

# Menghargai Diri: Pendidikan Seksualitas Bagi Siswa SMP

Dessi Christanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

E-mail: <sup>1</sup>dessi@ukwms.ac.id

## Abstrak

Remaja dapat digolongkan sebagai kelompok usia rentan yang mengalami kebingungan dalam memahami relasi romantis dan perlunya batasan dalam berpacaran. Kondisi ini dapat berpotensi menjerumuskan remaja dalam hubungan pacaran tidak sehat dengan segala risikonya. Oleh karena itu diperlukan pendampingan dan psikoedukasi bagi remaja. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa SMP di Surabaya mengenai relasi romantis yang sehat, pentingnya menghargai diri sendiri, serta kemampuan menetapkan batasan dalam berpacaran. Kegiatan dilaksanakan pada siswa kelas VII hingga IX di salah satu SMP swasta di Surabaya dengan jumlah peserta sebanyak 95 siswa. Metode yang digunakan adalah pembelajaran interaktif melalui pemberian materi, diskusi kelompok, dan sesi tanya jawab. Berdasarkan hasil observasi, peserta menunjukkan keterlibatan dan keterbukaan di sesi pemaparan materi maupun diskusi. Pendekatan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan ini membantu menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan suportif bagi peserta. Dengan demikian, psikoedukasi mengenai pendidikan seksualitas dengan metode interaktif dapat menjadi salah satu upaya preventif untuk membantu remaja memahami relasi yang sehat dan menghindari perilaku berisiko.

Kata kunci: Psikoedukasi, pendidikan seksualitas, interaktif, pacaran, partisipatif

## Abstract

*Adolescents can be classified as a vulnerable age group who experience confusion in understanding romantic relationships and the need for boundaries in dating. This condition can potentially lead adolescents into unhealthy dating relationships with all their associated risks. Therefore, mentoring and psychoeducation are needed for adolescents. Therefore, the purpose of this community service is to increase the understanding of students at a junior high school in Surabaya regarding healthy romantic relationships, the importance of self-respect, and the ability to set boundaries in dating. The activity was carried out for students in grades VII to IX at one of the private junior high school in Surabaya with a total of 95 participants. The method used was interactive learning through material presentation, group discussions, and question and answer sessions. Based on observations, participants demonstrated involvement and openness in the material presentation and discussion sessions. The participatory approach used in this activity helped create a more comfortable and supportive learning atmosphere for participants. Thus, psychoeducation on sexuality education using interactive methods can be a preventive effort to help adolescents understand healthy relationships and avoid risky behavior.*

*Keywords: Psychoeducation, sexuality education, interactive, dating, participation*

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa krusial dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan secara psikologis, sosial, dan biologis. Dari aspek psikologi dan sosial, remaja umumnya mengalami kebingungan akan perannya karena mereka belum sepenuhnya dewasa namun juga sudah bukan lagi anak-anak [1]. Dari sisi biologis, pada masa remaja, hormon seksual

dan pertumbuhan mulai aktif. Hormon ini mengakibatkan perubahan fisik dan kematangan organ seksual. Lonjakan hormon seksual ini mengaktifkan pula dorongan seksual dan emosional. Akibatnya membangkitkan ketertarikan remaja pada lawan jenis. Semua proses tersebut membuat remaja mulai tertarik mendekati lawan jenis dan berpacaran [2].

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah SMP swasta X di Surabaya, sebagian siswanya sudah memiliki pacar. Namun, beberapa siswa yang sudah memiliki pacar tersebut, memiliki perilaku berpacaran yang tidak sehat. Sebagai contoh mereka berpelukan, memegang bagian tubuh yang sifatnya pribadi, berciuman. Hal ini tentunya menjadi keprihatinan bagi pihak sekolah dan orang tua [3].

Jika hanya dilihat dari aspek biologis, remaja menjalin hubungan romantis adalah hal yang dapat dipahami karena berkaitan dengan aktifnya hormon seksual. Namun, bila dikaitkan dengan aspek psikologis dan sosial, remaja masih mengalami kebingungan peran serta belum memiliki pendirian yang kuat sehingga remaja mudah dipengaruhi faktor eksternal. Teman yang kurang baik, lingkungan yang kurang kondusif, dan media sosial yang negatif dapat menjerumuskan remaja ke pacaran tidak sehat [4].

Dampak melakukan pacaran tidak sehat secara psikologis adalah stress, cemas, rendah diri, takut kehilangan pasangan secara berlebihan [5], [6]. Secara sosial, individu menjadi menarik diri sehingga relasi sosial menjadi terbatas [7]. Secara akademik, individu dapat mengalami kesulitan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, dan meningkatnya gangguan pada waktu belajar [8]. Hubungan pacaran tidak sehat juga meningkatkan risiko terjadinya kekerasan dalam pacaran, perilaku seksual berisiko, perilaku impulsif, hingga kehamilan di luar nikah [9].

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa remaja SMP merupakan kelompok usia yang rentan mengalami kebingungan dalam memahami relasi romantis dan batasan dalam berpacaran. Perkembangan biologis yang mendorong ketertarikan terhadap lawan jenis sering kali belum diimbangi dengan kematangan psikologis dan kemampuan pengambilan keputusan yang memadai. Kondisi ini membuat remaja berisiko terlibat dalam gaya pacaran yang tidak sehat apabila tidak memperoleh pendampingan dan edukasi yang tepat. Sebagai kelompok usia yang masih labil baik dalam pemikiran maupun emosi, remaja sepatutnya mendapatkan pendampingan agar tidak terjerumus dalam perilaku pacaran tidak sehat [10]. Oleh karena itu, pemberian psikoedukasi mengenai pendidikan seksualitas bagi remaja adalah upaya preventif untuk membantu siswa memahami relasi yang sehat, menghargai diri sendiri dan orang lain, serta mampu menetapkan batasan dalam berinteraksi dengan pasangan. Psikoedukasi menjadi pilihan bentuk kegiatan karena melalui psikoedukasi dapat diberikan materi yang diperlukan sehingga meningkatkan pemahaman peserta. Hal ini terbukti dari beberapa kegiatan psikoedukasi seksualitas dapat meningkatkan pemahaman kepada peserta baik itu peserta remaja maupun kepada orang tua serta pendamping remaja [11], [12], [13].

Agar materi pendidikan seksualitas dapat diterima dengan baik oleh remaja, diperlukan metode pembelajaran yang mampu melibatkan peserta secara aktif. Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi ini menggunakan pendekatan pembelajaran interaktif. Salah satu tujuan metode pembelajaran ini adalah mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran (Sumiyati) dengan demikian diharapkan siswa tidak bosan selama mengikuti proses pembelajaran sehingga dapat lebih memahami materi [14]. Metode pembelajaran yang mendorong siswa berpartisipasi ini tidak hanya digunakan dalam mata pelajaran sekolah namun juga dapat diterapkan dalam pendidikan seksualitas. Menurut Kemendikbud, salah satu prinsip memberikan pendidikan seksualitas adalah partisipasi anak [15].

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai relasi romantis yang sehat, pentingnya menghargai diri sendiri, serta kemampuan menetapkan batasan dalam berpacaran. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini, diharapkan siswa SMP swasta X di Surabaya memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pacaran sehat dan mampu menghindari perilaku berisiko dalam hubungan romantis.

## 2. METODE

Tujuan dari psikoedukasi ini adalah memberikan pemahaman dan pendampingan bagi siswa di SMP swasta X di Surabaya terkait pacaran sehat agar mampu menghindari perilaku berisiko dalam hubungan romantis. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.



Gambar 1 : Tahapan Pelaksanaan Kegiatan PkM

Berikut penjelasan dari setiap tahap kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan:

### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan wawancara dengan bapak kepala sekolah SMP swasta X di Surabaya yang bertujuan untuk mencari tahu apa yang diperlukan oleh pihak sekolah. Dari hasil wawancara, didapatkan gambaran perilaku pacaran siswa dan kondisi sekolah. Pihak sekolah menghendaki kegiatan PkM diperuntukkan bagi siswa kelas VII, VIII dan IX. Hal ini karena siswa kelas IX banyak yang sudah memiliki pacar dan sebagian diantaranya melakukan pacaran tidak sehat. Sementara untuk kelas VII kegiatan psikoedukasi ini sebagai tindakan preventif. Jumlah siswa kelas VII dan VIII sekitar 53 orang, sedangkan jumlah siswa kelas IX sebanyak 42 orang. Bapak kepala sekolah meminta kegiatan ini dilakukan selama dua hari.

Setelah mendapatkan data yang diperlukan, ketua tim PkM mulai merancang pelaksanaan PkM ini. Bentuk kegiatan yang dipilih adalah psikoedukasi yang menggunakan metode pembelajaran interaktif. Aktivitas kegiatan yang dipilih adalah pemaparan materi dan diskusi dalam kelompok kecil. Waktu pemberian setiap bagian materi dirancang hanya 30 menit, kemudian diselingi dengan *ice breaking*.

Untuk mendukung pelaksanaan kegiatan tersebut, ketua tim PkM memilih 10 orang mahasiswa yang akan bertugas sebagai fasilitator kelompok diskusi. Koordinasi tim dilakukan secara *online* melalui *GoogleMeet* sebanyak dua kali pada tanggal 19 dan 21 Januari 2026. Koordinasi dilakukan secara *online* dengan pertimbangan kesibukan semua anggota, sehingga koordinasi hanya bisa dilakukan pada pukul 19.00 WIB. Selain itu, koordinasi juga dilakukan melalui *WhatsApp Group*.

Materi psikoedukasi dikembangkan dengan mengintegrasikan pendekatan psikologis dan nilai penghargaan terhadap martabat tubuh manusia. Materi psikoedukasi dibagi menjadi tiga bagian. Pembagian materi menjadi tiga bagian ini bertujuan untuk menjaga perhatian dan keterlibatan peserta. Setiap materi akan dijelaskan sekitar 30 menit pada setiap sesi. Ketiga bagian materi tersebut adalah : (1) Tubuh hadiah keren dari Tuhan, (2) Cinta , (3) Pacaran sehat. Pada materi pertama, siswa diajak menyadari bahwa tubuh merupakan anugerah Tuhan. Oleh karena itu selayaknya kita menghargai tubuh kita. Pada materi kedua yaitu cinta, siswa diajak memahami makna cinta sejati. Terdapat perbedaan antara cinta sejati dan cinta yang memanfaatkan. Pada materi ketiga, siswa diberi pemahaman bahwa dalam berpacaran perlu ada batasan agar tidak terjebak dalam hubungan yang bersifat *toxic*. Terakhir, terdapat tips bagaimana bila siswa mengalami pelecehan seksual atau hubungan yang tidak sehat.



Gambar 2 : Sebagian materi Psikoedukasi

## 2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan adalah tahap penyelenggaraan kegiatan PkM sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan pihak sekolah. Kegiatan PkM dilaksanakan pada tanggal 22 dan 23 Januari 2026. Kegiatan berlangsung selama setengah hari, dari jam 08.00 – 12.00. Pada hari pertama diperuntukkan bagi siswa kelas VII dan VIII, sedangkan hari kedua diperuntukkan bagi siswa kelas IX. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan. Di sesi perkenalan, tim PkM dan peserta menyebutkan nama masing-masing. Selanjutnya diberikan pengantar yaitu menjelaskan tujuan kegiatan dan gambaran materi yang akan disampaikan. Sesi berikutnya adalah masuk ke acara inti yaitu diskusi kelompok kecil dan pemaparan materi.

Sesi diskusi kelompok dilaksanakan di awal dan di akhir acara. Diskusi kelompok di awal acara, bertujuan untuk menggali persepsi peserta mengenai menghargai tubuh dan cinta. Diskusi kelompok di akhir acara bertujuan untuk pendalaman materi dan menggali pengalaman peserta tentang pacaran. Pada sesi diskusi, kelompok dibagi berdasarkan gender dan anggota setiap kelompok juga dibuat kecil yaitu antara 4-6 orang. Hal ini memiliki tujuan yang sama yaitu agar setiap siswa nyaman, tidak merasa malu untuk bertanya atau berbagi pengalaman. Umumnya, ketika ada di kelompok besar atau di kelas, sebagian siswa merasa enggan bertanya. Apalagi topik yang disampaikan juga tergolong sensitif. Berdasarkan hasil observasi, pada saat sesi diskusi, semua peserta bebas menjawab dan mengajukan pertanyaan.

Pada sesi diskusi pertama, peserta diminta menjawab pertanyaan seputar menghormati tubuh. Semua kelompok mampu menjawab pertanyaan yang diajukan. Pada sesi diskusi kedua, banyak peserta yang bertanya masalah pacaran. Beberapa peserta laki-laki bahkan mengajukan pertanyaan di luar topik seperti masalah narkoba dan miras. Terdapat juga peserta yang kemudian tergerak menceritakan masalah pribadinya.

Pemaparan materi dibagi menjadi tiga bagian sesuai dengan rencana. Di antara sesi pertama dan kedua diberikan *ice breaking*, sedangkan antara sesi kedua dan ketiga terdapat waktu istirahat yang juga disertai kegiatan *ice breaking*. Pemberian *ice breaking* ini bertujuan untuk mencairkan suasana dan mengembalikan konsentrasi peserta.



Gambar 3 : Sesi Kegiatan diskusi kelompok



Gambar 4 : Sesi Pemaparan Materi



Gambar 5: Beberapa peserta menyampaikan hasil refleksi

Berikutnya adalah sesi refleksi diri. Beberapa peserta diminta secara lisan mengungkapkan apa yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Sesi terakhir adalah penegasan yang berisi tentang kesimpulan materi dan menekankan kembali bahwa setiap individu berharga sehingga pantas dihormati. Dalam berpacaran, setiap individu perlu memberikan batasan dan menghormati batasan pasangan.

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung, refleksi lisan peserta pada akhir kegiatan, wawancara dengan kepala sekolah, serta diskusi evaluasi internal tim

pelaksana. Berdasarkan hasil observasi tim PkM, semua peserta mau terlibat dalam kegiatan ini. Hal ini terutama tampak pada sesi diskusi.

Refleksi lisan peserta digunakan sebagai salah satu bentuk evaluasi guna mengetahui pemahaman dan pengalaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Sebagai bagian dari evaluasi kegiatan, beberapa peserta diminta menyampaikan refleksi secara lisan mengenai materi yang telah diterima. Pertanyaan refleksi yang diajukan adalah “Apa yang kamu dapatkan dari kegiatan ini?”. Semua peserta diberi waktu untuk merenungkan dan kemudian beberapa peserta secara bergantian diminta menyampaikan secara lisan jawabannya.

Semua peserta menjawab mendapatkan hal positif. Sebagian peserta mengatakan bahwa mereka mendapatkan pengetahuan baru tentang definisi pacaran yang sehat, menetapkan batasan dalam berpacaran, alasan menghormati diri sendiri, dan cara menghormati diri sendiri. Beberapa peserta lain menjawab bahwa ia akan mencoba akan menetapkan batasan pacaran dan lebih menghormati diri sendiri. Ada juga peserta yang belum memiliki pacar mengatakan bahwa dia menjadi lebih dikuatkan setelah tahu tugas sebagai seorang remaja berdasarkan teori perkembangan. Peserta yang belum memiliki pacar juga mengatakan ia akan menentukan batasan jika nanti memiliki pacar. Sebagian peserta dari kelas IX menjawab bahwa mereka akan fokus belajar. Setelah kegiatan ini selesai, beberapa peserta mengucapkan terima kasih karena bisa menyampaikan pendapat dan menceritakan masalahnya.

Tim PkM juga meminta evaluasi dari bapak kepala sekolah melalui wawancara pada hari kedua pelaksanaan PkM. Bapak kepala sekolah menyampaikan apresiasi dan mengatakan bahwa kegiatan sudah berlangsung dengan baik. Kegiatan ini juga bermanfaat bagi para siswa. Bapak kepala sekolah juga berterima kasih karena para fasilitator bersedia mendengarkan sharing dari para siswa.

Tim PkM secara internal juga melakukan diskusi kelompok terarah untuk melakukan evaluasi. Berdasarkan hasil diskusi, terdapat hal yang perlu diantisipasi bila melakukan kegiatan yang serupa. Hal yang sebaiknya ditingkatkan adalah koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu pelaksanaan. Pada hari pertama kegiatan dimulai lebih lambat 30 menit karena semua siswa mengikuti latihan paduan suara. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan baik. Kegiatan ini juga memberikan dampak bagi peserta.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, kegiatan psikoedukasi berlangsung dengan lancar sesuai dengan rangkaian kegiatan yang telah direncanakan. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, metode pembelajaran partisipatif yang diterapkan melalui pemaparan materi dan diskusi kelompok mampu mendorong peserta menunjukkan keterlibatan secara aktif dalam setiap sesi kegiatan. Peserta tampak antusias mengikuti diskusi, menjawab pertanyaan, serta menyampaikan pendapat maupun pengalaman mereka selama proses pembelajaran berlangsung. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pembelajaran partisipatif dapat meningkatkan motivasi siswa untuk terlibat dalam proses belajar [16], [17] serta membantu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan [18].

Pada bagian tertentu yang dianggap penting, pemateri mengajak peserta membaca bersama beberapa kalimat yang ditampilkan pada slide presentasi. Salah satu kalimat yang dibaca bersama adalah “Saya layak diperlakukan dengan hormat”. Aktivitas tersebut bertujuan tidak hanya untuk menekankan bahwa setiap individu berhak memperoleh penghargaan dan perlakuan yang baik dari orang lain, tetapi juga untuk melatih peserta melakukan afirmasi positif terhadap diri sendiri. Melalui afirmasi positif, diharapkan peserta dapat membangun kesadaran bahwa mereka merupakan individu yang berharga sehingga mampu menghargai diri sendiri dan memahami bahwa mereka layak diperlakukan dengan hormat. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa afirmasi positif yang dilakukan secara berulang dapat membantu meningkatkan harga diri individu [19], [20]. Dalam kegiatan ini, afirmasi positif yang dilakukan bersama peserta juga dimaksudkan sebagai contoh sederhana yang dapat dipraktikkan kembali oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari.

Pada sesi diskusi kelompok kecil, peserta tampak lebih terbuka dalam menyampaikan pertanyaan maupun pengalaman pribadi. Diskusi kelompok dipandu oleh mahasiswa fasilitator sehingga suasana diskusi menjadi lebih santai dan tidak terlalu formal. Kehadiran fasilitator mahasiswa yang usianya relatif dekat dengan peserta diduga membantu terciptanya rasa aman dan mengurangi kecanggungan peserta dalam mendiskusikan isu-isu sensitif. Jarak usia yang tidak terlalu jauh membuat mahasiswa lebih mudah menjalin kepercayaan dibandingkan orang dewasa seperti orang tua maupun guru. Pada masa remaja, individu cenderung mulai menjaga jarak dengan orang tua dan lebih mudah terbuka kepada teman sebaya atau individu yang usianya tidak terpaut jauh dengan mereka [21], [22]. Kondisi tersebut tampak selama sesi diskusi, ketika peserta mulai mengangkat berbagai topik di luar materi utama, seperti masalah keluarga, pertemanan, merokok, dan narkoba. Munculnya berbagai topik tersebut menunjukkan bahwa persoalan relasi romantis pada remaja sering kali berkaitan dengan faktor lain, seperti pengaruh teman sebaya, kondisi keluarga, serta keterlibatan dalam perilaku berisiko. Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila & Wahyudi (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa mampu berperan sebagai fasilitator yang membantu remaja lebih berani menyampaikan masalah yang dihadapi. Selain itu, temuan ini menunjukkan pentingnya menyediakan ruang diskusi yang aman dan suportif bagi remaja untuk membicarakan berbagai persoalan perkembangan yang mereka hadapi [24], [25]. Keterbukaan peserta dalam kelompok kecil menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang bersifat partisipatif lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara satu arah.

Pada akhir kegiatan, beberapa peserta diminta menyampaikan refleksi mengenai kegiatan yang telah diikuti. Peserta mengungkapkan bahwa mereka memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya menetapkan batasan dalam berpacaran. Beberapa peserta juga menyadari bahwa mereka memiliki kelebihan dan nilai diri sehingga perlu menghargai diri sendiri. Selain itu, terdapat peserta yang menyampaikan rasa terima kasih karena memperoleh kesempatan untuk berbagi mengenai masalah pribadi yang mereka alami selama sesi diskusi. Peserta lain juga mengungkapkan bahwa kegiatan ini semakin menguatkan keputusan mereka untuk belum menjalin hubungan pacaran. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi tidak hanya membantu meningkatkan pemahaman peserta mengenai relasi romantis yang sehat, tetapi juga mendorong refleksi diri dan kesadaran akan pentingnya penghargaan terhadap diri sendiri.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi dengan pendekatan partisipatif dan diskusi kelompok kecil mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aman, nyaman dan suportif bagi remaja. Pendekatan ini tidak hanya membantu peserta memahami materi mengenai pacaran sehat dan batasan dalam relasi, tetapi juga memberikan ruang bagi peserta untuk membicarakan berbagai persoalan perkembangan yang mereka alami. Oleh karena itu, pendidikan seksualitas bagi remaja sebaiknya dilakukan melalui metode yang dialogis, partisipatif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada para mahasiswa yang sudah bersedia menjadi fasilitator dalam pengabdian kepada masyarakat ini. Para mahasiswa tersebut adalah: Kinar Febrita, Gracius Randy Wahyu Jatiprasetyo, Danica Aileen Halim, Elisabeth Maria, Jessica, Nathalie Sutrisno, Noel Vincent Eryanto, Johana Christine Yulianti, Elisabeth Dea, dan Yosua Imanuel Puspito.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. . Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 2012.
- [2] S. Kar, A. Choudhury, and A. Singh, "Understanding normal development of adolescent sexuality: A bumpy ride," *J. Hum. Reprod. Sci.*, vol. 8, no. 2, pp. 70–74, 2015, doi: 10.4103/0974-1208.158594.
- [3] N. P. R. A. Lestari, L. P. Sendratari, and I. W. P. Yasa, "Gaya pacaran tidak sehat (toxic

- relationship) pada remaja dan potensinya sebagai sumber belajar sosiologi di SMA (studi kasus di Desa Selabih, Tabanan, Bali),” *J. Pendidik. Sociol. Univ.*, vol. 6, no. 3, pp. 219–235, 2024.
- [4] N. A. D. Lestari and Fitriyana, “Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Seksual Remaja,” *J. Kebidanan Malahayati*, vol. 7, no. 2, pp. 303–309, 2021, [Online]. Available: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan>
- [5] S. H. Agil and Khadijah, “Dampak pacaran generasi Z terhadap kesehatan mental,” *Didakt. J. Ilm. PGSD FKIP Univ. Mandiri*, vol. 11, no. 2, pp. 254–271, 2025.
- [6] N. N. Saskia, F. P. Idris, and Sumiaty, “Perilaku toxic relationship terhadap kesehatan remaja di kota Makasar,” *Wind. Public Heal. J.*, vol. 4, no. 3, pp. 525–538, 2023.
- [7] N. A. Sari and S. Wahyuning, “Dampak toxic relationship pada perilaku sosial mahasiswa Telkom,” *J. Interak. J. Ilmu Komun.*, vol. 9, no. 1, pp. 58–64, 2025.
- [8] R. Y. Wijaya, A. Rafif, M. Z. Zulfikar, and I. Arifin S, “Dampak pacaran terhadap konsentrasi mahasiswa PENS dalam perspektif Islam dan ilmu Psikologi,” *Nathiqiyah J. Psikol. Islam*, vol. 4, no. 2, pp. 1–6, 2021.
- [9] Suparto, “Problem Remaja dan Penilaian Moral Katolik Tentang Seks di Luar Nikah,” *J. Pendidik. Agama Katolik*, vol. 7, no. 4, pp. 102–118, 2012, [Online]. Available: <https://ejournal.widyayuwana.ac.id/index.php/jpak/article/view/167>
- [10] Y. Yasinta and F. J. Hamu, “Peran petugas pastoral dalam pendampingan remaja Katolik di Paroki Santo Klemens Puruk Cahu,” *Sepakat J. Pastor. Kateketik*, vol. 5, no. 1, pp. 120–130, 2019, [Online]. Available: <https://ejurnal.stipas.ac.id/index.php/Sepakat/article/view/28>
- [11] D. Christanti, E. Prasetyo, and H. C. Mulya, “Psikoedukasi pada orang tua tentang pendidikan seksualitas remaja melalui ajaran teologi tubuh,” *J. Abdimas PeKA*, vol. 7, no. 2, pp. 111–123, 2024, doi: <https://doi.org/10.33508/peka.v7i2.6043> A.
- [12] E. Hielscher, C. Moores, M. Blenkin, A. Jadambaa, and J. G. Scott, “Intervention programs designed to promote healthy romantic relationships in youth : A systematic review,” *J. Adolesc.*, vol. 92, no. September, pp. 194–236, 2021, doi: 10.1016/j.adolescence.2021.08.008.
- [13] D. Tedjawidjaja and D. Christanti, “‘ I love my self ’ : psikoedukasi menghargai diri sendiri,” *J. Abdimas Musi Charitas (JAMC)*, vol. 7, no. November, pp. 71–81, 2023.
- [14] N. K. Khotimah, “Implementasi metode pembelajaran interaktif efektif pada mata kuliah keperawatan: Narative Literatur Review,” *J. Pendidik. MIPA*, vol. 12, no. 2, pp. 150–155, 2022, doi: <https://doi.org/10.37630/jpm.v12i2.552>.
- [15] P. Susanto *et al.*, *Pembelajaran pencegahan kekerasan seksual jenjang SMP*. Jakarta: Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2023.
- [16] Baharuddin, L. F. E. Putri, and Rosulinawati, “Pembelajaran interaktif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar,” *Idarah Tarb. J. Manag. Islam. Educ.*, vol. 5, no. 4, pp. 418–424, 2024, doi: 10.32832/idadrah.v5i4.16811.
- [17] T. Hermeni, “Inovasi metode pembelajaran interaktif untuk meningkatkan motivasi belajar dan kesejahteraan emosional siswa di UPTD SDN 30 Sungailiat,” *Integr. Perspect. Soc. Sci. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 2248–2258, 2025.
- [18] Y. S. Bitu, A. P. Setiawi, F. G. Bili, S. A. Iriyani, and E. N. S. Patty, “Pembelajaraninteraktif: Meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa,” *J-KIP (Jurnal Kegur. dan Ilmu Pendidikan)*, vol. 5, no. 2, pp. 193–198, 2024.
- [19] J. Nurleman *et al.*, “Afiriasi positif sebagai strategi meningkatkan harga Diri : Tinjauan terhadap gaya bahasa dan self-confidence,” *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 9, no. 2, pp. 18405–18411, 2025.
- [20] R. Fitri and N. Y. Tria, “Pulih dan percaya: Afiriasi positif sebagai upaya peningkatan self-esteem remaja dengan orang tua tunggal di lembaga pembinaan khusus anak,” *Soc. Humanit. Educ. Stud.*, vol. 8, no. 2, pp. 305–313, 2025.
- [21] N. Vijayakumar and J. H. Pfeifer, “Self disclosure during adolescence: exploring tme means, targets, and types of personal exchanges,” *Curr Opin Psychol.*, vol. February, no.

- 31, pp. 135–140, 2021, doi: 10.1016/j.copsyc.2019.08.005.Self-disclosure.
- [22] M. L. J. Kullberg, L. Keijsers, B. Elzinga, and L. H. . Janssen, “Facilitators and barriers of adolescent self - disclosure across different confidants : A multi - informant mixed methods study,” *J. Adolesc.*, vol. 98, pp. 879–894, 2026, doi: 10.1002/jad.70100.
- [23] A. N. Salshabila and E. Wahyudi, “Peran mahasiswa sebagai fasilitator Puspaga dalam upaya mendekatkan pelayanan publik di balai RW Kelurahan Perak Barat Surabaya,” *Student Sci. Creat. J.*, vol. 1, no. 6, pp. 29–35, 2023.
- [24] H. Nufus and B. M. R. Hidayati, “Fenomenologi peer group di kalangan remaja,” *J. Theory Pract. Islam. Guid. Couns.*, vol. 2, no. 2, pp. 117–126, 2025, doi: doi.org/10.33367/jtpigc.v2i2.6566.
- [25] S. Faedattusyhadah *et al.*, “Ruang curhat dan ruang bahagia : implementasi psikoedukasi , ruang aman dan fun day di SRMA X,” *J. Pengbadian Masy. dan Penelit. Terap.*, vol. 4, no. 1, pp. 21–30, 2026, doi: <https://doi.org/10.38035/jpmpt.v4i1>.