

The Effectiveness of Psychoeducation in Increasing Adolescents' Knowledge of the Risks of Premarital Sexual Behavior among 11th Grade Students at X Senior High School

Efektivitas Psikoedukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja terhadap Risiko Perilaku Seks Pranikah pada Siswa/I Kelas XI di SMA X

Aditya Brilliant Ananta¹, Dea Fenny Kirana Putri², Novilia Berliani³, Nabiella Annaejla⁴, Aidil Rizki⁵, Prima Aulia⁶

^{1,2,3,4,5,6}Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: briliantaditya5@gmail.com

Abstract

Premarital sexual behavior among adolescents has become an increasing concern in the digital era, given its potential health and psychosocial risks. The lack of comprehensive sexual education in schools often results in adolescents obtaining misleading information from media or peers. This study aimed to examine the effectiveness of psychoeducation in enhancing the knowledge of 11th-grade students at X Senior High School regarding the risks of premarital sexual behavior. A quasi-experimental design with pretest and posttest was employed, involving 20 purposively selected students. The psychoeducational intervention consisted of two face-to-face sessions utilizing lectures, group discussions, educational videos, and role-play. The level of knowledge was measured using a validated premarital sexual behavior scale. The results indicated a significant improvement in students' knowledge ($t(19) = 7.027$; $p < 0.001$), with a large effect size (Cohen's $d = 1.571$). The negative correlation between pretest and posttest scores suggested that students with lower initial knowledge experienced greater improvement. These findings support that psychoeducation is an effective method for enhancing adolescents' understanding of sexual risks. Further research is recommended to be conducted with a more diverse population and to consider external factors such as family influence and media exposure.

Keyword: *Psychoeducation, Premarital sex, Adolescent knowledge, Sexual Risk, Sexual education*

Abstrak

Perilaku seksual pranikah pada remaja merupakan isu yang semakin mengkhawatirkan di era digital, mengingat risiko yang ditimbulkan baik dari sisi kesehatan maupun psikososial. Minimnya pendidikan seksual yang komprehensif di lingkungan sekolah menyebabkan remaja sering kali mendapatkan informasi yang keliru dari media atau teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *psikoedukasi* dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMA X terhadap risiko perilaku seksual pranikah. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuasi-eksperimen melalui desain pretest dan posttest, melibatkan 20 siswa kelas XI yang dipilih secara purposive. Intervensi psikoedukasi dilakukan dalam dua sesi tatap muka dengan metode ceramah, diskusi, video edukatif, dan *role-play*. Pengukuran tingkat pengetahuan dilakukan menggunakan skala perilaku seksual pranikah yang telah tervalidasi. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan ($t(19) = 7.027$; $p < 0.001$), dengan ukuran efek besar (Cohen's $d = 1.571$). Korelasi negatif antara skor pretest dan posttest mengindikasikan bahwa siswa dengan pengetahuan awal rendah mengalami peningkatan yang lebih besar. Temuan ini mendukung bahwa psikoedukasi merupakan metode yang efektif dalam memperkuat pemahaman remaja terkait risiko seksual. Penelitian lanjutan disarankan untuk dilakukan pada populasi yang lebih luas serta mempertimbangkan pengaruh faktor eksternal seperti keluarga dan media.

Kata Kunci: *Psikoedukasi, Seks pranikah, Pengetahuan remaja, Risiko seksual, Pendidikan seksual*

PENDAHULUAN

Perilaku seksual merupakan aspek integral dalam perkembangan manusia yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial. Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi informasi saat ini, remaja menghadapi tantangan yang lebih kompleks dalam memahami dan mengelola seksualitas mereka (Santrock, 2011). Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, emosional, dan sosial yang signifikan (Hurlock, 2003), di mana individu mulai mengeksplorasi identitas diri, termasuk aspek seksualitas. Akibatnya, remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai bentuk perilaku seksual berisiko, salah satunya adalah perilaku seksual pranikah.

Perilaku seksual pranikah mencakup segala aktivitas seksual yang dilakukan sebelum pernikahan, yang dapat menimbulkan konsekuensi negatif baik dari segi fisik maupun psikologis. Dampak fisik meliputi risiko kehamilan tidak diinginkan dan infeksi menular seksual (Hamzah, 2023), sementara dampak psikologis dapat berupa rasa bersalah, kecemasan, dan depresi. Studi di tingkat regional menunjukkan bahwa hampir separuh remaja di Asia pernah melakukan hubungan seksual sebelum menikah (Wong et al., 2009). Di Indonesia sendiri, data SDKI dan BKKBN menunjukkan tren peningkatan perilaku seksual pranikah di kalangan remaja usia 15–19 tahun. Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tekanan teman sebaya, pengaruh media, dinamika keluarga, lemahnya nilai religius, serta semakin permisifnya norma sosial (Santrock, 2007; Zulkifli, 2017; Saputra, 2020).

Salah satu permasalahan mendasar adalah minimnya pendidikan seksual yang komprehensif di lingkungan sekolah. Banyak institusi pendidikan di Indonesia masih menganggap topik ini tabu sehingga menghindari pembahasannya secara terbuka (Utomo, 2016). Akibatnya, remaja sering memperoleh informasi mengenai seksualitas dari sumber yang tidak kredibel, seperti media sosial atau teman sebaya (Zamroni, 2020). Kondisi ini memperbesar kemungkinan remaja terlibat dalam perilaku seksual berisiko karena pemahaman mereka mengenai konsekuensi dan risiko yang ditimbulkan menjadi tidak memadai.

Dalam konteks ini, psikoedukasi muncul sebagai salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja terkait risiko perilaku seksual. Melalui metode yang interaktif seperti diskusi kelompok, *role-play*, dan penggunaan media visual, psikoedukasi dapat menyampaikan informasi secara kontekstual dan menarik, sehingga lebih mudah dipahami oleh remaja (Wati et al., 2024; Zahra & Handayani, 2022). Selain meningkatkan pengetahuan, psikoedukasi juga bertujuan membentuk sikap dan keterampilan pengambilan keputusan yang sehat dalam menghadapi tekanan sosial dan situasi yang berkaitan dengan seksualitas (Lubis, 2020). Intervensi semacam ini juga selaras dengan prinsip-prinsip psikologi komunitas yang menekankan pentingnya pemberdayaan individu dan komunitas dalam upaya pencegahan.

Penelitian ini dilakukan di SMA X, sebuah sekolah yang berlokasi di lingkungan urban dengan tingkat paparan media digital yang tinggi. Berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan guru Bimbingan Konseling (BK), ditemukan bahwa banyak siswa masih memiliki pemahaman yang keliru dan terbatas mengenai seksualitas dan risiko perilaku seksual pranikah. Berangkat dari kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan siswa terhadap risiko perilaku seksual pranikah. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program pendidikan seksual berbasis bukti yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan budaya remaja Indonesia saat ini, serta menjadi rujukan bagi pengambil kebijakan di bidang pendidikan dan kesehatan remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest untuk menguji efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai risiko perilaku seksual pranikah. Partisipan terdiri atas 20 siswa kelas XI SMA X, yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria usia remaja menengah hingga akhir, kesediaan mengikuti seluruh rangkaian psikoedukasi, serta melengkapi pengisian pretest dan posttest. Intervensi psikoedukasi dilaksanakan dalam dua sesi tatap muka, masing-masing berdurasi 90 menit. Materi disampaikan melalui metode ceramah, diskusi kelompok, video edukatif, dan *role-play*, yang

dirancang untuk memperkuat pemahaman siswa tentang risiko kesehatan, sosial, dan moral dari perilaku seksual pranikah, serta mendorong pengambilan keputusan yang lebih sehat.

Instrumen penelitian berupa skala perilaku seksual pranikah yang terdiri dari 15 item, dikembangkan oleh Millah (2017), dengan validitas dan reliabilitas yang telah teruji (Cronbach's Alpha = 0,874). Skala ini mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai risiko terkait perilaku seksual pranikah, dengan respon yang diberikan dalam skala Likert 4 poin. Data dianalisis menggunakan uji normalitas (Shapiro-Wilk), uji *paired samples t-test* untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest, serta perhitungan ukuran efek menggunakan Cohen's d. Penelitian ini dilakukan dengan mengikuti prinsip etika penelitian, termasuk pemberian informed consent, menjaga kerahasiaan data, serta memastikan partisipasi dilakukan secara sukarela oleh seluruh responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. Pearson's Correlation

Pearson's Correlations			
Variable		TOTAL PRE	TOTAL POST
Total Pre	Pearson's r	-	
	p-value	-	
Total Post	Pearson's r	-0,516*	-
	p-value	0.020	-

Berdasarkan hasil analisis Pearson's correlation, diperoleh nilai korelasi sebesar $r = -0.516$ dengan $p = 0.020$ ($p < 0.05$). Ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Interpretasi dari hasil ini adalah bahwa semakin rendah pengetahuan peserta sebelum intervensi, maka semakin tinggi peningkatan skor setelah diberikan psikoedukasi. Sebaliknya, peserta yang sudah memiliki skor tinggi pada pretest cenderung menunjukkan peningkatan yang lebih kecil pada posttest. Temuan ini mendukung bahwa psikoedukasi efektif meningkatkan pengetahuan khususnya pada siswa yang awalnya memiliki pengetahuan rendah.

Table 2. Coefficient Scale Reliability Statistics

Coefficient Scale Reliability Statistics			
Coefficient Estimate	Std.Error	Lower	Upper
Coefficient			
Coefficient 0.611			

Note. The following items correlated negatively with the scale: 013 PRE 015 PRE: 017 PRE: 02 POST. 04 POSTPRE 06_7051.00_P051. 7051.00_P051.010 PO51. 012 POSI. Variables Q3_PRE and Q17_PRE correlated perfectly. Variables Q15_POST and Q17_POST correlated perfectly. Omega calculation with CFA failed. Try changing to PFA in 'Advanced Options'. Calculating the standa error of coefficient alpha failed

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,611, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang cukup, meskipun belum mencapai kategori tinggi. Menurut Sugiyono (2017), nilai reliabilitas dianggap cukup jika berada pada rentang 0,60–0,79, khususnya dalam konteks penelitian sosial yang bersifat eksploratif. Nilai ini masih dapat diterima apabila penelitian berada pada tahap awal pengembangan alat ukur. Namun demikian, ditemukannya beberapa item yang berkorelasi negatif terhadap skor total serta adanya korelasi sempurna antar item menunjukkan bahwa instrumen memerlukan perbaikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Tavakol dan Dennick (2011) yang menyatakan bahwa nilai Cronbach's Alpha yang rendah dapat disebabkan oleh redundansi item, korelasi negatif, atau kualitas item yang rendah. Oleh karena itu, disarankan untuk meninjau dan merevisi item-item yang bermasalah agar reliabilitas alat ukur meningkat dan menghasilkan data yang lebih konsisten dan valid.

Table 3. Test of Normality (Shapiro-Wilk)
Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	P
TOTAL PRE	TOTAL POST	0.952	0.398

Note. Significant result suggest a deviation from normality

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,398. Nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi dan data dapat dianalisis lebih lanjut dengan uji statistik parametrik. Menurut Ghasemi dan Zahediasl (2012), uji Shapiro-Wilk adalah salah satu metode yang paling sensitif untuk mendeteksi normalitas dalam sampel kecil hingga sedang, dan nilai $p > 0,05$ menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan signifikan dari distribusi normal. Dengan demikian, data pretest dan posttest dalam penelitian ini memenuhi syarat untuk dianalisis secara parametrik.

Table 4. Paired simple T-test

Measure 1	Paired simple T-test		df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
	Measure 2	t				
TOTAL PRE	TOTAL POST	7.027	19	< .001	1.571	0.582

Note. Student t-test

Berdasarkan hasil uji *paired samples t-test*, diperoleh nilai $t(19) = 7.027$, dengan $p < 0.001$, yang menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest pengetahuan siswa terhadap risiko perilaku seks pranikah setelah diberikan psikoedukasi. Artinya, psikoedukasi yang diberikan efektif secara statistik dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Selain itu, nilai Cohen's $d = 1.571$, yang tergolong dalam kategori efek besar (*large effect size*) menurut interpretasi Cohen (1988), mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga memiliki pengaruh yang sangat besar secara praktis terhadap peningkatan pengetahuan siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi secara signifikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai risiko perilaku seks pranikah. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan yang sangat signifikan antara skor pretest dan posttest ($t(19) = 7.027$, $p < 0.001$), serta nilai efektivitas yang besar berdasarkan Cohen's $d = 1.571$. Selain itu, korelasi negatif yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($r = -0.516$, $p = 0.020$) mengindikasikan bahwa siswa dengan pengetahuan awal yang lebih rendah justru mengalami peningkatan yang lebih besar setelah mengikuti psikoedukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi ini paling berdampak bagi kelompok siswa yang membutuhkan, dan selaras dengan prinsip efektivitas pembelajaran berbasis kebutuhan.

Dari sisi pengukuran, nilai reliabilitas instrumen sebesar 0.611 termasuk dalam kategori cukup, terutama dalam konteks penelitian eksploratif. Namun, adanya beberapa item yang menunjukkan korelasi negatif atau korelasi sempurna antar item menandakan bahwa instrumen masih memerlukan perbaikan, khususnya pada kualitas dan keberagaman item. Hal ini sesuai dengan pandangan Tavakol dan Dennick (2011), bahwa reliabilitas yang rendah dapat muncul akibat kualitas item yang kurang baik atau adanya redundansi. Sementara itu, uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p = 0.398$), sehingga hasil uji parametrik dapat dianggap valid. Secara keseluruhan, psikoedukasi terbukti efektif, namun instrumen evaluasinya masih perlu disempurnakan untuk meningkatkan akurasi pengukuran pada penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menguji efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMA X mengenai risiko perilaku seks pranikah melalui pendekatan kuasi-eksperimen dengan pretest dan posttest. Hasil analisis menunjukkan bahwa psikoedukasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa, dengan efek intervensi yang besar dan distribusi data yang memenuhi asumsi normalitas. Korelasi antara skor pretest dan posttest menunjukkan bahwa siswa dengan pengetahuan awal yang lebih rendah mengalami peningkatan yang lebih besar. Dengan demikian, psikoedukasi terbukti sebagai metode yang valid dan efektif untuk memperkuat pemahaman remaja tentang risiko perilaku seksual, serta membantu membentuk sikap yang lebih bertanggung jawab terhadap seksualitas. Untuk pengembangan ke depan, disarankan agar program psikoedukasi diuji lebih lanjut pada populasi yang lebih beragam, baik dari segi demografis maupun budaya, serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti pengaruh lingkungan keluarga, peran media digital, dan dinamika kelompok sebaya. Selain itu, pengembangan materi yang lebih interaktif dan kontekstual diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan siswa. Rangkaian penelitian lanjutan juga penting dilakukan untuk menguji dampak jangka panjang dari psikoedukasi terhadap perubahan perilaku aktual, sehingga intervensi ini dapat menjadi bagian integral dari strategi pencegahan perilaku seksual berisiko di kalangan remaja secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2007). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, adisi 2, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bhattacharjee, D., K., R. A., Singh, N. K., Kumar, P. M., K., S., & Das, B. (2011). Psychoeducation: A measure to strengthen psychiatric treatment. *Delhi Psychiatry Journal*, 14(1), 33–39. <https://imsear.searo.who.int/handle/123456789/159329>
- Cahyaningrum, K., Putri, D. C. A., Anggreni, D., & Aqilah, F. D. N. (2024). Pengaruh psikoedukasi terhadap pengetahuan seks pranikah siswa di SMAN 16 Makassar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 48771–48775.
- Chaplin, J.P. (2002). *Kamus lengkap psikologi*. Cetakan Keenam. Penerjemah. : Kartiko, K. Jakarta : PT. Raja Grafiika Persada.
- Coralia, F., Qodariah, S., Yanuvianti, M., & Halimah, L. (2020). Evaluation of Psychoeducation Programs to Increase Knowledge's Family Caregivers of People with Psychotic Disorders. *Proceedings of the 2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200225.086>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Ekawati, F. I. N. A. (2021). *Intervensi Perilaku dalam Pencegahan Seks Berisiko pada Remaja: Telaah Literatur*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Hamzah, B., & Hamzah, S. R. (2020). DETERMINAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA REMAJA:(STUDI KASUS DI SMA NEGERI 1 KOTAMOBAGU). *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, 11(2), 9-16.
- Jani, W. H. (2023). *Pengaruh Konformitas dan Konsep Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Kartika, D., & Budisetyani, I. G. P. W. (2018). Hubungan pola asuh demokratis dengan perilaku seksual pranikah pada remaja di Denpasar dan Badung. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 63-71.

- Kusumastuti, W. (2017). Pengaruh metode psikoedukasi terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja putri. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2).
- Mahmudah, M., Yaunin, Y., & Lestari, Y. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual remaja di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2).
- Millah, N. (2018). Pengaruh perilaku seks pranikah terhadap hargadiri remaja (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Nazarlin, N., Raffles, F., Martin, S. N., & Rahmi, I. (2024). Meretas tabu: Efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan seksualitas remaja. *Gondang: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 14(4), 883–893. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i4.12242>
- Pusparini, D. (2024). Implementasi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Perilaku Seksual Sehat Pada Siswa Sma Negeri 1 Pandaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darul Ulum*, 3(1), 19-30.
- Salsabilah, R. Perilaku Seks Pranikah Di Kalangan Remaja Studi Kasus Kelurahan Sawah Ciputat (Bachelor's thesis, Fisip UIN Jakarta).
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Pers. Rosdakarya.
- Sesilia, A. P., Purba, A. T. L., & Saragih, A. A. (2023). Efektivitas Psikoedukasi SAFE (Sex educAtion For teenagEr) untuk Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Effectiveness of SAFE (Sex educAtion For teenagEr) Psychoeducation for Preventing Premarital Sexual Behavior in Teenager.
- Soetjiningsih.2006.“Remaja Usia 15-18 Tahun Banyak Lakukan Perilaku Seksual Pranikah”.<http://www.ugm.ac.id/index.php?page=rilis&artikel=1659>. Diakses Tanggal 6 Januari 2009.
- Suandani, N. P., Eliana, E., Lubis, Y., Rachmawati, R., & Destriyani, D. (2019). Studi Fenomenologi Perilaku Seksual Pra Nikah Pada Remajadi Sma Negeri Rupit Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suri, P. I., & Koentjoro, K. (2014). Pengaruh Pelatihan Shalat Khusyuk Untuk Mengendalikan Perilaku Seksual Pranikah Pada Mahasiswa Yang Berpacaran. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(2), 181-192.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach’s alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8df>
- Yuliva, Y., Yusefni, E., & Azian, V. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual pada Remaja Di SMKN 1 Painan Tahun 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 119-133.
- Zikra, A., Sukmawati, I., Syafitri, D., & Fikri, M. (2022). Psychoeducational intervention in early childhood education: Analysis for children with disruptive behavior [Paper Presentation]. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220602.002>