

Dampak Sex Bebas Pada Remaja

Meylani Dewi Wowor¹, Ignatia Y. Rembet²

^{1,2}STIKes Gunung Maria Tomohon

E-mail: meylani.wowor81@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim : 10 Agustus 2024

Direvisi : 11 Agustus 2024

Diterima: 29 Agustus 2024

Abstrak: Pada era modern ini, fenomena seks bebas menjadi salah satu topik yang sering diperbincangkan di masyarakat. Seks bebas merupakan sebuah konsep yang telah menjadi bagian dari kehidupan sosial, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Seks bebas dapat membawa risiko dan bahaya tertentu. Salah satu risiko utama adalah penularan penyakit menular seksual (PMS) seperti HIV/AIDS, gonore, sifilis, dan herpes. Selain itu, seks bebas juga dapat menyebabkan konsekuensi emosional dan psikologis, seperti perasaan bersalah, depresi, dan rendahnya harga diri. Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan gejolak, yang seringkali mengarah remaja menuju perilaku menyimpang, termasuk seks bebas. Sekolah memiliki peran penting dalam penanggulangan seks bebas pada remaja melalui berbagai upaya antara lain pendidikan seksualitas lebih tepatnya edukasi dampak sex bebas. Tujuan pengabdian ini adalah mengurangi prevalensi seks bebas pada remaja dan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang konsekuensi negatif dari seks bebas. Metode yang digunakan adalah sosialisasi terhadap remaja dalam hal ini di SMK Santa Familia Tomohon. Hasil pengabdian para siswa mampu mengikuti sosialisasi serta mampu menunjukkan umpan balik terhadap materi sosialisasi Dampak Sex Bebas Pada Remaja.

Kata Kunci:

Dampak Sex Bebas, Remaja

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa di mana mencari jati diri dan arti dari hidup. Pada masa ini remaja memiliki rasa ingin tahu yang begitu besar dalam segala hal. Tidak mengherankan apabila remaja sering mengambil keputusan yang berisiko hanya untuk merasakan hal-hal yang belum mereka ketahui, termasuk seks bebas. Hubungan seksual yang dilakukan oleh remaja diluar pernikahan sangat membahayakan remaja. Dampaknya dapat menjadikan remaja depresi, hamil diluar nikah dan tertular penyakit IMS. Remaja sejak dini harus lebih dini mencegah perilaku seks bebas, yaitu dengan memperbanyak pengetahuan tentang dampak seks bebas, memperkuat iman dan memilih teman yang baik dalam berteman.

Sedangkan cara menghindari pelecehan seksual adalah dengan cara meningkatkan pengetahuan anak sejak dini tentang mengenali organ reproduksi dan tidak boleh disentuh organ tubuh dari anak terutama pada bagian bibir, mulut, dada, pantat, paha dan kelamin, dibekali ilmu agama yang baik oleh orang tua, serta tidak menggunakan pakaian yang ketat, terbuka atau membuka aurat, Pada kegiatan pengabdian yang sama yakni sosialisasi yang dilakukan di desa Malitu Poso, dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan pada pengetahuan remaja tentang bahaya seks bebas pada remaja dari sebelum dan sesudah penyuluhan, dapat dilihat dari hasil evaluasi tanya jawab. Diharapkan untuk penyuluhan selanjutnya dapat dilakukan setiap posyandu remaja agar senantiasa tingkat pengetahuan remaja terhadap seks bebas semakin bertambah. (Riski R et al., 2021)

Metode

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat di SMK Santa Familia Tomohon yaitu (1) Ceramah melalui materi terkait definisi sex bebas, penyebab seks bebas, dampak seks bebas, upaya pencegahan seks bebas, cara menghindari pergaulan bebas, pencegahan sex bebas di sekolah (2) Diskusi dan Tanya jawab materi yang telah diberikan waktu ceramah (3) Evaluasi kognitif, efektif dan psikomotorik

Hasil

Untuk mencegah seks bebas, penting untuk memiliki pendidikan seksual yang komprehensif dan akurat. Komunikasi terbuka antara orang tua dan anak juga sangat penting dalam memberikan pemahaman yang benar tentang seks dan hubungan yang sehat. Selain itu, penggunaan kondom dan praktik seks yang aman dapat membantu mengurangi risiko penularan PMS. Ada beberapa alternatif yang lebih baik daripada seks bebas, seperti menjalin hubungan yang komitmen, seperti pernikahan atau hubungan yang serius. Hubungan yang mapan dan saling menghormati dapat memberikan kepuasan emosional dan fisik yang lebih berkelanjutan.

Seks bebas dianggap buruk karena risiko dan konsekuensinya yang dapat merugikan individu secara fisik, emosional, dan psikologis. Namun, pandangan ini dapat berbeda-beda tergantung pada nilai-nilai dan keyakinan individu. Penting untuk

memahami risiko dan konsekuensi yang terkait dengan seks bebas sebelum membuat keputusan yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang.(Geograf, 2023)

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan gejolak, yang seringkali mengarah remaja menuju perilaku menyimpang, termasuk seks bebas. Data dari WHO menunjukkan bahwa jumlah remaja di dunia mencapai $\pm 1,2$ milyar, dengan peningkatan jumlah remaja putri yang berhubungan seks pranikah di beberapa negara. Penelitian menunjukkan bahwa 16% remaja menyetujui hubungan seksual, 43% tidak setuju, dan 41% menyatakan boleh-boleh saja melakukan hubungan seksual. Peningkatan pengetahuan merupakan aspek yang mendasar untuk melakukan sikap dan perilaku positif mengenai sesuatu hal (Diana et al., 2020)

Pergaulan bebas biasanya digunakan untuk menyebutkan cara bergaul yang sudah menyimpang dari norma sosial dan agama, yaitu pergaulan yang tidak menabukan minum alkohol, melakukan seks bebas, obat – obatan dan segala hal yang menyimpang lainnya. Bicara mengenai pergaulan bebas, biasanya hal tersebut mengarah kepada para remaja. Memasuki usia remaja, itu adalah masa dimana seorang anak mulai mencari jati dirinya dan mencoba – coba berbagai hal baru yang dianggapnya bisa membuatnya menjadi lebih dewasa. Dengan kata lain, usia remaja adalah saat dimana seorang anak memasuki fase yang paling labil dalam kehidupannya.

Seiring dengan perkembangan zaman, pergaulan bebas di kalangan remaja telah mencapai taraf yang mengkhawatirkan. Kecanggihan teknologi dan kemudahan berkomunikasi serta tersedianya beragam fasilitas justru membuat para remaja mempunyai kebebasan yang melewati batas. Remaja mudah mengakses beragam informasi yang menyesatkan dan tidak sesuai dengan norma sosial yang berlaku, serta langsung menirunya karena menganggap hal tersebut membuat mereka lebih hebat. Banyak orang tua yang memberikan akses internet tanpa menyadari dampaknya terhadap anak yang terpengaruh akan sulit menghindari pergaulan bebas.

Sebenarnya pergaulan bebas yang dilakoni para remaja ini merupakan sebuah persoalan yang kompleks dan tidak dapat dilihat secara sekilas saja. Beberapa

penyebab yang menjadi latar belakang pergaulan bebas tersebut antara lain: **Kurangnya Pengawasan Keluarga** – Kurangnya kontrol sosial dari lingkungan terutama keluarga membuat seorang remaja merasa bebas untuk melakukan apa yang dia anggap benar dan tidak mendapatkan bimbingan tentang hal yang benar dan salah. Kekurangan perhatian di rumah sering membuat anak melakukan cara membahagiakan diri sendiri yang salah. **Lingkungan yang Kurang Baik**; Apabila seseorang tidak mendapatkan contoh yang baik dalam kesehariannya atau tumbuh dalam lingkungan yang bebas, maka ia tidak akan tahu bagaimana caranya bergaul sesuai dengan norma yang telah ditetapkan dalam masyarakat, **Salah Memilih Teman** ; Teman yang dimiliki dapat memberikan pengaruh positif dan juga negatif, bahkan bisa mempengaruhi seseorang untuk melakukan pergaulan bebas. Apabila seseorang tidak memilih teman yang dapat memberikan pengaruh positif, maka ia dapat terjerumus kepada pergaulan bebas, **Akses Informasi** ; Kemudahan mendapatkan beragam informasi juga turut mendorong terjadinya pergaulan bebas. Anak kecil sekalipun dapat mengakses informasi yang tidak sesuai dengan norma dan adat ketimuran atau keagamaan, misalnya informasi yang memuat konten mengenai hal – hal berbau seksual yang mudah ditiru.(Retno, 2023)

Diantara serbuan informasi yang turut mempengaruhi para remaja untuk berlaku bebas, bukan tidak mungkin sebenarnya untuk menghindari hal tersebut. Cara menghindari pergaulan bebas dengan benar dapat dilakukan melalui suatu proses sejak seseorang berusia dini. (Retno, 2023) adalah sebagai berikut 1) **Memperkuat Pendidikan Agama** ; Anak yang mempunyai dasar pendidikan agama serta moral yang kokoh tidak akan mudah terjerumus ke dalam pergaulan bebas, karena ia tahu dan bisa membedakan hal yang benar dan salah. Pendidikan agama dan moral dapat memperkuat iman seseorang sejak dini. Jika sejak kecil seseorang telah tertanam mengenai pengertian benar dan salah, biasanya ia akan dapat menghindari pergaulan bebas yang jelas – jelas merupakan hal yang tidak benar. 2) **Membentuk Karakter yang Positif**; Pembentukan 4 karakter manusia sejak kecil sangat diperlukan agar ia dapat menjadi pribadi yang kuat dan berpendirian kokoh, sehingga walaupun mempunyai kesempatan untuk hidup bebas, ia dapat mengendalikan dirinya. Teguh

berpegang pada prinsip hidup merupakan salah satu cara untuk menghindari pergaulan bebas. 3) **Memilih Teman** ; Seperti telah disebutkan diatas, pemilihan teman yang kurang sesuai akan mempermudah seseorang terjerumus ke dalam pergaulan yang bebas. Karena itulah penting untuk memilih teman dan mengenali tipe kepribadian manusia yang sekiranya dapat memberikan pengaruh positif, seperti bagaimana cara menjadi pribadi yang menyenangkan.4) **Mempererat Hubungan Orangtua dan Anak** ; Hubungan orang tua dan anak yang erat secara langsung akan memberikan pengawasan yang lebih baik kepada anak. Jika anak dekat dan terbuka dengan orang tua, mereka akan dapat langsung bertanya mengenai berbagai macam persoalan bahkan yang dianggap sensitif dan tabu seperti seks bukannya mencari informasi yang bisa jadi menyesatkan pada pihak lain.5) **Memberikan Pendidikan Seks Pada Anak dan Remaja**; Keingintahuan remaja mengenai hal yang berkaitan dengan seksualitas terkadang tidak mendapatkan penyaluran yang benar, sehingga mereka terkadang akan mencari tahu melalui jalan yang salah. Informasi yang berkaitan dengan seksualitas sepatutnya didapatkan anak sejak dini, tentu saja disesuaikan dengan bahasa yang cocok dengan usia anak. Dengan demikian mereka juga dapat mengetahui bahaya dan akibat dari pergaulan bebas. 6) **Menghindari Lingkungan yang Tidak Kondusif**; Setelah keluarga, tempat anak bersosialisasi adalah lingkungan. Jika anak berada pada lingkungan yang positif, yaitu yang memegang teguh maka ia juga akan mencontoh hal yang positif tersebut dan sebaliknya. Apabila anak berada pada lingkungan yang tidak kondusif maka pengaruh dari lingkungan tersebut bisa membuatnya menjadi berperilaku menyimpang dari norma sosial yang ada. 7) **Mengisi Waktu Luang**; Salah satu faktor yang turut memberi kesempatan bagi remaja untuk tergiur dengan kehidupan bebas adalah tersedianya banyak waktu luang. Apabila waktu luang tersebut diisi dengan kegiatan yang positif dan berguna, maka tidak akan ada waktu untuk memikirkan hal – hal yang menyimpang. Cara bergaul bagi orang pendiam dapat dilakukan dengan mengisi waktu melalui kegiatan positif.8) **Memperluas Pengetahuan**; Ada kutipan yang menyatakan bahwa *knowledge is power*, artinya pengetahuan adalah kekuatan yang akan membuka cakupan wawasan yang luas. Seseorang akan mudah menentukan

pilihan hidupnya karena ia sudah mengetahui banyak tentang berbagai sisi dan dampak dari pilihan – pilihan yang dia buat. Sebaliknya, apabila seseorang hanya memiliki sedikit pilihan, ia tidak akan tahu bahwa ada banyak pilihan yang lebih baik untuk kehidupannya. Misalnya, jika ia tidak mempunyai pilihan lain selain gaya hidup bebas, maka ia tidak akan dapat melakukan cara menghindari pergaulan bebas. 9)

Memperbaiki Komunikasi dengan Keluarga; Kesenjangan komunikasi antara orang tua dan anak juga dapat menyebabkan anak memilih jalan menyimpang seperti pergaulan bebas. Hal ini terjadi karena anak tidak mendapatkan bimbingan yang dibutuhkannya dari orang tua. Diperlukan sikap yang lebih luwes dari orang tua untuk dapat memahami jalan pikiran anak agar dapat berkomunikasi dengan lancar dan tercipta saling pengertian. 10) **Taat Kepada Hukum;** Pergaulan bebas tidak hanya melanggar norma sosial melainkan juga melanggar peraturan dan norma hukum, sebab identik dengan seks bebas, obat – obatan dan minum alkohol. Semua hal tersebut berpotensi membuat seseorang melakukan perbuatan yang melanggar hukum.

Cara menghindari pergaulan bebas dan cara menghindari kebiasaan buruk tersebut yaitu dengan membuat anak tahu mengenai hukum yang berlaku dan apa akibatnya jika melanggar. 11) **Menerima Diri Sendiri;** Terkadang alasan seseorang memasuki pergaulan bebas adalah untuk diterima oleh lingkungannya. Orang seperti ini biasanya selalu merasa tidak punya cukup kepercayaan diri dan sulit mencari cara agar selalu berpikir positif. Maka ia ingin membuktikan diri dengan menjadi orang yang bebas tanpa terikat pada norma sosial. Agar terhindar dari pergaulan bebas, maka seseorang harus menjadi pribadi yang tahu cara meningkatkan rasa percaya dirinya.12)

Membatasi Pergaulan; Pergaulan bebas bukanlah cara hidup yang baik karena banyaknya kerugian yang akan ditimbulkan pada seseorang jika menjalaninya. Untuk menghindari pergaulan bebas, ada baiknya jika membatasi pergaulan kepada lingkungan atau teman yang hanya akan memberikan pengaruh positif. 13)

Menetapkan Tujuan Hidup; Orang yang tidak memiliki tujuan dalam hidupnya akan sangat mudah tersesat. Termasuk terjerumus pada pergaulan bebas. Maka sangat penting bagi seseorang untuk mengetahui apa tujuan hidupnya dengan tepat, agar dapat memfokuskan diri pada hal yang diperlukan untuk mencapainya dan tidak

teralihkan oleh hal – hal yang buruk. 14) **Menjaga Tingkah Laku;** Berpacaran merupakan bagian dari kehidupan yang dijalani oleh para remaja, karena pada usia ini mereka sudah mulai mengembangkan ketertarikan pada lawan jenis. Perlunya menjaga tingkah laku selama berpacaran agar tetap berlaku sewajarnya pada norma sosial dan tidak menyalahi ajaran agama sangat penting untuk menghindari pergaulan bebas. 15) **Membatasi Waktu di Luar Rumah;** Terlalu banyak waktu yang digunakan untuk melakukan kegiatan di luar rumah yang kurang bermanfaat, membuka peluang bagi pengaruh buruk untuk masuk. Jika bisa, batasilah kegiatan di luar rumah yang kurang penting agar dapat memfokuskan diri kepada cara hidup yang positif.

Diskusi

Untuk mencegah seks bebas pada remaja, orangtua dan pendidik memiliki peranan penting dalam memberikan pendidikan dan pembinaan yang tepat. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil: 1) Berikan Pendidikan Seksualitas Sejak Dini: Pendidikan seksualitas yang komprehensif dan akurat harus diberikan di sekolah dan di rumah. Ini mencakup informasi tentang kesehatan reproduksi, alat kontrasepsi, dan resiko yang terkait dengan seks bebas. Pendidikan ini harus disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan disesuaikan dengan usia anak. 2) Membangun Kesadaran dan Sikap Positif Terkait Seksualitas Sehat: Menanamkan nilai-nilai seperti kesetiaan, penghargaan diri, dan pengertian tentang konsekuensi dari perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab juga diperlukan untuk mengurangi perilaku seks bebas. Ini termasuk membuka komunikasi terbuka antara orang tua dan remaja mengenai seksualitas. 3) Berikan Batasan Pergaulan yang Sehat: Membatasi pergaulan anak yang kurang sehat, seperti tidak membiarkan anak pulang malam atau bergaul dengan teman-teman yang membawa dampak negatif, adalah langkah penting. Ini bukan berarti bersikap over protektif, tetapi menjaga agar anak tidak terlalu terpengaruh oleh perilaku yang tidak sehat. 4) Mengawasi dan Mengatur Konten Pornografi: Mengawasi dan mengatur konten pornografi yang mudah diakses oleh remaja melalui internet atau media sosial juga penting. Ini dapat membantu mencegah akses terhadap konten yang dapat mempengaruhi perilaku seksual mereka. 5) Kerja Sama Antar Pihak: Mencegah dan mengatasi seks bebas di kalangan remaja merupakan tugas yang kompleks dan membutuhkan kerja sama dari berbagai pihak, termasuk sekolah, orang tua, dan komunitas.

Semua pihak terkait harus bekerja sama dalam mencegah dan menangani masalah ini . Dengan menerapkan langkah-langkah ini, orangtua dan pendidik dapat membantu mencegah seks bebas pada remaja dan memberikan pendidikan seksualitas yang sehat dan positif.

No	Kriteria Evaluasi	Hasil
1.	Kognitif	
	Menyebutkan kembali dengan kata-kata sendiri tentang definisi Sex Bebas	Siswa Mampu Menyebutkan dengan kata-kata sendiri tentang definisi Sex Bebas
	Menyebutkan kembali dengan kata-kata sendiri tentang Manfaat Dampak Sex Bebas	Siswa Mampu Menyebutkan kembali dengan kata-kata sendiri tentang Manfaat Dampak Sex Bebas
	Menyebutkan kembali dengan kata-kata sendiri tentang Dampak Sex Bebas	Siswa Mampu Menyebutkan kembali dengan kata-kata sendiri tentang Dampak Sex Bebas
2.	Afektif	
	Menunjukkan penerimaan dengan perhatian akan pemaparan materi hingga akhir	Siswa sangat perhatian dengan materi yang disampaikan dari awal sampai akhir
	Menunjukkan respon umpan balik terhadap materi yang disampaikan.	Siswa sangat antusias dan aktif dalam umpan balik pertanyaan
3.	Psikomotorik	
	Menunjukkan Ketertarikan dari Dampak Sex Bebas	Siswa mampu Menunjukkan Ketertarikan dari Dampak Sex Bebas seperti contoh dan perilaku

	dampak sex bebas
--	------------------

Kesimpulan

Dengan menerapkan kegiatan Pengabdian Sosialisasi Dampak Sex Bebas Pada Remaja Di SMK St Familia Tomohon ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam mengurangi prevalensi seks bebas pada remaja dan meningkatkan kesehatan reproduksi. Diharapkan juga melalui sosialisasi yang berbasis di sekolah, dapat menginspirasi partisipasi aktif remaja sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan dampak sex bebas pada remaja.

Pengakuan/Acknowledgements

Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang turut membantu terlaksananya kegiatan pengabdian ini, yaitu kepala sekolah, para guru, siswa siswi SMK Santa Familia Tomohon. Ketua, dosen, mahasiswa keperawatan program studi diploma tiga keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi yang sudah dilakukan.

Daftar Referensi

- Diana, A., Iqmy, L. O., & Evayanti, Y. (2020). Penyuluhan Tentang Bahaya Seks Bebas Mempengaruhi Pengetahuan Remaja. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 99–103. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.1732>
- Geograf. (2023). *Pengertian Seks Bebas: Definisi dan Penjelasan Lengkap Menurut Ahli*. Geograf.Id. <https://geograf.id/jelaskan/pengertian-seks-bebas/>
- Retno, D. (2023). *15 Cara Menghindari Pergaulan Bebas pada Remaja*. Dosen Psikologi.Com. <https://dosenpsikologi.com/cara-menghindari-pergaulan-bebas>
- Riski R, R. R., Lailatul K, M. F., Dewi, M. K., Karim, A. S., Bate, D., Ningsih, V. S., Wulandari, A., Mopasu, W. P. Y., & Musdalifa H., M. H. (2021). Edukasi Bahaya Seks Bebas pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Bidan Nasuha*, 2(1), 17–23.

<https://doi.org/10.33860/jpbn.v2i1.513>

Diana, A., Iqmy, L. O., & Evayanti, Y. (2020). Penyuluhan Tentang Bahaya Seks Bebas Mempengaruhi Pengetahuan Remaja. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 99–103. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.1732>

Geograf. (2023). *Pengertian Seks Bebas: Definisi dan Penjelasan Lengkap Menurut Ahli*. Geograf.Id. <https://geograf.id/jelaskan/pengertian-seks-bebas/>

Retno, D. (2023). *15 Cara Menghindari Pergaulan Bebas pada Remaja*. Dosen Psikologi.Com. <https://dosenpsikologi.com/cara-menghindari-pergaulan-bebas>

Riski R, R. R., Lailatul K, M. F., Dewi, M. K., Karim, A. S., Bate, D., Ningsih, V. S., Wulandari, A., Mopasu, W. P. Y., & Musdalifa H., M. H. (2021). Edukasi Bahaya Seks Bebas pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Bidan Nasuha*, 2(1), 17–23. <https://doi.org/10.33860/jpbn.v2i1.513>