

PSIKOEDUKASI PENDIDIKAN SEKSUAL SEBAGAI BAGIAN DARI MENGENALI SEKSUALITAS SECARA SEHAT BAGI REMAJA

Debora Basaria¹, Maria Theresia Kelly² dan Priska Maharani Setiawati³

¹Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: deborab@fpsi.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: maria.705180161@stu.untar.ac.id

³Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: priska.705180238@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

The onset of puberty marks the adolescent period. During this period, adolescents will experience hormonal changes related to the maturity of their reproductive organs. The rapid development of technology makes it easy for adolescents to learn about sex. However, there is a challenge behind convenience in this digital era. Many individuals often misuse the internet as a place to commit crimes, one of which is the crime of illegal content, including pornography. Adolescents have the potential to get inaccurate information and endanger their development by accessing the internet without their parent's assistance. Discussion about sex is taboo, so it is rarely discussed in family or school. Not all adolescents live with their parents; many live in orphanages due to many factors. One of the orphanages, Al-Fatih, located in Palembang, stated that they had difficulties properly understanding the sex of children entering their teens to avoid negative behavior. The provision of psychoeducation on sexual education for adolescents at the Al-Fatih Orphanage was carried out on November 6, 2021, involving 12 teenagers aged 11-17. Psychoeducation is carried out as seminars by providing material about sexuality in adolescents, film discussions, and coping strategies. The post-test results show that adolescents have a better understanding of their sexuality at this time of puberty and understand maintaining and protecting their bodies.

Keywords: Adolescents, Puberty, Sexual Education, Orphanage

ABSTRAK

Periode remaja ditandai oleh munculnya pubertas. Pada periode tersebut, remaja akan mengalami perubahan hormon yang berkaitan dengan kematangan organ reproduksi mereka. Perkembangan teknologi yang pesat memberikan kemudahan bagi remaja untuk mencari tahu segala hal tentang seks. Remaja berpotensi mendapatkan informasi yang tidak tepat dan membahayakan perkembangan mereka mengakses internet jika tanpa adanya pendampingan dari orang tua. Namun, dibalik kemudahan di era digital ini terdapat sebuah tantangan tersendiri, di mana banyaknya oknum yang sering kali menyalahgunakan media internet sebagai tempat untuk melakukan tindak kriminalitas, salah satunya seperti kriminalitas konten ilegal yang meliputi pornografi. Pembahasan mengenai seks masih tabu sehingga jarang dibahas dalam keluarga maupun sekolah. Tidak semua remaja tinggal bersama orangtua, cukup banyak remaja yang tinggal di panti asuhan. Salah satu panti asuhan, Al-Fatih di Palembang, memiliki kendala dalam memberikan pemahaman mengenai seks secara tepat pada anak yang memasuki usia remaja agar terhindar dari perilaku negatif. Solusi berupa pemberian psikoedukasi pendidikan seksual pada remaja di Panti Asuhan Al-Fatih dilaksanakan tanggal 6 November 2021. Peserta terdiri dari 12 remaja berusia 11-17 tahun. Psikoedukasi mengambil bentuk berupa pemberian seminar, diskusi film, serta cara strategi *coping*. Berdasarkan hasil dari *post-test* menunjukkan remaja memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai seksualitas mereka dan memiliki pemahaman dalam menjaga dan melindungi tubuh dan diri mereka.

Kata Kunci: Remaja, Pubertas, Pendidikan Seksual, Panti Asuhan



1. PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan dalam aspek teknologi digital pada dewasa ini menunjukkan bahwa dunia saat ini telah memasuki era baru yang dikenal dengan era digital. Di era digital ini, setiap orang yang mempunyai jaringan internet beserta perangkat *gadget* dapat mengakses, mengunduh, menyebarkan, berkomunikasi, serta melakukan berbagai aktivitas digital lainnya secara daring (*online*). Banyak media yang dapat digunakan secara bebas dan luas serta didukung pula dengan akses informasi apapun yang tidak terbatas. Namun, dibalik kemudahan di era digital ini terdapat sebuah tantangan tersendiri, di mana banyaknya oknum yang sering kali menyalahgunakan media internet sebagai tempat untuk melakukan tindak kriminalitas, salah satunya seperti kriminalitas konten ilegal yang meliputi pornografi. Seperti yang telah disinggung sebelumnya, pada era digital yang berkembang pesat seperti zaman sekarang memudahkan siapa saja untuk mengakses berbagai *platform* dan konten. Tentunya hal ini akan sangat membahayakan, terutama bagi remaja.

Berdasarkan konsep perkembangan psikososial yang dicetuskan oleh Erik Erikson (1950), individu yang berusia remaja berada di dalam tahap perkembangan yang dinamakan identitas versus kebingungan identitas (*identity versus identity confusion*), di mana tahap perkembangan psikososial ini terjadi pada individu dengan rentang usia 10–20 tahun. Layaknya tahap perkembangan lainnya, pada tahap perkembangan psikososial *identity vs identity confusion*, terdapat beberapa tugas yang akan dipenuhi oleh para remaja, seperti penemuan atau pencarian jati diri, siapa diri individu sebenarnya, serta ke mana mereka akan melangkah di dalam hidup ini. Juga, dalam tahap perkembangan ini para remaja juga mulai dihadapkan pada sebuah peran baru serta status dewasa, salah satunya adalah membina hubungan romantis terhadap lawan jenis (King, 2017). Oleh sebab itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan bimbingan dalam hal dan aspek apapun yang berkaitan dengan hidup, tanpa terkecuali terkait seksualitas.

Perkembangan seksual merupakan suatu hal yang terjadi di sepanjang hidup, mulai dari pembuahan hingga berlanjut ke masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa hingga kematian (Wurtele, 2011). Pada tahap perkembangan seksual anak-anak dan remaja normal tidak sepenuhnya dapat dieksplorasi sendiri serta seksualitas pada remaja belum dapat dipetakan secara optimal (Friedrich, 2003). Sering kali pembahasan ataupun penjelasan mengenai seksualitas pada remaja masih dianggap tabu di kalangan masyarakat, terutama dalam keluarga. Banyak sekali orang tua yang enggan membicarakan perkara ini bersama anak-anaknya dikarenakan seksualitas dianggap dapat merusak kepolosan anak-anak (Jarkovska & Lamb, 2018).

Menurut data Pusat Pelayanan Terpadu, hal ini dapat terjadi karena kebanyakan orang tua memiliki pandangan bahwa pendidikan seksual sudah didapat anak dari sekolahnya (Chasanah, 2018). Hasil penelitian terhadap orang tua yang beragama Islam yang berpandangan tradisional di salah satu desa yang terdapat di Bogor yaitu Desa Cibeuteung Muara menunjukkan bahwa orang tua selama ini belum pernah membicarakan apapun hal yang mengenai seksualitas kepada anak-anak mereka karena menganggap seksualitas adalah sesuatu yang tabu dan tidak boleh dibicarakan secara terang-terangan (Erni, 2013). Padahal, sama seperti perkara lainnya, seksualitas juga penting untuk diperhatikan agar anak-anak memiliki pedoman dalam menjalani kehidupannya (Winata dkk., 2017). Kemampuan, keterampilan, serta kemauan orang tua dalam memberikan pendidikan seksual kepada anak-anaknya akan menentukan perilaku anak di masa mendatang (Herjanti, 2015).

Dampak dari tidak adanya pemberian edukasi seksual adalah meningkatnya angka atau maraknya terjadi kasus pelanggaran seksual. Menurut data yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, kasus kekerasan seksual di tahun 2021 tercatat

sebesar 15,2%, dan kasus kekerasan seksual yang terjadi pada anak-anak sepanjang tahun 2021 tercatat sebesar 45,1%. Tidak sampai disini saja, berdasar pada data yang didapatkan dari Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja, ditemukan bahwa sebanyak 3 dari 10 anak perempuan serta 2 dari 10 anak laki-laki mengalami kekerasan seksual di tahun 2021 (Maharani, 2021; Mantalean, 2022).

Sebelum dilaksanakan kegiatan PKM, dilakukan wawancara terlebih dahulu bersama salah satu pengurus panti beserta salah satu anak remaja untuk mendapatkan gambaran latar belakang secara singkat mengenai para remaja di panti asuhan beserta permasalahan yang mereka hadapi. Dari hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa terdapat dua alasan mengapa para remaja di panti dapat menetap di dalam panti asuhan Al-Fatih. Alasan yang pertama yaitu para remaja tersebut sudah menyandang status yatim piatu yang artinya para remaja tersebut sudah tidak memiliki kedua orang tua lagi. Oleh sebab itu para remaja tersebut tinggal bersama-sama di dalam panti asuhan. Alasan yang kedua yaitu beberapa remaja di dalam panti sengaja dititipkan oleh orang tua mereka dengan berbagai macam faktor yang mendorong, seperti banyaknya jumlah tanggungan yang harus ditanggung oleh orang tua mereka.

Berkaitan dengan permasalahan tersebut, berdasar pada hasil wawancara singkat yang telah dilakukan, diketahui bahwa para remaja di panti asuhan Al-Fatih tidak mendapatkan pendidikan seksual dari lingkungan di sekitar mereka, seperti lingkungan sekolah maupun keluarga, melainkan mereka mendapatkannya hanya dari media sosial serta teman sebaya. Pendidikan seksual sangatlah penting diberikan kepada anak terutama kepada para remaja oleh orang tua maupun para pengasuh. Hal ini dikarenakan pada masa remaja, individu remaja akan berhadapan dengan berbagai macam perubahan yang terjadi pada diri mereka, salah satunya yaitu perubahan hormon di mana hormon seksual akan meningkat sehingga menimbulkan rangsangan seksual (Widyawati, 2018). Besarnya rangsangan seksual yang timbul dapat mengarahkan para remaja yang tanpa pendampingan dan pendidikan seksual untuk terjerumus ke dalam kehidupan seksualitas yang merugikan seperti pelecehan seksual, hamil di luar nikah, pernikahan dini, serta penyakit menular seksual (Putra, 2018).

Mengingat besarnya peran teman sebaya serta media sosial di dalam kehidupan remaja, tidak menjadi sebuah tanda tanya yang besar mengapa para remaja di panti asuhan dapat mengetahui informasi seputar seksualitas dari kedua sumber tersebut. Hal ini disebabkan karena pada masa remaja, individu remaja lebih dekat dengan teman sebaya (Batubara, 2010). Selain itu juga, dengan pesatnya perkembangan teknologi sekarang, tidak dapat dipungkiri bahwa remaja dapat dengan mudah dan bebas untuk mengakses hal-hal yang berbau seksualitas di internet. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sigalingging dan Sianturi (2019) ditemukan bahwa terdapat hubungan antara teman sebaya terhadap perilaku seksual. Jika para remaja berhubungan dengan teman yang kurang tepat, maka remaja tersebut dapat terjerumus pada perilaku seksual yang salah.

Oleh sebab itu, agar para remaja di panti asuhan tidak terjerumus ke dalam perilaku seksual yang keliru serta mendapatkan pendidikan seksual yang tepat, maka dilakukan pemberian program psikoedukasi pendidikan seksual. Pengetahuan tentang seksual pada remaja dapat mencegah terjadinya penyimpangan seksual maupun pelecehan seksual. Banyaknya kasus pelecehan seksual yang terjadi di lingkungan sekitar disebabkan oleh minimnya informasi yang didapatkan oleh remaja mengenai aspek seksualitas (Erfiany dkk., 2021). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mesra dan Fauziah (2016) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku seksual, di mana remaja yang kurang mendapatkan informasi seputar seksualitas cenderung



bahkan dapat terjerumus ke dalam perilaku seksual yang negatif. Sebaliknya, remaja yang memiliki wawasan akan seksualitas akan terhindar dari perilaku seksual yang merugikan. Adapun tujuan pemberian pengajaran *coping skills* ini untuk mencegah para remaja agar tidak terjerumus ke dalam perilaku seks bebas (Maelissa et al, 2018). Jadi pada saat remaja memiliki dorongan atau hasrat seksual, maka mereka dapat menggunakan teknik relaksasi. Dan berdasar pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Repi *et. al.* (2020) mengenai mekanisme koping dengan perilaku pencegahan seks bebas pada remaja ditemukan bahwa terdapat hubungan antara mekanisme koping yang adaptif dan perilaku pencegahan seks bebas. Untuk anak-anak, kelompok akan mengadakan baca cerita dan penjelasan tentang anatomi tubuh manusia laki-laki dan perempuan menggunakan boneka. Hal ini bertujuan untuk menetapkan langkah dan tujuan yang akan dicapai terkait pendidikan seksual.

William Kraft (dalam Suparno, 2007) menyatakan bahwa terdapat beberapa cara untuk mengatasi dorongan seksual tanpa harus mengungkapkannya secara badaniah. Setidaknya, terdapat lima cara untuk menghadapi dorongan seksual. Cara yang pertama adalah represi atau mengesampingkan pengalaman seksual dari kesadaran individu dengan cara menekan dorongan seksual yang ada seakan-akan dorongan itu tidak terjadi di dalam dirinya. Cara kedua adalah supresi atau tindakan mengatakan 'tidak' pada sesuatu yang sebenarnya 'ya', dengan kata lain mematikan dorongan yang ada. Cara ketiga adalah sublimasi atau mengarahkan dorongan seksual kepada sesuatu kegiatan yang bermanfaat, seperti menulis, memasak, berolahraga, atau berkebun. Cara keempat adalah gratifikasi atau melampiaskan dorongan seksual dengan cara melakukan pemuasan secara fisik, seperti masturbasi. Namun, cara ini tentunya tidak disarankan sebab akan memunculkan kekosongan dan muncul rasa bersalah setelah melakukannya. Cara kelima adalah integrasi atau melihat dorongan seksual sebagai manifestasi seluruh pribadi manusia. Dengan adanya dorongan seksual tersebut, individu diundang untuk melihat dimensi yang lebih dalam dari dirinya serta orang lain.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi pendidikan seksual dilakukan melalui dua metode yaitu metode wawancara dan observasi. Kegiatan wawancara dilakukan secara langsung bersama dua narasumber, yaitu salah satu pengurus panti asuhan dan salah satu anak remaja yang berada di Panti Asuhan Al-Fatih. Adapun wawancara yang dilaksanakan guna untuk mengetahui serta menggali beberapa hal, antara lain seperti latar belakang berdirinya panti asuhan, data demografis remaja yang menetap di panti asuhan, apa saja yang menjadi permasalahan di dalam panti asuhan, sampai dengan sejauh mana pemahaman para remaja mengenai seksualitas di Panti Asuhan Al-Fatih. Kemudian, selain wawancara, dalam pelaksanaan kegiatan ini juga dilakukan observasi. Adapun observasi yang dilakukan secara langsung bertujuan untuk untuk mengetahui gambaran situasi serta lingkungan yang terdapat di Panti Asuhan Al-Fatih.

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi pendidikan seksual melibatkan sebanyak 12 anggota remaja, di mana satu anggota berusia 12 tahun, empat anggota berusia 13 tahun, satu anggota berusia 14 tahun, satu anggota berusia 15 tahun, tujuh anggota berusia 16 tahun, dan dua anggota berusia 17 tahun. Pelaksanaan kegiatan PKM kepada 12 anggota remaja dilakukan secara *hybrid* yaitu penggabungan metode secara *online* maupun *offline*. Pada sesi *offline*, salah satu perwakilan kelompok mendatangi langsung panti asuhan tersebut dan menyiapkan segala keperluan yang dibutuhkan di sana, seperti menyediakan media penyampaian materi serta mengawasi peserta kegiatan. Pada sesi *online*, anggota kelompok lainnya bertugas untuk menyampaikan materi yang berkaitan dengan pendidikan seksual pada remaja.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi serta pembagian kuesioner, didapatkan data bahwa remaja yang menghuni Panti Asuhan Al-Fatih tidak mempunyai pengetahuan yang mumpuni tentang pendidikan seksual pada remaja. Kemudian, setelah dilakukannya program psikoedukasi pendidikan seksual pada remaja, salah satu anggota kelompok kami kembali memberikan lembar kuesioner. Berdasarkan hasil kuesioner tersebut, dapat dilihat bahwa para remaja yang ada di Panti Asuhan Al-Fatih mendapatkan pengetahuan yang lebih baik tentang seksualitas. Tidak hanya itu saja, para remaja di sana juga mendapatkan ilmu baru berupa teknik relaksasi serta cara menjaga dan membersihkan organ reproduksi.

Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan PKM pemberian psikoedukasi pendidikan seksual dilaksanakan di salah satu panti asuhan yang berdiri di Kota Palembang yaitu Panti Asuhan Al-Fatih pada tanggal 06 November 2021 dengan durasi kegiatan selama dua jam, yaitu pada pukul 14:30-16:30 WIB.

Gambaran Tempat Kegiatan

Panti Asuhan Al-Fatih merupakan panti asuhan yang berdiri pada tahun 2017, lebih tepatnya pada tanggal 06 Januari 2017. Panti asuhan ini berdiri di atas tanah seluas 135 meter persegi dan memiliki 1 bangunan inti yang berbentuk rumah satu lantai dengan halaman yang cukup luas. Di dalam bangunan rumah tersebut, di bagian depan terdapat 2 kamar tidur beserta 1 ruang tamu yang tidak begitu luas. Di bagian halaman samping rumah, terdapat dua halaman yang cukup luas, terutama halaman di bagian kiri. Di halaman bagian kiri berisi 1 kandang ayam yang cukup besar dan sebagai tempat parkir kendaraan motor pribadi, sedangkan halaman samping di bagian kanan rumah, halamannya tidak begitu luas. Halaman samping di bagian kanan rumah biasanya dijadikan oleh anak-anak sebagai tempat untuk membasuh kaki dan tangan sebelum mereka melakukan sholat. Pada bagian halaman teras depan, halaman yang dimiliki cukup luas sehingga dapat masuk satu kendaraan mobil. Selain itu juga, terdapat 1 buah kolam ikan yang tidak terlalu besar beserta 1 pondok bambu sederhana. Berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi, kegiatan dilaksanakan di dalam rumah panti tersebut, tepatnya di ruang tamu panti asuhan.

Materi dan Metode Kegiatan

Pemberian psikoedukasi pendidikan seksual dilaksanakan dengan menggunakan metode seminar pembahasan materi yang disusun dengan mengacu pada literatur yang membahas mengenai seksualitas pada remaja. Materi-materi yang disampaikan mencakup definisi dari seksualitas, penjelasan mengenai anatomi tubuh beserta perubahan-perubahan yang terjadi di masa remaja, jenis-jenis penyakit menular seksual, cara merawat organ intim dengan baik dan benar, serta cara mencegah terjadinya penyakit menular seksual. Selain pemberian materi, dilakukan diskusi singkat dengan menggunakan film pendek yang berjudul “Salahku” yang diunggah oleh Intan Saptajah di kanal *youtube channel*.

Selain pemberian psikoedukasi, kelompok kami juga akan memberikan pengajaran berupa *coping skills* yang adaptif, salah satunya adalah teknik relaksasi (Nurrahmawati, 2012). Adapun pemahaman tentang *coping skill* adaptif atau teknik relaksasi diberikan dalam bentuk penjelasan melalui power point. Tidak hanya terpusat pada *coping skill* adaptif saja, di dalam penjelasan power point tersebut terdapat beberapa materi lain, seperti definisi dari seksualitas, anatomi sistem reproduksi pada pria dan wanita, serta cara menjaga kebersihan sistem reproduksi. Tujuan dari disampaikannya materi ini adalah sebagai pengetahuan yang baru mengenai cara pencegahan agar tidak terjerumus ke dalam seks bebas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN



Sebelum dilaksanakannya program pemberian psikoedukasi pendidikan seksual di Panti Asuhan Al-Fatih, dilakukan wawancara beserta pembagian kuesioner sederhana yang telah disusun oleh anggota kelompok dengan menggunakan skala *Likert 5* kepada salah satu pengurus dan remaja terlebih dahulu. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa para remaja yang berada di panti asuhan tersebut belum memiliki pengetahuan yang mumpuni mengenai pendidikan seksual. Berdasarkan dari penuturan remaja tersebut, ia berkata bahwa sudah mengetahui mengenai pendidikan seksual. Tetapi materi yang mereka ketahui hanya bersifat dasar saja. Umumnya, mereka mengetahui pendidikan seksual tersebut dari media sosial.

Selain itu, tidak hanya berfokus pada wawancara saja, kelompok telah menyebar kuesioner sederhana untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman para remaja akan pendidikan seksual. Dari hasil kuesioner tersebut, ditemukan bahwa para remaja di panti asuhan sebelum diberi program pendidikan seksual telah mengetahui apa yang dimaksud dengan pendidikan seksual tetapi hanya sekedar ilmu dasar saja seperti larangan untuk melakukan hubungan seksual. Berdasar hasil kuesioner yang disebarkan di panti asuhan, para remaja belum mengetahui detail apa saja yang termasuk ke dalam pendidikan seksual. Dari pengetahuan yang mereka ketahui pun kredibilitasnya masih diragukan. Secara keseluruhan, sebelum diberikan materi psikoedukasi ini, remaja yang berada di Panti Asuhan Al-Fatih, terutama para remaja bisa dibilang kurang mumpuni.

Tabel 1.

Hasil kuesioner sebelum diberikan pendidikan seksual

Pertanyaan	Hasil
Remaja di Panti Asuhan Al-Fatih mengetahui apa peran mereka sebagai "remaja"	Memahami (4)
Remaja di Panti Asuhan Al-Fatih mengetahui apa itu "Pendidikan seksual"	Kurang memahami (2)
Remaja di Panti Asuhan Al-Fatih memahami peran mereka secara seksual sebagai "remaja"	Kurang memahami (2)

Dari hasil program yang telah dijalankan pada tanggal 06 November 2021, berdasarkan kuesioner yang telah disebarkan lalu dianalisis serta wawancara dan juga di observasi, diketahui bahwa pemahaman para remaja meningkat dalam materi pendidikan seksual yang telah diberikan meliputi definisi seksualitas secara mendalam, cara pencegahan agar tidak terjerumus ke dalam pergaulan yang salah, jenis penyakit menular seksual yang ada beserta cara pencegahannya, serta cara menjaga dan merawat kebersihan organ intim. Pemahaman remaja akan seksualitas diketahui melalui pemberian tes lisan. Dari hasil tes lisan tersebut, para remaja dapat menjawab pertanyaan yang diajukan dengan tepat.

Tabel 2.

Hasil kuesioner sesudah diberikan pendidikan seksual

Pertanyaan	Hasil
Remaja di Panti Asuhan Al-Fatih mengetahui apa peran mereka sebagai "remaja"	Sangat memahami (5)
Remaja di Panti Asuhan Al-Fatih mengetahui apa itu "Pendidikan seksual"	Sangat memahami (5)
Remaja di Panti Asuhan Al-Fatih memahami peran mereka secara seksual sebagai "remaja"	Sangat memahami (5)

Seperti yang telah disampaikan sebelumnya bahwa kelompok remaja yang berada di Panti Asuhan Al-Fatih kurang mendapatkan pendidikan mengenai seksualitas, bahkan mereka mendapatkan pendidikan seksual tersebut dari sumber yang kredibilitasnya masih diragukan. Tim kelompok menduga hal ini dapat terjadi dikarenakan kurangnya pemberian pendidikan seksual semasa anak-anak. Kurangnya bahkan tidak adanya pemberian psikoedukasi pendidikan seksual dari orang tua

atau pengasuh dapat terjadi karena di mata orang tua maupun para pengasuh, pendidikan seksual seringkali dirasa sebagai suatu hal yang tabu, sehingga tidak pantas untuk diberitahu kepada anak-anak (Ratnasari & Alias, 2016). Sehingga remaja yang kurang mendapatkan bahkan tidak mendapatkan pendidikan seksual akan mencari tahu dengan sendirinya melalui orang lain seperti teman sebaya bahkan remaja tersebut dapat mencari informasi di media sosial yang mereka gunakan dalam kehidupan sehari-hari (Mulati & Lestari, 2019).

Selain mendapatkan psikoedukasi pendidikan seksual, para remaja juga mendapatkan suatu ilmu pembelajaran baru yaitu strategi koping yang bersifat adaptif. Sebelum diberikan pemahaman mengenai strategi koping relaksasi, para remaja diketahui kurang bahkan hampir tidak mengetahui strategi koping dengan menggunakan teknik relaksasi. Tetapi, dengan adanya pemberian ilmu mengenai strategi koping tersebut, hasil yang didapatkan adalah para remaja yang berada di panti menjadi tahu dan paham mengenai jenis-jenis teknik relaksasi serta cara untuk melakukan relaksasi dengan sederhana. Pengajaran teknik relaksasi diberikan pada para remaja agar mereka terhindar dari pergaulan atau seks bebas (Maelissa et al, 2018). Pada saat remaja memiliki dorongan atau hasrat seksual, maka mereka dapat menggunakan teknik relaksasi yang telah mereka ketahui dan pelajari sebelumnya. Berdasar pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Repi *et. al.* (2020) mengenai mekanisme koping dengan perilaku pencegahan seks bebas pada remaja, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara mekanisme koping yang adaptif terhadap perilaku pencegahan seks bebas.

Sebelum diberikan pengetahuan mengenai koping, diketahui bahwa para remaja yang berada di panti tidak mengetahui bagaimana cara yang tepat untuk melakukan teknik relaksasi. Tetapi setelah diberikan pengajaran dan dilakukan praktik secara sederhana, para remaja menjadi tahu dan paham bagaimana cara sederhana untuk melakukan teknik relaksasi yang tepat.

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan psikoedukasi pendidikan seksual yang dilakukan secara *hybrid* di Panti Asuhan Al-Fatih dapat disimpulkan bahwa PKM yang dilakukan membuahkan hasil yang positif. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh salah satu anggota kelompok didapatkan hasil bahwa anak remaja di dalam panti asuhan tersebut memiliki pengetahuan yang minim terkait pendidikan seksual. Setelah diberikan program pendidikan seksual yang telah dirancang oleh kelompok, berdasarkan *post-test* yang diberikan, ditemukan hasil bahwa pengetahuan tentang seksualitas anak remaja di dalam panti asuhan tersebut meningkat. Pengetahuan para remaja tersebut tentang seksualitas menjadi lebih faktual dan akurat. Selain itu, para remaja yang ada di panti asuhan tersebut mendapatkan ilmu baru tentang seksualitas, yaitu teknik relaksasi.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan psikoedukasi yang telah dilakukan adalah ada baiknya bagi para orang tua maupun pengasuh untuk memberikan pendidikan terkait seksualitas kepada para remaja. Tidak disarankan kepada pengasuh untuk hanya mengandalkan pembelajaran terkait seksualitas yang didapatkan remaja dari sekolah saja. Sebagai agen yang sering bertemu, selain guru dan teman-temannya di sekolah, sebaiknya para pengasuh untuk memberikan edukasi mengenai perilaku seksualitas yang baik dan benar. Kemudian, ada baiknya bagi para pengasuh untuk mengawasi penggunaan internet pada remaja agar tidak mengakses konten-konten yang berhubungan dengan pornografi atau semacamnya.

Selanjutnya, terdapat saran yang ingin kami sampaikan kepada peneliti selanjutnya jika ingin mengambil topik yang sama seperti judul penelitian kami. Bagi peneliti berikutnya, ada baiknya untuk mengetahui dengan baik letak demografis yang akan dijadikan tempat penelitian. Hal



tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat adat dan budaya yang berpotensi mempengaruhi variabel dan subjek di dalam penelitian. Kemudian, ada baiknya juga untuk mempelajari lebih dalam lagi mengenai perkembangan, baik secara psikis, sosial, maupun fisik pada subjek yang akan dijadikan responden di dalam penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk menopang teori yang diperlukan di dalam penelitian.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksanaan program PKM tidak akan berhasil dilaksanakan jika tidak ada bantuan dari beberapa pihak, seperti Panti Asuhan Al-Fatih Palembang. Tim kelompok ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pengurus Panti Asuhan Al-Fatih Palembang karena telah bersedia dan memberikan izin kepada kelompok untuk melaksanakan program kemanusiaan dengan tema psikoedukasi pendidikan seksual bagi anak dan remaja. Kemudian, kelompok juga ingin mengucapkan terima kasih kepada kelompok remaja yang berada di Panti Asuhan Al-Fatih Palembang dikarenakan mereka telah bersedia untuk meluangkan waktu dan berhasil mengikuti kegiatan psikoedukasi seksual dengan baik.

REFERENSI

- Batubara, J. R. L. (2010). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21-29.
- Chasanah, I. (2018). Psikoedukasi pendidikan seks untuk meningkatkan sikap orang tua dalam pemberian pendidikan seks. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 10(2), 133-150.
- Erfiany, F. E., Suryawan, A., Nawangsari, N. A. F., & Wittiarika, I. D. (2021). The perceptions, attitudes and behaviors of mothers in providing early sex education. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(2), 168.
- Erik, E. H. (1950). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.
- Erni. (2013). Pendidikan seks pada remaja. *Jurnal Health Quality*, 3(2), 69-140.
- Friedrich, W. N. (2003). Studies of sexuality of nonabused children. In Indiana University Press (Ed.), *Sexual development childhood*.
- Herjanti. (2015). Pola asuh orang tua tentang pendidikan seks anak usia dini. *Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia*, 5(2).
- Jarkovska, L., & Lamb, S. (2018). Not innocent, but vulnerable: An approach to childhood innocence. In *The Cambridge Handbook of Sexual Development: Childhood and Adolescent*. Cambridge University Press.
- King, L. A. (2017). *The science of psychology: An appreciative view (4th edition)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Mesra, E., & Fauziah. (2016). Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku seksual remaja. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(2), 34-41.
- Maelissa, S. R., Setiawan, A., & Widyatuti. (2018). Kemampuan remaja menggunakan strategi koping dalam lingkungan yang berisiko terhadap perilaku seksual pranikah. *Global Health Science*, 3(1), 37-43. doi: <http://dx.doi.org/10.33846/ghs.v3i1.241>
- Maharani, T. (2021). *Darurat kekerasan seksual dan terbaikannya RUU TPKS*. Kompas.com. <https://nasional.kompas.com/read/2021/12/31/11490691/kaleidoskop-2021-darurat-kekerasan-seksual-dan-terbaikannya-ruu-tpks?page=all>
- Mantalean, V. (2022). *Pemerintah catat 6.500 lebih kasus kekerasan seksual terhadap anak sepanjang 2021*. Kompas.com. <https://nasional.kompas.com/read/2022/01/19/18555131/pemerintah-catat-6500-lebih-kasus-kekerasan-seksual-terhadap-anak-sepanjang?page=all>
- Mulati, D., & Lestari, D. I. (2019). Hubungan penggunaan media sosial dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku seksual remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 24-34

- Nurrahmawati. (2012). Mekanisme koping remaja putri yang pernah melakukan hubungan seksual oranikah di kecamatan langsa timur tahun 2012. [Tesis, Universitas Sumatera Utara]. Repositori USU. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/41262>
- Putra, A. M. (2018). Remaja dan pendidikan seks. *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 61-69.
- Ratnasari, R. F., & Alias, M. (2016). Pentingnya pendidikan seks untuk anak usia dini. *Jurnal Tarbawi Khatulistiwa*, 2(2), 55-59.
- Repi, I. E., Ake, J., & Mongdong, J. (2020). Mekanisme koping dengan perilaku pencegahan seks bebas pada remaja di SMA N 1 Amurang. *E-Jurnal Sariputra*, 7(2), 34-38. <http://jurnal.unsrittomohon.ac.id/index.php?journal=ejournal&page=article&op=view&path%5B%5D=486>
- Sigalingging, G., & Sianturi, I. A. (2019). Hubungan Teman Sebaya Dengan Perilaku Seksual Remaja Di SMK Medan Area Medan Sunggal. *Jurnal Darma Agung Husada*, V (April), 9-15.
- Suparno, P. (2006). Spiritualitas dan seksualitas dalam hidup membiara. Rohani menjadi semakin insani: Menopang impian terpendam. Yogyakarta: Kanisius.
- Wurtele, S. (2011). Normative sexuality development in childhood: Implications for developmental guidance and prevention of childhood sexual abuse. *Counseling and Human Development*, 43(9), 1– 24.
- Winata, W., Khaerunisa, & Farihen. (2017). Perkembangan seksual anak usia dua tahun (Studi Kualitatif Perkembangan Seksual Pada Zakia). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 11(2), 342–357.
- Widyawati. (2018). *Bagi para remaja, kenali perubahan fisik untuk menghindari masalah seksual*. Kemkes.go.id. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20181219/2228898/bagi-para-remaja-kenali-perubahan-fisik-menghindari-masalah-seksual/>