

## Kesehatan Remaja Pergaulan Bebas Kalangan Remaja Di SMK Negeri 4 Kota Gorontalo

Farhan latara<sup>1</sup>, Meri Haryani<sup>1</sup>, Moh AIFikri M.Toa<sup>1</sup>, Muh.Ariel Pratama<sup>1</sup>, Dino Prasetya<sup>1</sup>,  
Kartadinata Kusuma<sup>1</sup>, Vikri Manorek<sup>1</sup>, Abdul Lukuta<sup>1</sup>, Hendra Dalaem<sup>1</sup>, Ridonal Tongkat<sup>1</sup>,  
Rifki adjana<sup>1</sup>, Safri Irawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,  
Universitas Negeri Gorontalo  
e-mail: latarafarhan23@gmail.com

### Abstract

*Adolescence is the most radiant period of life, a time for self-discovery, yet it is also when many teenagers become trapped in free associations and risky behaviors. Therefore, teenagers require special attention from themselves, their parents, and the surrounding community. This community service activity involved young participants from SMK Negeri 4 in Gorontalo City. The novelty of this activity was in providing direct counseling about the impacts of free associations and free sex on teenagers at SMK Negeri 4. The aim of this activity was to equip teenagers with knowledge and insights regarding the consequences of free associations among youth. The target group consisted of the community and parents of the teenagers, with 25 individuals from SMK Negeri 4 participating. The activity was conducted in the form of a counseling session (lecture), followed by a question-and-answer session. As a result, students at SMK Negeri 4 gained valuable knowledge about handling free associations among teenagers and finding ways to avoid the negative impacts of such behaviors. In conclusion, the counseling on the consequences of free associations and free sex directly contributed to helping teenagers prevent such behaviors and avoid their negative effects.*

**Keywords:** *Adolescence; Promiscuity; Habits*

### Abstrak

*Masa remaja adalah masa yang paling berseri. Di masa remaja itu juga proses pencarian jati diri. Dan, disanalah para remaja banyak yang terjebak dalam pergaulan bebas. Maka dari itu remaja tersebut harus mendapatkan perhatian khusus, baik oleh dirinya sendiri, orang tua, dan masyarakat sekitar. Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh peserta dari unsur generasi muda di smk negeri 4 kota gorontalo. Kebaruan kegiatan ini karena memberikan penyuluhan tentang dampak pergaulan bebas dan free sex secara langsung pada remaja di SMK Negeri 4 Kota Gorontalo. Tujuan Kegiatan ini untuk memberikan penyuluhan bagi remaja dalam memberikan bekal pengetahuan serta wawasan mereka tentang dampak pergaulan bebas pada remaja. Sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah Masyarakat/orang tua para remaja sebanyak 25 orang di smk negeri 4 kota gorontalo. Metode kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan (ceramah) kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab. Adapun hasil yang dicapai pada kegiatan ini yaitu siswa di smk negeri 4 kota gorontalo memperoleh pengetahuan dalam menghadapi pergaulan bebas di kalangan remaja serta dapat mencari jalan keluar untuk menghindari dampak negative dari pergaulan bebas remaja masa kini. Kesimpulan penyuluhan tentang dampak pergaulan bebas dan free sex secara langsung pada remaja dapat membantu remaja dalam mencegah pergaulan bebas.*

**Kata kunci:** *Remaja; Pergaulan Bebas; Kebiasaan*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting dalam kehidupan manusia yang penuh dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada masa ini, remaja mengalami perkembangan pesat, baik dari sisi fisik maupun psikologis, yang membuat mereka lebih rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk pergaulan sosial. Salah satu isu besar yang dihadapi oleh remaja saat ini adalah pergaulan bebas yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka secara signifikan. Pergaulan bebas, yang sering kali melibatkan perilaku berisiko seperti konsumsi alkohol, merokok, seks bebas, dan penyalahgunaan narkoba, dapat merusak kesejahteraan fisik dan mental remaja (Stuart, 2018).

Fenomena pergaulan bebas di kalangan remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik mereka, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental, sosial, dan emosional. Penelitian menunjukkan

bahwa remaja yang terlibat dalam perilaku berisiko lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan, depresi, serta masalah perilaku lainnya (Miller et al., 2020). Kondisi ini diperburuk dengan rendahnya kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan diri dan kecenderungan mereka untuk mengikuti tren sosial yang tidak sehat, tanpa mempertimbangkan akibat jangka panjangnya.

SMK Negeri 4 Kota Gorontalo sebagai salah satu lembaga pendidikan di Kota Gorontalo menjadi tempat dimana banyak remaja menghabiskan waktu untuk belajar dan berinteraksi sosial. Namun, seperti yang terjadi pada banyak sekolah lainnya, remaja di SMK Negeri 4 juga tidak terlepas dari dampak pergaulan bebas yang bisa mengarah pada perilaku berisiko. Masalah ini menjadi penting untuk diatasi, karena jika tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan mental yang berkepanjangan. Oleh karena itu, intervensi yang tepat melalui edukasi tentang pentingnya hidup sehat dan penghindaran pergaulan bebas sangat dibutuhkan untuk membekali remaja dengan pengetahuan yang tepat mengenai dampak buruk dari pergaulan bebas tersebut.

Pendidikan kesehatan yang fokus pada bahaya pergaulan bebas dan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental bagi remaja perlu menjadi salah satu prioritas dalam kurikulum pendidikan, baik di sekolah maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini sangat penting mengingat remaja yang memperoleh pendidikan dan pemahaman tentang dampak negatif pergaulan bebas akan lebih mampu membuat keputusan yang sehat dan bertanggung jawab terkait dengan perilaku mereka (Rachmawati, 2020). Oleh karena itu, pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan pemahaman remaja tentang kesehatan dan pola pergaulan yang positif menjadi langkah preventif yang sangat relevan.

Pentingnya kegiatan pengabdian yang berfokus pada kesehatan remaja telah didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa program edukasi yang mengedukasi remaja mengenai konsekuensi dari pergaulan bebas dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi mereka untuk menjaga kesehatan. Pendidikan semacam ini dapat memperkuat karakter dan membantu mereka memilih teman pergaulan yang lebih positif, sehingga mengurangi risiko perilaku merugikan (Pratama, 2019).

Kegiatan pengabdian yang dilakukan di SMKN 4 Gorontalo yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak pergaulan bebas diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, serta memilih pergaulan yang konstruktif. Melalui program ini, para siswa diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dengan menghindari perilaku yang dapat membahayakan masa depan mereka.

Kegiatan edukasi ini juga diharapkan dapat menciptakan kesadaran di kalangan remaja akan pentingnya pola hidup sehat dan bagaimana cara menghindari risiko yang datang dengan pergaulan bebas. Dengan dukungan yang tepat, baik dari sekolah, keluarga, dan masyarakat, remaja di SMK Negeri 4 Kota Gorontalo diharapkan dapat berkembang menjadi individu yang sehat, produktif, dan siap menghadapi tantangan hidup di masa depan.

Berdasarkan hal ini, penting untuk melakukan upaya untuk meningkatkan kesadaran remaja di SMK Negeri 4 Kota Gorontalo tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menghindari pergaulan bebas. Dengan memberikan edukasi yang tepat, remaja dapat lebih memahami konsekuensi dari perilaku berisiko dan mengambil langkah-langkah preventif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, kegiatan edukasi yang melibatkan siswa secara langsung sangat diperlukan agar mereka dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesehatan dan membentuk pola hidup sehat.

## **2. METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dimulai dengan tahap persiapan, yang melibatkan perencanaan program dan persiapan materi edukasi yang relevan untuk siswa SMK Negeri 4 Kota Gorontalo. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, termasuk guru pembimbing, kepala sekolah, dan perwakilan siswa, untuk menentukan waktu, materi, dan format kegiatan yang tepat. Materi yang disiapkan mencakup informasi mengenai dampak negatif pergaulan bebas, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental, serta pentingnya menjaga pola hidup sehat. Tim

juga menyusun bahan presentasi yang menarik dan mudah dipahami, seperti slide PowerPoint, video, dan gambar.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui seminar, diskusi interaktif, dan penyuluhan langsung. Dalam sesi seminar, tim pengabdian memberikan paparan materi menggunakan alat bantu visual, dan peserta diajak berdiskusi serta berbagi pengalaman terkait topik yang dibahas. Sesi tanya jawab juga diadakan untuk memberikan kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi dengan narasumber dan mendapatkan penjelasan lebih lanjut. Metode partisipatif diterapkan dengan cara melibatkan siswa dalam simulasi atau role-play, di mana mereka dapat mempraktikkan cara-cara menghadapi tekanan teman sebaya terkait pergaulan bebas. Selain itu, siswa juga diajak untuk berdiskusi dalam kelompok kecil mengenai langkah-langkah yang dapat diambil untuk menghindari pergaulan bebas.

Setelah kegiatan, evaluasi dilakukan untuk mengukur pemahaman dan perubahan sikap siswa melalui kuisioner, serta observasi terhadap sikap dan perilaku siswa selama dan setelah kegiatan. Tim pengabdian juga melakukan monitoring untuk memastikan informasi yang disampaikan telah dipahami dan diterapkan. Jika diperlukan, tindak lanjut berupa sesi tambahan atau diskusi lanjutan dilakukan. Untuk memastikan keberlanjutan materi edukasi, informasi yang diberikan selama kegiatan didokumentasikan dalam modul yang dapat diakses oleh siswa melalui platform digital sekolah, sehingga mereka dapat menggunakannya sebagai referensi.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMK Negeri 4 Kota Gorontalo bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan remaja dan bahaya pergaulan bebas. Pengabdian ini dilaksanakan dengan pendekatan yang menyeluruh melalui beberapa tahapan, dimulai dengan persiapan materi, pelaksanaan edukasi, hingga evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan.

Pada tahap awal, tim pengabdian melakukan persiapan dengan menyusun materi edukasi yang relevan dengan permasalahan yang dihadapi oleh remaja, terutama yang terkait dengan pergaulan bebas dan dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental. Materi yang disiapkan mencakup informasi tentang apa itu pergaulan bebas, dampak buruk yang dapat ditimbulkan dari perilaku tersebut, serta langkah-langkah yang bisa diambil untuk menghindari situasi yang berisiko. Selain itu, materi juga mencakup tentang pentingnya pola hidup sehat, menjaga kesehatan mental, serta tips untuk menjalin hubungan sosial yang positif.

Setelah materi siap, kegiatan pengabdian dimulai dengan penyuluhan kepada siswa-siswi SMK Negeri 4 Kota Gorontalo. Penyuluhan dilakukan dalam bentuk presentasi yang interaktif, di mana para peserta diberikan penjelasan tentang pergaulan bebas dan dampaknya bagi remaja. Tim pengabdian memanfaatkan berbagai media pembelajaran, seperti slide presentasi, gambar, dan video pendek yang menggambarkan contoh-contoh perilaku yang harus dihindari. Hal ini bertujuan agar para siswa dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Penyuluhan ini juga mencakup sesi tanya jawab, di mana siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang topik yang baru saja dipelajari atau berbagi pengalaman pribadi terkait dengan pergaulan mereka.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok yang melibatkan siswa, guru, dan beberapa orang tua. Dalam diskusi ini, kami membahas berbagai tantangan yang dihadapi oleh siswa dalam menghadapi tekanan teman sebaya dan bagaimana cara untuk menghindari pergaulan yang tidak sehat. Diskusi kelompok ini juga bertujuan untuk melibatkan orang tua dan guru sebagai pihak yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter siswa. Para orang tua dan guru diajak untuk berkomunikasi lebih terbuka dengan siswa, serta memberikan dukungan agar mereka dapat lebih memilih pergaulan yang positif dan sehat. Diskusi ini diharapkan dapat membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya lingkungan yang mendukung perkembangan remaja.



**Gambar 1. Foto Bersama Jelang Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian**

Dalam rangka memastikan bahwa kegiatan ini dapat memberikan dampak jangka panjang, kami juga melaksanakan simulasi interaktif berupa permainan edukatif. Permainan ini dirancang untuk membantu siswa mengenali situasi-situasi dalam kehidupan sehari-hari yang berpotensi menjadi tantangan bagi mereka, seperti ajakan teman untuk merokok atau mengonsumsi alkohol. Dengan menggunakan pendekatan yang menyenangkan, siswa diharapkan dapat lebih memahami bagaimana cara menanggapi ajakan tersebut dan menjaga kesehatan mereka. Melalui permainan ini, siswa belajar melalui pengalaman langsung yang dapat memperkuat pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan dan menghindari pergaulan bebas.

Evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan serta melihat dampak dari kegiatan pengabdian ini terhadap sikap dan perilaku mereka. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan angket kepada siswa untuk menilai sejauh mana mereka memahami materi dan apakah mereka merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam pergaulan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa lebih sadar tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mental serta menyadari dampak buruk dari pergaulan bebas. Banyak siswa yang menyatakan bahwa mereka akan lebih berhati-hati dalam memilih teman dan menghindari situasi yang dapat mengarah pada perilaku negatif.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuannya untuk memberikan pengetahuan dan kesadaran kepada siswa mengenai bahaya pergaulan bebas. Kegiatan yang melibatkan penyuluhan, diskusi, dan simulasi interaktif terbukti efektif dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada siswa. Selain itu, keterlibatan orang tua dan guru dalam diskusi kelompok juga sangat penting untuk menciptakan dukungan yang kuat bagi siswa dalam menghindari perilaku berisiko. Kegiatan ini memberikan dampak positif, tidak hanya untuk siswa, tetapi juga untuk masyarakat sekolah secara keseluruhan.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMK Negeri 4 Kota Gorontalo berhasil memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada siswa mengenai bahaya pergaulan bebas dan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mental. Melalui pendekatan yang melibatkan penyuluhan, diskusi kelompok, dan simulasi interaktif, siswa dapat lebih memahami dampak buruk dari pergaulan bebas dan cara-cara untuk menghindarinya. Kegiatan ini juga berhasil membangun kesadaran kolektif di antara siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan remaja. Evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa siswa merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam pergaulan dan lebih berhati-hati dalam memilih teman. Secara keseluruhan, pengabdian ini memberikan dampak positif yang diharapkan dapat berlangsung dalam jangka panjang, serta memperkuat peran keluarga dan sekolah dalam membimbing remaja untuk hidup sehat dan bebas dari pengaruh negatif pergaulan bebas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Miller, E., & Brown, D. (2020). *The impact of peer influence on adolescent health behaviors*. Journal of Adolescent Health, 64(1), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.07.027>
- Pratama, A. (2019). *Pendidikan Kesehatan Sebagai Upaya Pencegahan Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 19(3), 65-72.
- Putri, M. (2020). *Faktor Penyebab Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja dan Dampaknya*. Jurnal Psikologi dan Kesehatan, 12(1), 45-53.
- Rachmawati, L. (2020). *Peran Pendidikan dalam Mencegah Pergaulan Bebas pada Remaja*. Jurnal Pendidikan, 21(4), 90-98.
- Soeharto, Y. (2021). *Dampak Pergaulan Bebas Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Jurnal Psikologi Remaja, 30(2), 115-122.
- Stuart, H. (2018). *Mental health and the adolescent: The impact of peer relationships*. Cambridge University Press.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescent health and development*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-health-and-development>