

Penyuluhan Kesehatan Bahaya Pergaulan Bebas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Bogor

Rini Damayanti *, Winnie Tunggal Mutika, Dwi Puji Astuti

Universitas Gunadarma

* e-mail: damayanti@staff.gunadarma.ac.id

ABSTRAK

Pergaulan bebas pada remaja menjadi perhatian serius. Tahap remaja merupakan fase perkembangan yang rentan karena pengaruh lingkungan sosial yang kompleks, sehingga mendorong munculnya berbagai perilaku berisiko seperti seks bebas, konsumsi alkohol, penggunaan narkoba, dan tindak kekerasan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai bahaya pergaulan bebas serta memperkuat kemampuan mereka dalam mengambil keputusan yang sehat dan bertanggung jawab. Penyuluhan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab yang melibatkan 23 siswa sebagai peserta. Materi yang disampaikan mencakup faktor risiko, bentuk perilaku berbahaya, dampak psikologis dan sosial, serta strategi pencegahan melalui dukungan keluarga dan lingkungan sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta berpartisipasi aktif dan mampu memahami berbagai aspek penting terkait perilaku berisiko pada remaja. Interaksi yang terbangun selama penyuluhan mengindikasikan bahwa remaja membutuhkan ruang edukatif yang suportif untuk memahami dinamika sosial di sekitarnya. Selain itu, kegiatan ini menegaskan pentingnya peran keluarga sebagai lingkungan pendidikan pertama dalam membentuk karakter dan nilai moral remaja. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini berkontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai bahaya pergaulan bebas serta memperkuat kapasitas preventif melalui pendekatan edukatif yang humanis. Program serupa dianjurkan untuk dilakukan secara berkelanjutan guna memperkuat ketahanan remaja terhadap tantangan sosial yang semakin kompleks.

Kata Kunci: Remaja, Pergaulan Bebas

PENDAHULUAN

Pada era saat ini pergaulan bebas pada remaja seringkali kita dengar baik di masyarakat sekitar ataupun media masa dan media sosial. Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase perkembangan kritis dan rentan terhadap berbagai risiko sosial maupun psikologis. Masa remaja adalah periode dari anak-anak menuju dewasa, dan orang-orang yang akan beranjak dewasa akan mengalami banyak perubahan dalam perkembangannya. Masa remaja juga merupakan fase perkembangan di mana fisik, kognitif, sosial, emosi, moral, dan religiusitas berubah (Prasetiawan et al., 2022). Masa remaja sering dikenal dengan fase “mencari jati diri” sehingga remaja banyak mengalami kegelisahan dan kebingungan saat mencari identitas diri di tengah perubahan fisik dan psikologisnya. Jadi, pikiran dan perasaan remaja akan saling bertentangan tentang hal-hal yang mereka hadapi, rasakan, dan alami, yang akan menyebabkan banyak problematika baik bagi diri mereka sendiri maupun lingkungannya. Oleh karena itu, remaja termasuk kelompok yang rentan. Hal ini

disebabkan karena remaja sedang berada di fase mencari jati diri dan kebingungan, yang menghadapi banyak tantangan karena masa remaja dikatakan dalam fase yang rentan terhadap berbagai macam konflik. Maka dengan adanya konflik ini terjadilah perubahan psikologis pada remaja. Perubahan ini yang menjadikan mereka mencari jati diri yang ditandai dengan banyak mencoba hal-hal baru mengingat bahwa remaja memiliki tingkat rasa penasaran yang tinggi, mencari identitas mengenai siapa dirinya dan eksistensinya dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Pengakuan eksistensi mereka sangat menjadi prioritas, terlebih dalam keluarga maupun pada kelompok sebayanya (Islami & Budiartati, 2021)

Berbagai bentuk kenakalan remaja semakin sering muncul dan menjadi fenomena yang mendapat perhatian luas dalam kehidupan sosial. Fenomena tersebut tidak hanya berdampak pada individu remaja, tetapi juga mempengaruhi dinamika ekonomi, sosial, dan budaya di masyarakat. Salah satu permasalahan yang banyak ditemui adalah meningkatnya perilaku pergaulan bebas di kalangan remaja.

Pergaulan bebas didefinisikan sebagai tindakan atau sikap yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan tidak terkontrol yang identik dengan perilaku yang merusak tatanan masyarakat. Pergaulan bebas pada remaja biasa juga dikenal sebagai kenakalan remaja, di mana remaja terlibat dalam aktivitas kebebasan seksual, konsumsi alkohol, atau penggunaan narkoba, atau perilaku yang dianggap bertentangan dengan standar sosial yang berlaku (Mbayang, 2023). Perilaku-perilaku tersebut bukan hanya berpotensi merugikan remaja itu sendiri, tetapi juga dapat berdampak pada lingkungan keluarga serta masyarakat secara lebih luas. Berdasarkan data Data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menunjukkan bahwa lebih dari 50.000 anak di Indonesia mengalami kehamilan di luar pernikahan, yang menandakan adanya tantangan serius dalam pendidikan kesehatan reproduksi. Selain itu, laporan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022 mengungkapkan bahwa sekitar 61 juta remaja berusia di atas 15 tahun mengonsumsi alkohol, sementara data tahun 2021 mencatat sekitar 22 juta remaja terlibat dalam perkelahian antar pelajar. Angka-angka ini menggambarkan kompleksitas permasalahan yang dihadapi remaja, termasuk meningkatnya kecenderungan pergaulan bebas yang dapat meliputi perilaku seksual berisiko, penggunaan zat adiktif, konsumsi alkohol, hingga tindakan kekerasan (Badan Pusat Statistik, 2023). Sehingga, strategi yang efektif sangat diperlukan untuk mengatasi pergaulan bebas pada remaja. Upaya kolaboratif antara layanan sekolah, layanan kesehatan organisasi keagamaan merupakan langkah efektif dalam menekan angka pergaulan bebas.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan para remaja tidak hanya memperoleh pengetahuan yang lebih komprehensif mengenai bahaya pergaulan bebas, tetapi juga mampu menginternalisasi nilai-nilai positif yang dapat membimbing mereka dalam mengambil keputusan yang sehat dan bertanggung jawab. Peningkatan pemahaman ini menjadi fondasi penting bagi terbentuknya perilaku yang lebih bijak serta lingkungan sosial yang mendukung perkembangan remaja secara fisik, mental, dan spiritual. Dengan keterlibatan aktif sekolah, orang tua, dan masyarakat, upaya pencegahan perilaku berisiko pada remaja dapat berlangsung secara berkelanjutan dan memberikan dampak yang lebih luas bagi kesejahteraan generasi muda.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Pengabdian ini berbasis edukasi kesehatan, kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam dua tahap yaitu tahap pertama adalah persiapan, di mana fasilitator melakukan observasi ke SMP-IT Al-Fath cibinong dan melakukan musyawarah serta sosialisasi dengan Kepala Sekolah, kemudian dilanjutkan dengan penentuan target peserta. Musyawarah tersebut membahas hal-hal mengenai program yang akan dilaksanakan di SMP-IT AL-Fath Cibinong. Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan, fasilitator memberikan materi terkait bahaya pergaulan bebas pada remaja. Kegiatan edukasi kesehatan ini diikuti oleh siswa-siswi yang berjumlah kurang lebih 30 orang. Kegiatan dimulai dengan pengenalan fasilitator untuk menghidupkan suasana. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan dengan dua metode antara lain metode ceramah tanya jawab yaitu materi disampaikan melalui tayangan video dan diakhiri dengan tanya jawab. Kegiatan menonton video dilaksanakan dengan cara menyimak tayangan video yang menampilkan materi mengenai bahaya pergaulan bebas pada remaja. Kegiatan ini dilakukan secara interaktif yang memungkinkan remaja untuk aktif bertanya dan memberi tanggapan atas video dan materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hari Senin 10 November 2025 pada pukul 07.00 s.d selesai. Melalui edukasi kesehatan tentang bahaya pergaulan bebas pada kalangan remaja di SMP-IT Al-Fath Cibinong yang diikuti oleh 23 siswa sebagai sasaran dari pengabdian masyarakat ini. Penyusunan materi pengabdian kepada masyarakat yang telah disiapkan oleh tim pengabdian kepada masyarakat antara lain faktor risiko, bentuk perilaku berbahaya, dampak psikologis dan sosial, serta strategi pencegahan pergaulan bebas.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Bahaya Pergaulan Bebas Pada Remaja

Setelah materi disampaikan oleh fasilitator, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan setelah materi mengenai bahaya pergaulan bebas pada remaja

dipaparkan dan dibahas secara mendalam melalui metode ceramah. Para peserta dalam hal ini remaja mengajukan berbagai pertanyaan dengan antusias terkait upaya pencegahan, peran keluarga, serta strategi komunikasi efektif dalam rangka menanggulangi bahaya pergaulan bebas pada remaja. Hasil pengamatan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa peserta tampak aktif, responsif, dan terlibat selama jalannya penyuluhan. Beberapa peserta diminta untuk mengulang kembali informasi penting seperti tanda-tanda perilaku berisiko, langkah preventif dalam keluarga, dan cara membangun dialog sehat dengan remaja sebagai bagian dari proses penguatan pemahaman dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.



Gambar 2. Foto Bersama Peserta Penyuluhan Kesehatan Bahaya Pergaulan Bebas Pada Remaja

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai bahaya pergaulan bebas pada remaja menunjukkan hasil yang sangat baik. Seluruh peserta yang ditargetkan yaitu 23 siswa hadir dan mengikuti kegiatan secara penuh sehingga sasaran program pengabdian masyarakat tercapai optimal. Selain itu, tingkat pemahaman peserta terhadap materi turut meningkat secara signifikan, 90% peserta mampu memahami dan menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan berbagai aspek penting seperti faktor risiko pergaulan bebas, bentuk perilaku berbahaya, dampak psikologis serta sosial, dan strategi pencegahan pergaulan bebas pada remaja. Target materi penyuluhan juga tersampaikan secara keseluruhan (100%), meskipun terdapat keterbatasan waktu, karena tim pengabdian masyarakat berhasil mengelola waktu dan sumber daya secara efektif. Selain itu, kemampuan peserta dalam memahami dan mengolah kembali materi berada pada kategori baik, yakni sebesar 80% peserta terlihat memberikan *feedback* dengan menjelaskan ulang poin-poin utama setelah sesi ceramah, diskusi, dan simulasi komunikasi dengan remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan interaktif yang digunakan berhasil memperkuat pemahaman peserta dan mendorong mereka untuk lebih siap berperan dalam pencegahan pergaulan bebas di lingkungan keluarga dan masyarakat. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang bahaya pergaulan bebas pada remaja berjalan dengan baik.

Berbagai faktor yang memengaruhi pergaulan bebas dikalangan remaja yaitu tekanan teman sebaya, dinamika keluarga, dan kondisi sosial ekonomi (Kurniawan et al., 2025). Pengaruh teman sebaya memiliki kontribusi utama dalam perilaku pergaulan bebas pada

remaja. Tekanan dari lingkungan sosial dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam perilaku kenakalan remaja diantaranya perilaku seks bebas, alkohol, perkelahian dan perilaku-perilaku yang melanggar tatanan atau norma norma yang berlaku (Malinga & Modie-Moroka, 2020). Selain itu, Pergaulan bebas bukan hanya dipengaruhi oleh lingkungan luar atau teman sebaya. Namun, pergaulan bebas remaja juga sebagian besar dipengaruhi oleh keluarga. Kurangnya perhatian orangtua, keadaan keluarga yang kurang harmonis dan tingkat pendidikan keluarga dan remaja yang rendah menjadi salah satu penyebab pergaulan bebas di kalangan remaja (Utami et al., n.d.). Keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan karakter remaja sejak ia kecil. Mengingat bahwa keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat sebagai pendidikan pertama bagi seseorang. Selain itu, keluarga menjadi lembaga pendidikan pertama yang berperan penting dalam penyadaran, penanaman dan pengembangan nilai moral sosial dan budaya. Keluarga juga merupakan pendidikan awal yang diterima seorang anak berupa moral, agama, sosial dan norma-norma yang berlaku di masyarakat (Amendhita et al., 2023)

Dampak dari pergaulan bebas pada remaja dapat mencakup berbagai aspek negatif, termasuk risiko kesehatan, penurunan prestasi akademik, serta konsekuensi sosial. Berdasarkan hasil studi kualitatif yang dilakukan di sebuah sekolah SMA yang ada di Indonesia didapatkan 3 dampak negatif dari pergaulan bebas yakni, konsumsi alkohol, penyalahgunaan narkoba dan seks bebas (Kurniawan et al., 2025). Secara kesehatan, keterlibatan dalam perilaku seksual berisiko dapat meningkatkan kemungkinan terkena Penyakit Menular Seksual, serta kehamilan yang tidak direncanakan. Dari segi akademik, remaja yang terlibat dalam pergaulan bebas cenderung mengalami penurunan prestasi belajar akibat gangguan emosional dan kurangnya fokus dalam belajar, Selain itu dampak sosial yang didapat bagi remaja yang terlibat dalam pergaulan bebas berupa stigma sosial yang dapat menyebabkan tekanan psikologis berkepanjangan (Nurhanifah & Sharil, 2024).

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai bahaya pergaulan bebas pada remaja telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap pemahaman peserta. Seluruh siswa yang menjadi sasaran kegiatan mengikuti proses edukasi dengan antusias, menunjukkan keterlibatan aktif selama sesi ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi faktor risiko, bentuk perilaku berbahaya, dampak psikologis dan sosial, serta strategi pencegahan pergaulan bebas dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Interaksi selama kegiatan memperlihatkan bahwa remaja mampu mengidentifikasi tanda-tanda perilaku berisiko serta memahami pentingnya komunikasi yang sehat dengan keluarga. Selain itu, kegiatan ini menegaskan bahwa tekanan teman sebaya, lingkungan keluarga, dan kondisi sosial-ekonomi merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku remaja. Oleh karena itu, peran keluarga sebagai lingkungan pendidikan pertama sangat diperlukan dalam membentuk ketahanan diri dan nilai moral remaja. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil menumbuhkan kesadaran dan pemahaman yang lebih baik

mengenai bahaya pergaulan bebas, sekaligus mendorong terciptanya lingkungan yang lebih suportif bagi perkembangan remaja. Edukasi berkelanjutan sangat dianjurkan sebagai langkah preventif untuk menjaga remaja tetap berada pada jalur perilaku yang sehat dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Amendhita, K. P., Yudania, A., & Regina, M. (2023). Peran Orang Tua dalam Pembentukan Kepribadian Upaya Menghindari Penyimpangan Seksual. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.47256/jhnb.v1i1.315>
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Kriminal. *Badan Pusat Statistik*, 021, Hal.25. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/12/5edba2b0fe5429a0f232c736/statistik-kriminal-2023.html>
- Islami, D. P., & Budiartati, E. (2021). Implementasi Bina Keluarga Remaja di Kelurahan Pleburan, Kecamatan Semarang Selatan, Kota Semarang. *Journal of Family Life Education*, 1(1), 1–12. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/jfle>
- Kurniawan, K., Khoirunnisa, K., Parestorian, H., Jiwa, K., Keperawatan, F., Anak, D. K., Keperawatan, F., Ners, P. P., & Kurniawan, K. (2025). *Pada Remaja Di*.
- Malinga, T., & Modie-Moroka, T. (2020). Factors Influencing Adolescents' Sexually Risky Behaviors in Botswana. *The International Journal of Social Sciences and Humanities Invention*, 7(10), 6229–6240. <https://doi.org/10.18535/ijsshi/v7i010.05>
- Mbayang, C. M. (2023). Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja. *JLEB: Journal of Law Education and Business*, 2(1), 366–372.
- Prasetiawan, H.-, Wahyudi, A., & Fauziah, M. (2022). Konseling Teman Sebaya Dengan Seni Kreatif Berbasis Kearifan Lokal Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 17–29. <https://doi.org/10.36706/jkk.v9i1.16515>
- Utami, W. H., Sofiyanti, I., Alisa, T., Sartika, D. A., Eken, Y. S., Kasila, C., Lalo, Y. S., & Fadilah, N. (n.d.). *Wahyu Hastuti*. 29–42.