

Psikoedukasi *Love and Dating*: Upaya Meningkatkan Pemahaman Perilaku Berpacaran pada Usia Remaja

Kartika Cahyaningrum¹, Nita Andriani², Muthmainnah³, Syahnila Sam⁴,
Syaila Ramadhani⁵, Ummu Fauziah⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Makassar
e-mail: kartika.cahyaningrum@unm.ac.id

Abstrak

Pada masa remaja, individu sering menghadapi tantangan terkait pergaulan dan hubungan interpersonal, salah satunya pergaulan dengan lawan jenis. Menanggapi hal tersebut kami menyelenggarakan kegiatan psikoedukasi, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengedukasi remaja agar memiliki kesadaran akan pentingnya memahami masalah dan perilaku-perilaku dalam *love and dating* pada siswa di UPT SPF SMP Negeri 51 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *Pre-Experimental* dengan *One Group Pre test - Post-test Design*. Penelitian ini memiliki subjek sebanyak 32 orang, yang merupakan siswa kelas VIII UPT SPF SMP Negeri 51 Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan nilai Asymp. Sig (*2-Tailed*) memiliki nilai 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* – *post-test* pada siswa.

Kata kunci: *Psikoedukasi, Cinta dan Kencan, Remaja*

Abstract

During adolescence, individuals often face challenges related to social interactions and interpersonal relationships, including those with the opposite sex. In response to these issues, we conducted a psychoeducational activity aimed at raising awareness among teenagers about the importance of understanding issues and behaviors in love and dating. This study was conducted at UPT SPF SMP Negeri 51 Makassar with the objective of educating students. The research employed a quantitative approach using a Pre-Experimental design with One Group Pre-test - Post-test Design. The study involved 32 subjects from Grade VIII at UPT SPF SMP Negeri 51 Makassar. The research findings indicated that based on the Asym. Sig (2-Tailed) value of 0.000, it can be concluded that there is a significant difference between pre-test and post-test results among the students.

Keywords: *Psychoeducation, Love and Dating, Adolescents*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dan teknologi telah mengubah banyak aspek kehidupan manusia, termasuk cara pandang dan perilaku dalam hal cinta dan kencan. Di era digital ini, berbagai platform media sosial dan aplikasi kencan *online* telah menjadi sarana utama bagi individu untuk menemukan pasangan, berinteraksi, dan membangun hubungan romantis. Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi cara orang bertemu dan berkomunikasi, tetapi juga memperkenalkan dinamika baru dalam interaksi sosial dan hubungan interpersonal. Sebagai respon terhadap perubahan ini, penting untuk memahami berbagai aspek terkait cinta dan kencan dalam konteks modern. Hal ini mencakup studi tentang pola perilaku, faktor psikologis dan sosial, serta dampak teknologi terhadap hubungan romantis.

Selain itu, terdapat kebutuhan untuk mengeksplorasi tantangan dan peluang yang muncul dari fenomena ini, seperti isu-isu keamanan dan privasi, perubahan norma budaya, dan pengaruh media sosial terhadap harapan dan persepsi tentang cinta. Masa remaja adalah waktu penting untuk menentukan ambisi masa depan. Namun, jika remaja tidak

memiliki ketahanan diri dan kepribadian yang kuat, mereka berisiko terjerumus dalam pergaulan yang salah seperti penyalahgunaan narkoba, terlibat dalam prostitusi, tawuran antar pelajar, dan berbagai perilaku negatif lainnya. Remaja yang tidak memiliki ketangguhan atau tidak mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri cenderung menjadi target mudah bagi para pengedar narkoba. Misalnya, remaja yang merasa rendah diri karena prestasi akademis atau bentuk tubuh mereka.

Pada masa remaja, individu sering menghadapi berbagai tantangan kompleks, terutama dalam hal pergaulan dan hubungan interpersonal. Periode ini seringkali ditandai dengan eksplorasi identitas, percobaan perilaku, dan keinginan untuk menjalin hubungan romantis. Namun, dalam kenyataannya, ketidakdewasaan dalam bergaul dan kurangnya pemahaman tentang nilai-nilai agama serta kesucian hidup dapat mengarah pada perilaku yang tidak sehat, seperti terlibat dalam aktivitas seksual sebelum waktunya (Zega, 2020).

Love and dating merupakan aspek yang selalu hadir dalam kehidupan remaja, terlepas dari siapa mereka dan di mana mereka berada, karena keduanya menjadi pendorong utama dalam dinamika masa remaja (Surbakti, 2008). Robert Sternberg dalam teori tiga komponen cintanya menyatakan bahwa cinta terdiri dari tiga elemen utama, intimasi, gairah dan komitmen. Intimasi melibatkan perasaan kedekatan, keterikatan, dan keterbukaan. Gairah melibatkan dorongan emosional dan fisik yang intens, sementara komitmen adalah keputusan untuk tetap bersama dan mempertahankan hubungan tersebut (Sternberg, 1986).

Salah satu tanda pacaran yang tidak sehat adalah terlibat dalam perilaku seksual yang tidak pantas atau tidak sesuai. Banyak dampak yang dapat timbul dari pacaran yang tidak sehat salah satunya adalah risiko kamilan diluar nikah, dan risiko terhadap kesehatan fisik dan emosional. Selain itu, hubungan yang tidak sehat juga dapat mempengaruhi perkembangan pribadi dan sosial para individu, termasuk dalam hal pendidikan dan karir. Menurut hasil penelitian Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), terlihat adanya peningkatan perilaku seksual pada remaja setiap tahun.

Pada tahun 2013, sekitar 32% remaja di kota-kota besar Indonesia seperti Jakarta, Surabaya, dan Bandung dalam rentang usia 14 hingga 18 tahun telah terlibat dalam hubungan seksual (Marlita dkk, 2019). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (2018), sebanyak 81 persen dari pemuda dan 84 persen dari pemuda telah memulai hubungan pacaran. Rata-rata, mereka memulai pacaran mulai dari usia 10 hingga 17 tahun.

Berbagai masalah yang dihadapi mengenai *love and dating*, seperti meningkatnya kompleksitas masalah tersebut di kalangan remaja. Penting untuk membentuk strategi pencegahan dan edukasi yang efektif bagi remaja khususnya siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama). Ini melibatkan upaya menggali dan menganalisis berbagai tantangan yang dihadapi remaja dalam hubungan romantis serta dampaknya terhadap perkembangan emosional dan sosial mereka. Dengan adanya rencana pemecahan masalah, jurnal ini memberikan upaya untuk menyediakan landasan yang kuat untuk mendukung kesadaran siswa dalam memahami masalah dan perilaku-perilaku dalam *love and dating*.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelenggarakan kegiatan psikoedukasi dalam upaya mengedukasi remaja agar memiliki kesadaran akan pentingnya memahami masalah dan perilaku-perilaku dalam *love and dating*. Kami berharap dengan adanya kegiatan psikoedukasi ini akan bermanfaat bagi diri sendiri dan peserta dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai *love and dating*. Disamping itu, siswa juga dapat memahami ciri-ciri hubungan yang sehat, tugas-tugas perkembangan remaja dan juga mengetahui pentingnya batasan dalam hubungan dengan lawan jenis.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experimental Design*, yakni *One Group Pre-Test – Post-Test Design* (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, terdapat 32 siswa yang menjadi subjek penelitian yang diberikan psikoedukasi. Dalam analisis data, teknik analisis diterapkan untuk menguji perbedaan perubahan skor antara *pre-test* dan *post-test*.

Setiap subjek diuji sebelum dan setelah pemberian materi untuk mengevaluasi pemahaman materi. Analisis statistik yang digunakan adalah uji non-parametrik, yaitu Uji *Wilcoxon* yang digunakan untuk mengukur dua perbedaan kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi data berdistribusi tidak normal. Uji ini dipilih berdasarkan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* yang tidak berdistribusi normal yang bertujuan untuk menilai penyebaran data satu sampel yang menggunakan data tidak lebih dari 50 sampel (Sugiyono, 2016)

Subjek pada penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas 8 SPF SMP Negeri 51 Makassar yang terdiri dari 32 siswa. Subjek diberikan *pre-test* mengenai *love and dating* kemudian diberikan materi yang terdiri dari pengertian, model-model, kombinasi, ciri-ciri, dan tugas-tugas perkembangan remaja. Siswa diberikan *pre-test* yang dikerjakan selama 15 menit mengenai *love and dating* yang terdiri dari 7 pertanyaan. Kemudian siswa diberikan *post-test* untuk mengumpulkan data yang akan diolah menggunakan *software SPSS Statistics* versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoedukasi dilaksanakan secara daring di ruang Kelas VIII UPT SPF SMP 51 Kota Makassar pada Selasa, 21 Mei 2024. Psikoedukasi ini dilakukan dengan prosedur:

1. Peserta diarahkan untuk mengisi *pre-test* melalui *Google Form* untuk mengukur pengetahuan mereka tentang *love and dating* sebelum memberikan materi tersebut.
2. Peserta diberikan materi tentang pengertian cinta, model segitiga cinta oleh Sternberg, kombinasi komponen segitiga cinta, *self-love* dan *self-respect*, batasan dalam hubungan, ciri-ciri hubungan sehat dan tugas-tugas perkembangan remaja.
3. Peserta diberikan waktu untuk berdiskusi dan bertanya kepada pemateri terkait materi yang telah disampaikan.

Peserta diarahkan untuk mengisi *post-test* melalui *Google Form* untuk mengukur pengetahuan mereka tentang *love and dating* setelah memberikan materi tersebut.

Tabel 1. Mean dan Standar Deviasi

	Mean	SD
<i>Pre-Test</i>	25.31	8.418
<i>Post-Test</i>	59.38	7.156

Tabel 1. *Mean* dan Standar Deviasi di atas, memberikan informasi bahwa terdapat peningkatan skor yang dilihat melalui *mean* antara *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 2. Kategorisasi Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

Kategori	Rentang Skor		
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	
Rendah (R)	$X < 17$	$X < 52$	
Sedang (S)	$17 \leq x \leq 34$	$52 \leq x \leq 67$	
Tinggi (T)	$34 < x$	$67 < x$	
<i>Pre-Test</i>	Kategori	<i>Post-Test</i>	Kategori
40	T	50	R
20	S	60	S
10	R	60	S
20	S	70	T
20	S	70	T
30	S	60	S
30	S	70	T
40	T	60	S
20	S	60	S
30	S	50	R

30	S	60	S
40	T	60	S
30	S	50	R
30	S	50	R
30	S	60	S
20	S	70	T
30	S	50	R
20	S	60	S
10	R	50	R
20	S	50	R
20	S	60	S
30	S	60	S
20	S	70	R
20	S	70	R
30	S	70	R
20	S	60	S
30	S	50	R
30	S	60	S
40	T	60	S
10	R	50	R
20	S	60	S
<i>Skor Pre-Test</i>			
Kategori	Frekuensi	Persentase	
Rendah (R)	3	9%	
Sedang (S)	25	78%	
Tinggi (T)	4	13%	
<i>Skor Post-Test</i>			
Kategori	Frekuensi	Persentase	
Rendah (R)	12	37,5%	
Sedang (S)	16	50%	
Tinggi (T)	4	12,5%	

Tabel 2 Kategorisasi Skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terdapat 3 peserta (9%) yang memiliki skor *pre-test* kategori rendah, 25 peserta (78%) memiliki skor *pre-test* kategori sedang, dan 4 peserta (13%) memiliki skor *pre-test* kategori tinggi. Selanjutnya terdapat 12 peserta (37,5%) memiliki skor *post-test* kategori rendah, 16 peserta (50%) memiliki skor *post-test* kategori sedang, dan 4 peserta (12,5%) memiliki skor *post-test* kategori tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Normalitas

	Signifikansi	Keterangan
Skor <i>Pre-Test</i>	0.001	Tidak normal
Skor <i>Post-Test</i>	0.000	Tidak normal

Tabel 3 Hasil Uji Asumsi Normalitas menunjukkan bahwa pada data skor *pre-test* memiliki nilai $p = 0.001$ (<0.050) dan *post-test* memiliki nilai $p = 0.000$ (<0.050). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data skor *pre-test* dan *post-test* tidak terdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

	Signifikansi	Keterangan
--	--------------	------------

Wilcoxon Test	0.000	Signifikan
---------------	-------	------------

Berdasarkan dasar pengambilan keputusan untuk *Wilcoxon Test*, jika nilai Sig. kurang dari atau sama dengan 0.050, maka H_0 di tolak (Santoso, 2012). Pada Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi 0.000 (<0.050) atau terdapat perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian Psikoedukasi *Love and Dating* terhadap pengetahuan siswa.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa pemberian psikoedukasi *Love and Dating* terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai hubungan yang sehat. Hal ini terlihat dari perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,050). Kesimpulan ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Lukens & McFarlane (2004) yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan dapat meningkatkan pemahaman dan perilaku positif di kalangan remaja. Selain itu, penelitian Lidiawati & Kristiani (2022) juga menemukan bahwa psikoedukasi tentang pendidikan seksualitas sangat relevan dan penting bagi remaja. Penelitian Kusumastuti (2017) menyatakan bahwa psikoedukasi membantu remaja perempuan dari komunitas anak jalanan dalam menerapkan gaya hubungan berpacaran yang sehat sehingga dapat menghindari risiko kekerasan seksual.

Dalam penelitian ini, peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti psikoedukasi dapat dilihat dari hasil kategori skor *pre-test* dan *post-test*. Sebanyak 87% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan skor *post-test* yang lebih tinggi dari skor *pre-test* mereka, siswa yang mengalami peningkatan pengetahuan memiliki rasa ingin tahu yang besar. Menurut teori belajar kognitif dari Piaget (Sutarto, 2017) individu mampu mengalami kemajuan dalam tingkat perkembangan kognitif atau pengetahuan ke tingkat yang lebih tinggi. Artinya pengetahuan yang dimiliki oleh setiap individu dapat dibentuk dan dikembangkan oleh individu itu sendiri melalui interaksi dengan lingkungan yang terus-menerus berubah. Dalam berinteraksi dengan lingkungan tersebut, individu mampu beradaptasi dan mengorganisasikan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan dalam struktur kognitif, pengetahuan, dan wawasannya.

Sementara hanya 13% peserta yang menunjukkan sedikit perubahan atau tidak mengalami perubahan signifikan. Berdasarkan hal tersebut, peserta yang tidak mengalami perubahan signifikan dikarenakan lingkungan dan konteks belajarnya di mana pembelajaran terjadi juga mempengaruhi efektivitas psikoedukasi. Distraksi, kenyamanan fisik dan dukungan sosial selama sesi edukasi dapat berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar (Bronfenbrenner, 1994). Kurangnya faktor-faktor ini dapat menyebabkan rendahnya penyerapan pengetahuan. Namun secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi *love and dating* efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai topik yang disampaikan, menguatkan kesadaran akan pentingnya konsep-konsep yang dipelajari selama program. Sehingga psikoedukasi *love and dating* efektif untuk meningkatkan pemahaman perilaku berpacaran pada usia remaja.

SIMPULAN

Love and dating selalu menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja, siapa pun mereka dan di mana pun mereka berada, karena kedua aspek ini merupakan faktor pendorong utama dalam dinamika perkembangan remaja. Dalam proses pelaksanaan di UPTD SPF SMP Negeri 51 Makassar. *Pre-test* menunjukkan pemahaman awal siswa, sementara pemberian materi dan interaksi dengan siswa meningkatkan keterlibatan mereka. Proses *post-test* meningkatkan pemahaman siswa tentang *love and dating* setelah pemberian psikoedukasi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa pemberian psikoedukasi memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai *love and dating*. Oleh karena itu, saran berikutnya yang dapat diberikan terkait tema *love and dating* ini adalah dengan memperhatikan kondisi ruangan dengan baik agar menjadi lebih nyaman dan mendukung bagi para remaja untuk belajar dan berdiskusi dengan lebih efektif dan kondusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2018). *Laporan survei demografi dan kesehatan indonesia*. Jakarta
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International encyclopedia of education*, 3(2), 37-43.
- Kusumastuti, W. (2017). Pengaruh metode psikoedukasi terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja putri. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2).
- Lidiawati, K. R., & Kristiani, M. P. (2022). Psikoedukasi Pendidikan Seksualitas: Membangun Relasi Pacaran Sehat Pada Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5, 1-10.
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205-225.
- Marlita, L., Wulandini, P., Yusmaharni, & Zega, E.S. (2019). Hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku seksual remaja di smk teknologi migas pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2(2), 23-28.
- Santoso, S. (2012). *Aplikasi SPSS pada statistik non parametrik*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Sugiyono (2016). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Alfabeta, Bandung.
- Surbakti. (2008). *Kenakalan orang tua penyebab kenakalan remaja*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sutarto, S. (2017). Teori kognitif dan implikasinya dalam pembelajaran. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 1-26.
- Zega, Y. K. (2020). Teori Perkembangan Iman Remaja Menurut James W. Fowler dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Missio*, 12(2), 140–151. <https://doi.org/10.36928/jpkm.v12i2.488>.