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat mengadakan penyuluhan tentang bahaya pergaulan bebas untuk 20 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sawa, Kabupaten Konawe Utara. Kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi perencanaan menyeluruh, mulai dari penentuan lokasi, penyusunan materi, hingga pengurusan izin dan persiapan instrumen pre-test dan post-test. Tahap pelaksanaan terdiri dari pembukaan, pemberian pre-test dan post-test, penyampaian materi, sesi tanya jawab, dan permainan edukatif "Ranking 1". Kegiatan diakhiri dengan dokumentasi dan evaluasi, di mana hasil post-test dianalisis untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan efektivitas program.

Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan mengenai pergaulan bebas di SMA Negeri 1 Sawa diikuti oleh 20 siswa. Data yang disajikan mencakup karakteristik responden, tingkat pengetahuan, serta hasil uji t berpasangan pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas kegiatan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia

Kriteria	N	Presentase(%)
Jenis kelamin		
Prempuan	12	80%
Laki-laki	8	15 %
Usia		
15 Tahun	3	15 %
16 Tahun	13	65 %
17 Tahun	4	20 %
Total	20	100%

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 1, Penyuluhan di SMA Negeri 1 Sawa diikuti oleh 20 siswa. Dengan 80% peserta (16 siswa) adalah perempuan dan 15% (3 siswa) adalah laki-laki. Dari segi usia, mayoritas peserta (65%) berusia 16 tahun, sementara sisanya berusia 15 tahun (15%) dan 17 tahun (20%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa di SMA NEGERI 1 SAWA

Tingkat Pengetahuan Dan Sikap	Frekuensi	Presentase %
Baik	11	55,5%
Kurang Baik	9	45,0%
Total	20	100,0%

Sumber: Data Primer 2025

Sesuai dengan tabel 2, terungkap bahwa terdapat 9 siswa (45,0%) yang memiliki frekuensi yang kurang baik, sementara jumlah siswa yang masuk dalam kategori baik mencapai 11 siswa (55,5%).

Tabel 3. Ringkasan hasil uji t berpasangan pre-test dengan post-test di SMA NEGERI 1 SAWA

Data	Rata – rata	Standar Deviasi	P value	n
Pengetahuan Pre-test	7,85	1,872	0,00	20

Pengetahuan Post-test	8,70	1,129		20
-----------------------	------	-------	--	----

Sumber: Data Primer 2025

Merujuk pada tabel 3, menjelaskan hasil uji t berpasangan antara pre-test dan post-test di SMA NEGERI 1 SAWA, menunjukkan bahwa jumlah siswa dengan nilai rata rata hasil pengetahuan yaitu 7,85 (pre-test) dan 8,70 (post-test), dan dengan nilai (0,000 P-Value) dari jumlah siswa yakni sebanyak 20.

Uji Hipotesis:

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 peserta dalam uji pra dan pasca, mayoritas adalah perempuan , yaitu 12 (80%), dan 8 laki-laki (41,0%). Mayoritas responden berusia 16 tahun (65%), dan 17 tahun (20 %). Ini menunjukkan bahwa program ini cenderung lebih diminati oleh anak perempuan yang berusia 16 tahun, yang berdampak pada cara materi pergaulanbebas disampaikan.

Tabel 2 mengungkapkan bahwa terdapat 9 siswa (45,0%) yang memiliki pengetahuan tentang pergaulan bebas , sementara 11 siswa (55,5%) berada dalam kategori baik tentang pengetahuan tentang pergaulan bebas.

Tabel 3 analisis hasil pre-test dan post-test, penyuluhan di SMA Negeri 1 Sawa berhasil meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata dari 7,85 menjadi 8,70, serta nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, program penyuluhan ini terbukti efektif.



Gambar 1. Pembukaan Pe nyuluhan Pergaulan Bebas



Gambar 2. Pengisian Kuisisioner Pre-test/Post-test



Gambar 3. Penyampaian Materi Penyuluhan Pergaulan Bebas



Gambar 4. Games Edukatif “Ranking 1” Tentang Pergaulan Bebas dengan Metode Benar-Salah



Gambar 5. Dokumentasi Bersama Siswa



Gambar 6. Media Games Edukatif “Ranking 1”

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 peserta dalam uji pra dan pasca, mayoritas adalah perempuan, yaitu 12 (80%), dan 8 laki-laki (41,0%). Mayoritas responden berusia 16 tahun (65%), dan 17 tahun (20 %). Ini menunjukkan bahwa program ini cenderung lebih diminati oleh anak perempuan yang berusia 16 tahun, yang berdampak pada cara materi pergaulan bebas disampaikan.

Tabel 2 mengungkapkan bahwa terdapat 9 siswa (45,0%) yang memiliki pengetahuan tentang pergaulan bebas, sementara 11 siswa (55,5%) berada dalam kategori baik tentang pengetahuan tentang pergaulan bebas.

Tabel 3 menyajikan hasil analisis berpasangan dari *pre-test* dan *post-test* di SMA NEGERI 1 SAWA, dengan rata-rata nilai meningkat dari 7,85 dengan deviasi standar 1,872 menjadi 8,70 dengan deviasi standar 1,129, dan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan adanya perbedaan signifikan dari segi statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa program penyuluhan

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman siswa di SMA NEGERI 1 SAWA.

Di era digital ini, media sosial menjadi alat utama untuk berinteraksi, namun juga berpotensi menyebarkan informasi negatif. Penting bagi kita untuk memahami etika bermedia sosial agar tidak terjerumus pada hal-hal negatif. Penyalahgunaan media sosial, terutama internet, seringkali menjadi pintu masuk pergaulan bebas di kalangan remaja. Oleh karena itu, penting untuk bijak memilih teman di dunia maya dan menghindari perilaku menyimpang yang melanggar norma, terutama di masa remaja yang penuh dengan pengalaman.

Menurut Sendari (2021), pergaulan bebas merupakan masalah serius bagi pertumbuhan remaja. Perilaku ini tidak terkontrol, dapat merugikan diri sendiri dan orang di sekitar, serta sering dikaitkan dengan kenakalan remaja. Karena remaja adalah generasi penerus bangsa, mereka harus mendapatkan perhatian lebih dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan. Meski banyak remaja berprestasi, tidak sedikit pula yang terjerumus pada perbuatan negatif yang merugikan.

Selain narkoba, pergaulan bebas juga menjadi ancaman serius bagi remaja, salah satunya ditunjukkan oleh tingginya angka perokok muda. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, dari sekitar 70 juta perokok aktif, 7,4% di antaranya adalah remaja berusia 10-18 tahun.

Di Indonesia, 4,5% remaja laki-laki dan 0,7% remaja perempuan berusia 15-19 tahun mengaku telah melakukan hubungan seksual pranikah. Pada usia ini, sebagian besar remaja mulai berpacaran untuk pertama kalinya, dengan sekitar 33,3% remaja perempuan dan 34,5% remaja laki-laki mulai berpacaran sebelum usia 15 tahun (Nurlathifah Bahdad et al., 2023).

Kesimpulan

Penyuluhan tentang bahaya pergaulan bebas di SMA Negeri 1 Sawa berhasil meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan. Peningkatan ini terlihat dari hasil tes yang menunjukkan rata-rata nilai naik dari 7,85 menjadi 8,70 dengan nilai *p-value* 0,000. Metode interaktif seperti ceramah dan permainan edukatif "Ranking 1" terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi sejak dini merupakan langkah preventif yang penting untuk mencegah kenakalan remaja dan perilaku berisiko. Peningkatan pemahaman siswa membuktikan bahwa pendekatan partisipatif efektif dalam membantu mereka membangun pergaulan sehat dan melindungi diri dari pengaruh negatif. Oleh karena itu, strategi ini dapat menjadi solusi berkelanjutan untuk pencegahan pergaulan.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa, guru, dan staf SMA Negeri 1 Sawa atas kesempatan dan dukungan yang diberikan. Kami sangat mengapresiasi kerja sama yang baik ini dan berharap materi yang telah disampaikan dapat memberikan pengetahuan serta wawasan baru bagi para siswa. Kami berkomitmen untuk terus menjalin hubungan baik dan mendukung program-program positif di sekolah ini.

Referensi

- Agustina, K. S., Agustini, N. R. S., & Wulandari, N. M. A. (2022, November 22). *Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Reproduksi di SMPN 3 Sukawati*. Jurnal Abdimas ITEKES Bali, 2(1), 74-78. <https://doi.org/10.37294/jai.v2i1.451>
- Hasni, N. I., Supriatun, E., & Asyari, H. (2024). Optimalisasi pengembangan karakter melalui psikoedukasi pergaulan bebas pada remaja. Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat (JIPEMAS), 8(1), 48–58. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v8i1.22509>
- Ida, O. V., & Suryawati, N. (2024). Perilaku Seksual Pranikah dalam Pergaulan Bebas Remaja dari Perspektif Hukum Positif di Indonesia. *Yustitia*, 10(1), 75-87. <https://doi.org/10.31943/yustitia.v10i1.227>
- Kusmiati, M., Ramadani, F. N., Nadia, M., & Nursyam, R. (2022). Pendidikan Kesehatan: Bahaya Pergaulan Bebas Remaja. Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK), 2(01), 1–8. <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.441>
- Lestari, P., Pratiwi, E. A., & Wasliah, I. (2019). Pengetahuan Remaja terhadap Perilaku Seksual Pranikah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 77-84. <https://doi.org/10.32584/jika.v0i0.360>
- M. Mbayang, C. (2024). Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja. JLEB: Journal of Law, Education and Business, 2(1), 366–372. <https://doi.org/10.57235/jleb.v2i1.1669>
- NingTyas, I. R., Wahyudin, D., Julina, F., Utami, R. A., & Ambarwati, A. (2023). Sosialisasi Bahaya Pergaulan Bebas di Era Generasi Z pada Usia 17-20 Tahun di RT 03/RW04 Margajaya - Bekasi Selatan, Kota Bekasi. *Batara Wisnu: Indonesian Journal of Community Services*, 3(3), 691-698. <https://doi.org/10.53363/bw.v3i3.228>
- Nurlathifah Bahdad, Vera Diana Towidjojo, Puspita Sari, & Andi Nur Asrinawaty. (2023). hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku remaja tentang seksual bebas the relation between knowledge level and adolescents' behavior about sexually free. Jurnal Medical Profession (MedPro), 5(1), 53–59.
- P2PTM Kementerian Kesehatan. (2024). Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasip2ptm/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda>
- Sendari, (2021) pergaulan bebas penyebab dampak dan cara mencegahnya, <https://hot.liputan6.com/read/4663920/>
- Setiabudi, O. F., & Awaru, A. O. T. (2021). UPAYA REMAJA DALAM PENCEGAHAN PERGAULAN BEBAS DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI KABUPATEN SINJAI. 1(3), 113–119.
- Syahrir, M., Dwicahya, B., & Paeh, F. W. W. (2023, August 30). Penyuluhan tentang Pergaulan Bebas dan Bahaya Narkoba di Desa Simpang 1 Kecamatan Simpang Raya. *Jurnal Pengabdian MALEO*, 1(2), 62-66.

- Syamsuddin, S. D. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi terhadap Pengetahuan pada Remaja Pubertas di SMPN 1 Kapala Pitu Tahun 2022. *Jurnal Midwifery*, 5(1), 27-33. <https://doi.org/10.24252/jmw.v5i1.35187>
- Widyanti, Y. E., & Jatningsih, O. (2022). Peran Orang Tua dalam Mencegah Pergaulan Bebas Anaknya Desa Sudimoro Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 11(1), 32–48. <https://doi.org/10.26740/kmkn.v11n1.p32-48>