



Psikoedukasi Seksualitas dan Kontrol Diri Sebagai Pencegahan Pernikahan Dini pada Remaja Dusun Tugusumberjo

Ayu Bastia Fitria Ningsih^{1*}, Aulia Zahrotun Nafilah¹, Rofif Wafiqoh¹, Wini Ayu Saraswati¹, Vica Nur Intansari¹, M. Robith Nasiruddin¹, Wardatul Mufidah¹, Luluk Masluchah¹

¹Progam Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Darul Ulum, Jl. Gus Dur 29 A, Mojongapit Indah, Jombang, Jawa Timur Indonesia, 61419

*Email koresponden: ayubastia00@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: 03 Jul 2025

Accepted: 28 Sep 2025

Published: 30 Nov 2025

Kata kunci:

Kontrol diri;
Pendidikan seksual;
Pernikahan dini;
Psikoedukasi.

Keywords:

Child marriage;
Psychoeducation;
Self-control;
Sex education

ABSTRAK

Background: Pernikahan dini, yaitu pernikahan di bawah usia 18 tahun, berdampak buruk bagi remaja dan menghambat kesejahteraan mereka. Di Kabupaten Jombang, tercatat 1.511 pengajuan dispensasi nikah pada 2021–2024, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya pencegahan. **Metode:** Kegiatan dilakukan dengan mengadakan pendidikan masyarakat berupa psikoedukasi terkait seksualitas berbasis kesehatan dan pentingnya kontrol diri pada remaja. Kegiatan ini dilaksanakan pada 8 Juni 2025, di Posyandu Dusun Tugusumberjo, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang. Mitra pada kegiatan yaitu 6 kader posyandu dan 17 remaja sekitar sebagai peserta. **Hasil:** Peserta berpartisipasi aktif dan menunjukkan pemahaman materi yang cukup baik selama kegiatan berlangsung, tetapi peserta masih mengalami kesulitan untuk menerapkan pemahamannya dalam kegiatan sehari-hari. **Kesimpulan:** Kegiatan psikoedukasi tentang seksualitas dan kontrol diri efektif meningkatkan pengetahuan remaja, namun perlu dilanjutkan dengan pelatihan praktis dan refleksi personal untuk mendorong perubahan perilaku berkelanjutan.

ABSTRACT

Background: Early marriage, defined as marriage under the age of 18, has negative impacts on adolescents and hinders their well-being. In Jombang Regency, there were 1,511 applications for marriage dispensation between 2021 and 2024; therefore, this community service activity was carried out as a preventive effort.. **Methods:** The community service through psychoeducation for adolescent's sexuality and self-control was held on June 8th, 2025 at Tugusumberjo Village's integrated service post. This activity included 6 local community health workers as partners and 17 local adolescents as participants. **Results:** Participants showed enthusiasm and active participation during the activity, yet they faced challenges of applying their knowledge in their daily lives. **Conclusions:** Psychoeducation activities on sexuality and self-control are effective in improving adolescents' knowledge; however, they need to be followed by practical training and personal reflection to promote sustainable behavioral change.



PENDAHULUAN

Pernikahan dini adalah pernikahan yang terjadi baik secara sah maupun tidak sebelum seseorang mencapai usia 18 tahun. Hal tersebut dinilai sebagai situasi yang bertentangan dengan hak anak untuk mendapatkan pendidikan, kesenangan, kesehatan, serta kebebasan berekspresi (UNICEF, 2020). Di Indonesia, masalah pernikahan dini memerlukan penanganan komprehensif melalui berbagai pendekatan pencegahan. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa meskipun terdapat penurunan, angka perkawinan anak di Indonesia masih berada pada angka 6,92 % pada tahun 2024, dengan beberapa provinsi masih menunjukkan angka yang lebih tinggi (Kementerian PPPA, 2024). Data di Provinsi Jawa Timur khususnya Kabupaten Jombang, menunjukkan 1.511 kasus pernikahan dini tercatat oleh Pengadilan Agama Jombang sepanjang tahun 2021 hingga 2024. Data terakhir menunjukkan bahwa terdapat 286 permohonan dispensasi nikah pada tahun 2024 (Rosalina, 2025a). Bahkan dalam periode dua bulan terakhir, terhitung pada bulan April 2025, ada 85 perempuan yang menikah pada usia kurang dari 20 tahun (Rosalina, 2025b). Hal ini masih menjadi tantangan signifikan dalam penanganan kasus pernikahan dini, khususnya wilayah pedesaan, seperti Dusun Tugusumberjo.

Faktor penyebab pernikahan dini sangat kompleks dan multidimensional, meliputi faktor ekonomi, pendidikan, sosial budaya, dan kurangnya pemahaman tentang kesehatan reproduksi. Data lokal juga menunjukan bahwa sebagian besar kasus pernikahan dini di Jombang disebabkan oleh kehamilan di luar nikah, termasuk di Dusun Tugusumberjo. Oleh karena itu, Dusun Tugusumberjo dipilih sebagai lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini karena karakteristiknya yang representatif dari wilayah pedesaan yang masih menghadapi tantangan pernikahan dini. Pemilihan ini sejalan dengan hasil penelitian dan kegiatan PKM sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunitas mampu memberikan perubahan signifikan pada pengetahuan, sikap, bahkan perilaku masyarakat terkait praktik pernikahan dini.

Misalnya, penelitian di Kabupaten Mimika membuktikan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui *peer education* dapat meningkatkan pengetahuan remaja dari rata-rata 31,20 menjadi 39,28 dan mengubah sikap terhadap pernikahan anak dari 21,32 menjadi 30,98 dengan signifikansi ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas efektif dalam mendorong kesadaran kritis remaja (Siregar, 2024). Demikian pula, program intervensi berbasis budaya di Torjun, Sampang meningkatkan pengetahuan siswa sebesar 16%, kemampuan komunikasi asertif 3%, serta kesadaran orang tua hingga 10%, yang berimplikasi pada penguatan norma keluarga untuk mencegah pernikahan dini (Dewi, 2024).

Selain itu, pembentukan kelompok pemuda peduli di Kabupaten Seluma terbukti meningkatkan pengetahuan remaja sebesar 5,6% tentang stunting dan pernikahan dini (Sholihat, 2024). Sejalan dengan itu, penelitian lain di berbagai desa juga menegaskan bahwa penyuluhan kesehatan, edukasi berbasis sekolah, dan keterlibatan tokoh masyarakat mampu menekan kecenderungan praktik pernikahan dini.

Dengan mengacu pada bukti tersebut, pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Tugusumberjo diharapkan dapat tercipta perubahan positif dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terkait pencegahan pernikahan dini, serta tidak hanya menjadi intervensi sesaat,

melainkan dapat menumbuhkan kesadaran kolektif, memperkuat dukungan keluarga, dan mendorong remaja agar memiliki visi hidup jangka panjang yang lebih sehat serta produktif.

Meninjau dari fenomena pernikahan dini yang sudah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja yang kurang pemahaman tentang kesehatan reproduksi menjadi penyebab maraknya perilaku pernikahan dini. Karena menurut Santrock (2019), tahapan perkembangan remaja ditandai dengan badai perubahan baik secara fisik maupun psikis, yang pada akhirnya memengaruhi cara pandang remaja terhadap dirinya sendiri. Perubahan tersebut mencakup refleksi diri, eksplorasi identitas, serta fluktuasi emosi yang menimbulkan rasa ingin tahu tinggi mengenai siapa diri mereka, apa tujuan hidup yang ingin dicapai, dan ke mana arah hidup mereka akan dibawa. Selain itu, kemampuan dalam mempertimbangkan risiko dan mengendalikan dorongan juga menjadi aspek penting yang perlu dimiliki oleh remaja.

Pendidikan seksual berbasis kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja sekaligus menurunkan risiko perilaku seksual berisiko. Meta-analisis global menemukan bahwa *Comprehensive Sexual Education* (CSE) secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman kognitif, menunda onset perilaku seksual, dan menurunkan risiko kehamilan remaja (Fonner et al., 2012). Penelitian lain juga menemukan bahwa pendanaan program pendidikan seksual komprehensif di Amerika Serikat menurunkan angka kelahiran remaja lebih dari 3% di tingkat populasi (Stanger-Hall & Hall, 2022). Selain pendidikan seksual, penguatan kontrol diri juga memiliki peran penting dalam pencegahan perilaku berisiko. Teori *delay of gratification* dari Mischel et al. (1989) menunjukkan bahwa kemampuan menunda kepuasan berhubungan erat dengan pencapaian jangka panjang dan penghindaran perilaku impulsif.

Dengan menggabungkan kedua pendekatan antara pendidikan seksual berbasis kesehatan dan psikoedukasi kontrol diri, program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat keterampilan praktis remaja dalam mengelola dorongan serta mengambil keputusan yang tepat. Pada akhirnya, kegiatan ini ditujukan untuk membentuk kesadaran kolektif remaja tentang pentingnya kesehatan reproduksi, mencegah pernikahan dini, serta menjadi model intervensi yang efektif dan dapat direplikasi di wilayah lain dengan permasalahan serupa.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi seksualitas remaja dan kontrol diri dilaksanakan pada 8 Juni 2025. Sebelum hari pelaksanaan, tim terlebih dahulu menyiapkan berbagai tahapan agar kegiatan dapat berjalan dengan baik. Tahap awal dimulai dengan penyusunan proposal kegiatan yang memuat latar belakang, tujuan, sasaran, metode, serta rencana teknis pelaksanaan. Proposal tersebut tidak hanya menjadi pedoman, tetapi juga berfungsi sebagai dasar administrasi dalam mengajukan izin kegiatan.

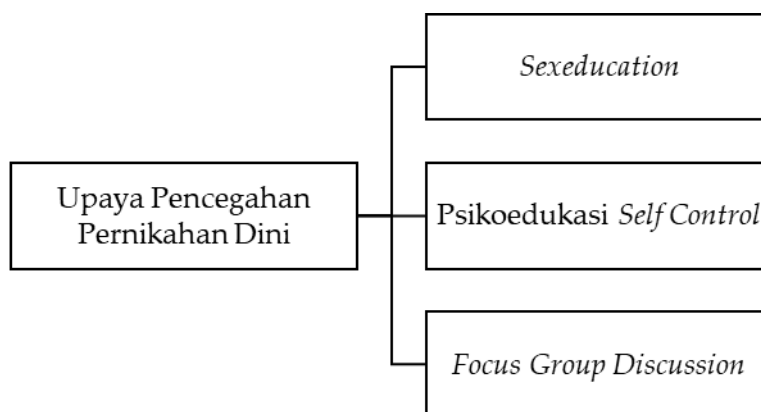
Setelah proposal selesai, tim melakukan survei lapangan ke Dusun Tugusumberjo untuk memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi lokasi, jumlah sasaran peserta, serta fasilitas yang tersedia. Survei ini penting untuk menyesuaikan materi dan strategi pelaksanaan dengan kebutuhan remaja serta karakteristik masyarakat setempat. Hasil survei kemudian ditindaklanjuti dengan pengurusan surat izin kepada perangkat desa dan pihak terkait, sehingga kegiatan memperoleh dukungan dan legalitas resmi.

Tahap berikutnya adalah pembuatan materi psikoedukasi yang dirancang dengan menekankan pada dua aspek utama, yakni pendidikan seksual yang komprehensif dan keterampilan kontrol diri. Materi disusun secara interaktif agar lebih mudah dipahami dan menarik minat remaja. Setelah materi siap, tim juga melakukan persiapan lokasi, termasuk pengaturan ruangan, peralatan presentasi, serta sarana pendukung lain untuk menciptakan suasana kegiatan yang kondusif.

Pada hari pelaksanaan, kegiatan psikoedukasi berjalan sesuai rencana dengan melibatkan remaja Dusun Tugusumberjo sebagai peserta utama. Kegiatan bertempat di Posyandu Dusun Tugusumberjo, Desa Tugusumberjo, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang. Metode yang digunakan adalah edukasi melalui ceramah dengan media visual *power point* karena dapat memudahkan visualisasi sehingga sangat membantu dalam *transfer of knowledge*, yang mencakup pengertian remaja dan mengenalkan masa pubertas. Dilanjutkan dengan penjelasan tentang seksualitas, dorongan seksual, dan diakhiri dengan pengenalan seks bebas beserta dampaknya. Materi terkait kontrol diri diberikan sesuai pendidikan seksual, dan diikuti dengan penguatan terhadap hasil dari edukasi berupa *Focus Group Discussion*. Tim pelaksana kegiatan ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Darul Ulum Jombang sebanyak 6 orang, mitra atau kader posyandu remaja Dusun Tugusumberjo sebanyak 6 orang, dan peserta posyandu remaja desa sebanyak 17 orang.

Tabel 1. *Blue Print Materi*

| Tema Pokok | Uraian Materi | Fasilitator |
|-------------------------------|--|---|
| Seksualitas | a. Pengertian & karakteristik remaja b. Pubertas pada remaja c. Pengertian & perkembangan seksualitas remaja d. Pengertian & dampak seks bebas | Bu Nita (Bidan Desa Tugusumberjo) |
| Kontrol Diri | a. Pengertian pernikahan dini b. Kasus pernikahan dini c. Penyebab dan dampak pernikahan dini d. Pengertian kontrol diri e. Gambaran dan analogi kontrol diri f. Strategi penerapan kontrol diri g. Manfaat kontrol diri | |
| <i>Focus Group Discussion</i> | a. Diskusi mengenai fenomena pernikahan dini b. Diskusi mengenai contoh konkrit dalam pengendalian kontrol diri c. Diskusi tentang cita-cita dimasa depan dan bagaimana mewujudkannya sebagai peralihan positif dari pernikahan dini | Ayu Bastia Fitria Ningsih Aulia Zahrotun Nafilah |



Gambar 2. Diagram Program Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan tiga tahapan program. Program pertama berfokus kepada pemberian pendidikan seksual remaja yang disampaikan oleh Bidan Desa. Materi yang disampaikan berupa informasi detail tentang aspek biologi kesehatan reproduksi remaja, pentingnya pernikahan pada usia yang matang, risiko kesehatan perilaku seks bebas dan dampak sosial akibat seks bebas. Penyampaian oleh tenaga kesehatan ini diharapkan dapat memberikan legitimasi ilmiah sekaligus memperkuat kesadaran remaja tentang pentingnya kesehatan reproduksi

Kegiatan yang kedua berfokus kepada pemberian psikoedukasi kontrol diri pada remaja yang disampaikan oleh perwakilan mahasiswa, yang diawali dengan pengenalan tentang pernikahan dini disertai kasus-kasus yang terjadi di Jawa Timur beserta dampaknya, dan dilanjutkan dengan pengenalan mengenai kontrol diri dengan analogi bergambar yang disampaikan dengan media *power point* untuk memudahkan visualisasi dalam *transfer of knowledge*. Penyampaian informasi dilakukan sebagai upaya untuk peningkatan kontrol diri sebagai salah satu cara yang dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan mengendalikan impuls, berpikir kritis, dan membangun hubungan sosial yang sehat, yang kesemuanya merupakan bagian dari penguatan kontrol diri untuk mencegah terjadinya pernikahan dini.

Kegiatan dilanjutkan dengan penguatan materi yang disampaikan melalui *Focus Group Discussion*. Peserta diminta membagi menjadi 2 kelompok dan didampingi satu fasilitator pada masing-masing kelompok untuk memandu jalannya diskusi. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dengan aktif mengikuti diskusi dan mengemukakan pendapat. Meskipun tidak semua peserta sepenuhnya memahami materi yang disampaikan sebelumnya, semangat belajar mereka tetap terjaga. Hal ini menjadi indikator bahwa kegiatan dapat dikatakan berhasil, ditunjukkan melalui tingginya partisipasi peserta, munculnya keberanian dalam berdiskusi, serta adanya ketertarikan yang kuat terhadap materi yang diberikan. Antusiasme dan keterlibatan aktif tersebut menggambarkan tercapainya tujuan program, yaitu menumbuhkan kesadaran awal dan meningkatkan motivasi remaja untuk memahami kesehatan reproduksi dan pentingnya pengendalian diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pernikahan dini masih menjadi persoalan krusial di berbagai wilayah Jawa Timur, termasuk pada remaja yang tinggal di Dusun Tugusumberjo. Berdasarkan hasil observasi awal

dan diskusi informal dengan Aparatur Desa dan Bidan Desa, ditemukan bahwa pernikahan dini masih terjadi setiap tahunnya di Dusun Tugusumberjo. Permasalahan ini tidak semata disebabkan oleh faktor ekonomi atau sosial budaya, melainkan lebih dipicu oleh rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan kurangnya keterampilan kontrol diri pada remaja. Minimnya kesiapan psikologis, seperti kematangan emosional dan kemampuan mengambil keputusan mengakibatkan banyak pasangan muda yang menikah tanpa persiapan memadai. Kondisi ini meningkatkan kerentanan terhadap konflik rumah tangga dan kegagalan adaptasi. (Radhiah et al., 2025; Aliyah et al., 2024) menunjukkan bahwa pasangan pernikahan dini sering menghadapi tingkat stres tinggi, kesulitan dalam resolusi konflik, dan berisiko mengalami perceraian serta KDRT.

Lebih lanjut, pernikahan dini secara psikologis terbukti berdampak negatif bagi kesejahteraan mental pasangan muda. John (2019) melakukan riset di Nigeria dan Ethiopia menemukan bahwa pernikahan sangat dini (≤ 15 tahun) berkorelasi dengan tekanan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan kesehatan umum yang buruk, yang tidak hanya memperlemah kontrol diri, tetapi juga meningkatkan risiko konflik dan hubungan yang tidak stabil.

Dalam upaya menjawab persoalan pernikahan dini di kalangan remaja, kegiatan ini mengembangkan layanan edukatif terpadu yang menggabungkan dua pendekatan utama, yaitu pendidikan seksual berbasis kesehatan reproduksi dan psikoedukasi kontrol diri. Model layanan psikoedukatif ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran, membentuk sikap yang kritis, serta membekali remaja dengan pengetahuan yang dibutuhkan untuk mengendalikan diri dan merencanakan masa depan yang lebih baik.



Gambar 1. Penyampaian materi pendidikan seksual oleh Bidan Desa kepada peserta.

Kegiatan ini dimulai dengan pemaparan materi terkait seksualitas remaja berbasis kesehatan, yang dibawa oleh Bidan Desa Tugusumberjo seperti yang terlihat pada Gambar 1. Selama sesi pendidikan seksual, peserta menunjukkan pemahaman yang cukup baik tentang konsep-konsep dasar reproduksi, seperti fungsi organ, pubertas, menstruasi, ejakulasi, dan seks bebas. Pemateri memberikan penekanan bahwa pendidikan seksual bukan merupakan hal yang tabu, dan meningkatkan kesadaran peserta dan kader bahwa pembahasan terkait seksualitas remaja dibutuhkan agar remaja tidak terjerumus dalam perilaku seksual yang menyimpang. Selain itu, pemateri juga mendorong peserta untuk lebih terbuka dalam menceritakan gejala dirinya pada orang tua, konselor, atau tenaga kesehatan bila diperlukan.



Gambar 2. Penyampaian psikoedukasi kontrol diri dengan analogi visual oleh mahasiswa

Setelah pemaparan materi tentang seksualitas remaja, acara dilanjutkan dengan psikoedukasi terkait kontrol diri seperti yang ditunjukkan Gambar 2. Materi yang disampaikan berbasis pada teori kontrol emosional-kognitif terhadap stres dari (Averill, 1973) serta teori penundaan kepuasan (*delay of gratification*) dari (Mischel et al., 1989), melalui media presentasi dan analogi, serta diperkuat dengan demonstrasi agar peserta lebih mudah memahami dan mempraktikkan keterampilan kontrol diri. Pemateri menjelaskan bahwa kemampuan untuk mengontrol diri dibutuhkan agar peserta mampu menata masa depannya dengan lebih baik. Peserta dapat melatih kemampuan kontrol diri dengan cara memberi jarak antara emosi atau dorongan yang dirasakan dengan respon yang ingin dilakukan. Pemberian jarak dilakukan untuk memberi waktu berpikir mengenai konsekuensi yang mungkin didapatkan sebelum memutuskan untuk bertindak. Analogi yang diberikan adalah analogi dispenser dengan 2 kran. Galon berisi air diibaratkan sebagai dorongan yang dimiliki seseorang, kran panas sebagai pemikiran ceroboh, dan kran normal/dingin sebagai pemikiran yang matang. Peserta terlihat antusias selama materi dibawakan dan menunjukkan pemahaman yang baik.



Gambar 3. Pelaksanaan *Focus Group Discussion* terkait penerapan kontrol diri pada kehidupan sehari-hari

Pada Gambar 3 terlihat kegiatan dilanjutkan dengan FGD, yang dilakukan sebagai penguat materi yang telah disampaikan sebelumnya. Dalam kegiatan ini, peserta dibagi menjadi 2 kelompok yang masing-masing didampingi oleh 1 fasilitator mahasiswa untuk memandu jalannya diskusi. Peserta diajak untuk mengingat kembali materi yang telah disampaikan, mengasah kepekaan terhadap kondisi lingkungan sekitar, serta menyusun strategi meraih masa depan agar terhindar dari keinginan untuk menikah dini. Sayangnya, peserta masih kesulitan dalam

menerapkan pengetahuan yang dimiliki pada kegiatan praktis sehari-hari, seperti mengelola dorongan dan menunda kepuasan demi tujuan jangka panjang secara konkret. Hal ini dapat dijelaskan melalui keterbatasan faktor pendidikan dan perkembangan kognitif remaja.

Menurut Piaget (1972), remaja berada pada tahap operasional formal, di mana mereka mulai mampu berpikir abstrak, mempertimbangkan konsekuensi, dan membuat perencanaan jangka panjang. Namun, kemampuan ini tidak serta-merta berkembang optimal tanpa adanya stimulasi melalui pendidikan yang sistematis dan berkesinambungan. Jika pendidikan hanya menekankan aspek pengetahuan kognitif tanpa latihan keterampilan praktis, maka pengetahuan cenderung berhenti pada tataran teori tanpa bisa diimplementasikan dalam perilaku nyata.

Lebih lanjut, teori Self-Regulation dari Bandura (1991) menekankan bahwa pengendalian diri (*self-regulatory behavior*) terbentuk melalui proses belajar yang melibatkan observasi, pembiasaan, dan *reinforcement*. Dalam hal ini, remaja membutuhkan contoh nyata (*role model*) dan dukungan lingkungan agar mampu menginternalisasi pengetahuan tentang kontrol diri menjadi perilaku yang konsisten.

Sementara itu, penelitian Mischel, Shoda, & Rodriguez (1989) mengenai *delay of gratification* menunjukkan bahwa kemampuan menunda kepuasan bukanlah kemampuan bawaan, melainkan hasil dari latihan berulang, strategi kognitif, serta lingkungan pendidikan yang mendukung.



Gambar 4. Rangkaian sesi akhir kegiatan psikoedukasi

Sesi akhir kegiatan seperti yang terlihat pada Gambar 4 diisi dengan acara pemberian hadiah kepada peserta yang memberanikan diri untuk bercerita dan menjawab pertanyaan terkait materi dan hasil FGD yang sudah dilakukan bersama kelompoknya. Setelah itu, dilanjutkan dengan pemberian cap tangan bertuliskan nama dan cita-cita peserta, dan ditutup dengan foto bersama.

Terjadinya pernikahan dini di Dusun Tugusemberjo dikarenakan kurangnya pendidikan kesehatan reproduksi dan kesehatan yang komprehensif. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Djamilah dan Kartikawati (2016) yang menyatakan bahwa salah satu faktor utama terjadinya perkawinan anak. Hal ini berpotensi menimbulkan keputusan impulsif terkait hubungan dan masa depan, termasuk keputusan untuk menikah dini. Dampak negatif dari pernikahan dini ini telah dikaji secara mendalam oleh berbagai peneliti, antara lain terjadinya kekerasan dalam rumah tangga (Afdal, 2015), dampak terhadap kesehatan reproduksi (Djamilah & Kartikawati, 2016), serta dampak terhadap kondisi psikologis anak yang dilahirkan dan aspek hukum terkait pernikahan anak (Fadlyana & Larasaty, 2016). Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang untuk memberikan

pendidikan seksual berbasis kesehatan dan psikoedukasi kontrol diri secara terpadu. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran, membentuk sikap yang kritis, serta membekali remaja dengan pengetahuan yang dibutuhkan untuk melindungi diri dan merencanakan masa depan yang lebih baik.

Pendidikan seksual berbasis kesehatan dinilai sebagai salah satu metode yang efektif karena telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja terkait kesehatan reproduksi, serta berkontribusi nyata dalam menurunkan risiko perilaku seksual menyimpang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian [Puji Tri Astuti \(2021\)](#) menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi pada remaja dapat menekan risiko perilaku seksual menyimpang; Penelitian ([Lestari et al., 2021](#)) menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi remaja dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap remaja; ([Aufar & Nurwati, 2024](#)) menyatakan bahwa pendidikan seksual juga dinilai penting karena dapat memberi batasan terkait hal yang pantas dan tidak untuk dibicarakan maupun dilakukan seseorang; Selain itu, Psikoedukasi SAFE yang dilakukan [Sesilia et al., \(2023\)](#), juga dinilai efektif dalam mencegah perilaku seksual pranikah. Hal tersebut dapat dijadikan sebagai tolok ukur keberhasilan pendidikan seksual dalam menurunkan angka pernikahan dini.

Kemampuan kontrol diri juga dianggap penting dalam menekan angka pernikahan dini pada remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh ([Putri & Ariana, 2021](#)), menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah perilaku seksual berisiko. Hasil tersebut juga didukung oleh [Mischel et al., \(1989\)](#) yang menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan untuk menunda kepuasan jangka pendek demi mendapatkan imbalan yang lebih besar di masa depan. Menurut [Lestari, et al. \(2021\)](#), salah satu alasan penting bagi remaja untuk memiliki kontrol diri adalah karena adanya perubahan dalam kehidupan seksual mereka. Hal ini sejalan dengan teori Santrock yang menyatakan bahwa kenakalan remaja seringkali merupakan hasil dari kegagalan dalam mengembangkan kontrol diri yang memadai terkait tingkah laku [Lestari, et al. \(2021\)](#).

Pada saat melakukan FGD, peserta mengalami kesulitan untuk menerapkan pengetahuan yang telah dimiliki dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dari jawaban peserta yang cenderung normatif, yaitu hanya mengulang kembali informasi yang telah disampaikan narasumber, tanpa mampu memberikan contoh konkret perilaku yang sesuai dengan materi, baik terkait seksualitas remaja maupun keterampilan kontrol diri. Ketika diberikan pertanyaan aplikatif atau studi kasus sederhana, sebagian besar peserta juga menunjukkan kebingungan dan tidak dapat menghubungkannya dengan situasi nyata yang mereka hadapi. Kondisi tersebut menjadi indikator bahwa peserta belum sepenuhnya mampu menginternalisasi pengetahuan yang diperoleh, karena masih berada pada level kognitif awal dan belum mencapai ranah aplikatif dalam bentuk perubahan sikap maupun perilaku nyata.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Kirby et al. \(2007\)](#) bahwa pendidikan seksual yang hanya bersifat informatif tidak cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku. Diperlukan pendekatan reflektif dan kontekstual, di mana peserta diajak untuk memaknai pengetahuan tersebut dalam konteks identitas, relasi, dan nilai-nilai hidup mereka. Ketika remaja tidak diberi ruang untuk refleksi, informasi cenderung tetap berada di tingkat kognitif, tanpa transformasi menjadi tindakan nyata. Selain itu, [Duckworth & Gross \(2014\)](#) juga menyatakan

bahwa konsep kontrol diri bersifat abstrak dan membutuhkan pendekatan yang praktis serta kontekstual agar bisa dipahami oleh remaja.

Saat ada pertanyaan tentang cita-cita, peserta terlihat masih kesulitan untuk mengungkapkan apa yang ingin diraih dan strategi yang dapat mereka lakukan. Fenomena ini sesuai dengan temuan Nurmi (1991), yang menjelaskan bahwa perencanaan masa depan pada remaja sangat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri dan dukungan lingkungan. Ketika remaja tidak terbiasa dilatih untuk memvisualisasikan masa depan secara konkret, mereka cenderung memiliki *future orientation* yang lemah yakni kesulitan mengaitkan tindakan saat ini dengan dampaknya di masa mendatang. Dengan kata lain, pengetahuan saja tidak cukup, apabila tidak disertai dengan dukungan dalam bentuk pelatihan keterampilan hidup, seperti menetapkan tujuan, merancang langkah-langkah, dan mengevaluasi hambatan. Hal ini menjadi celah yang perlu diisi dalam intervensi lanjutan.

Dalam kegiatan ini, indikator keberhasilan tidak hanya diukur dari sejauh mana peserta memahami materi secara teoritis, tetapi juga dari tingkat partisipasi aktif dalam diskusi, kemampuan memberikan contoh perilaku konkret, serta adanya perubahan sikap awal terhadap isu seksualitas dan kontrol diri. Antusiasme peserta selama mengikuti kegiatan dan keberanian mereka untuk menyampaikan pendapat menjadi tanda positif bahwa program ini mulai membangun kesadaran reflektif. Dengan demikian, meskipun perubahan perilaku belum sepenuhnya terlihat, keterlibatan aktif peserta dapat dijadikan indikator awal bahwa kegiatan ini telah berjalan dengan baik dan memiliki potensi untuk menghasilkan dampak jangka panjang.

Jika ditinjau dari kesesuaian dengan kondisi masyarakat, model ini cukup relevan diterapkan pada remaja di daerah semi-perkotaan, di mana akses terhadap informasi cukup baik, tetapi masih minim pendampingan dalam bentuk pengetahuan psikososial. Kegiatan ini juga memiliki tingkat kesulitan sedang, khususnya dalam aspek pelatihan dan mediasi diskusi, karena diperlukan pendekatan yang adaptif dan komunikatif terhadap keberagaman karakter peserta.

Dengan demikian, pendekatan terpadu antara pendidikan seksual dan psikoedukasi kontrol diri menunjukkan potensi dalam pencegahan pernikahan dini, namun memerlukan pengembangan lebih lanjut dalam aspek praktis dan kontekstual agar dapat menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan rekomendasi (Djamilah & Kartikawati, 2016) tentang perlunya pendidikan kesehatan reproduksi sejak dini di sekolah sebagai upaya pencegahan perkawinan anak.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Tugusumberjo mengintegrasikan pendidikan seksual komprehensif dan psikoedukasi kontrol diri sebagai upaya preventif untuk menekan angka pernikahan dini. Program ini dilaksanakan untuk menjawab permasalahan utama remaja, yaitu rendahnya pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan keterampilan kontrol diri, yang sering kali memicu keputusan impulsif terkait pernikahan dini. Hasil kegiatan menunjukkan pemahaman materi yang cukup baik selama kegiatan berlangsung, tetapi peserta masih mengalami kesulitan untuk menerapkan pemahamannya dalam kehidupan sehari-hari. Secara keseluruhan, program ini efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta, meskipun masih diperlukan tindak lanjut yang lebih praktis dan kontekstual. Manfaat yang dirasakan meliputi

terbentuknya sikap kritis serta kemampuan remaja dalam merencanakan masa depan secara lebih matang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam berlangsungnya program pengabdian masyarakat ini, termasuk Aparatur Desa Tugusumberjo, Bidan Desa Tugusumberjo, Kader Posyandu Desa Tugusumberjo, para peserta yang antusias dalam mengikuti kegiatan, serta Kepala Dusun Tugusumberjo yang menyediakan tempat untuk melaksanakan program ini sehingga berlangsung dengan baik. Tidak lupa ucapan terima kasih disampaikan kepada Dosen Pengampu Mata Kuliah Modifikasi Perilaku yang telah membimbing penulis dalam menentukan, menyusun kegiatan, serta menuliskan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, A. (2015). Pemanfaatan Konseling Keluarga Eksperensial untuk Penyelesaian Kasus Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.29210/1201528>
- Astuti, P. T., Rahmawati, E., & Seftiani, M. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Terhadap Perilaku Seksual Remaja Di Kelas Xi Smk Rise Kedawung Kabupaten Cirebon Tahun 2016. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 2025-2028.
- Aufar, A. F., & Nurwati, N. (2024). Perkawinan Dini Dan Kaitannya Dengan Pendidikan Seksual. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial HUMANITAS*, 6(1). <https://doi.org/10.23969/humanitas.v6i1.2846>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Dewi, SA, Indiswari, MG, Kirana, RS, Gozaly, SN, & Indrijati, H. (2024). Intervensi budaya berbasis “Bhuppa Bhabhu Ghuru Rato” untuk mengatasi pernikahan dini di Torjun Sampang. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 9 (3), 698–712. <https://doi.org/10.26905/abdimas.v9i3.12817>
- Djamilah, D., & Kartikawati, R. (2016). Dampak Perkawinan Anak di Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.32033>
- Fadlyana, E., & Larasaty, S. (2016). Pernikahan Usia Dini dan Permasalahannya. *Sari Pediatri*, 11(2), 136. <https://doi.org/10.14238/sp11.2.2009.136-41>
- Fonner, V. A., Armstrong, K. S., Kennedy, C. E., O'Reilly, K. R., & Sweat, M. D. (2014). School based sex education and HIV prevention in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 9(3), e89692. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089692>
- John, NA, Edmeades, J. & Murithi, L. Pernikahan anak dan kesejahteraan psikologis di Niger dan Ethiopia. *BMC Public Health* 19 , 1029 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7314-z>
- Lestari, Y. D., Herawati, Permatasari, L., & Hamidah, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswi Smp Di Pondok Pesantren Nurul Jadid. *Ovary Midwifery Journal*, 3(1), Article 1. Retrieved from <https://ovari.id/index.php/ovari/article/view/32>
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933–938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>

- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of Gratification in Children. *Science*, 244(4907), 933–938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Nurmi, J. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1–59. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(91\)90002-6](https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6)
- Piaget, J. (1972). Intellectual evolution from adolescence to adulthood. *Human Development*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1159/000271225>
- Putri, S. P. R., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Seksual pada Remaja Berpacaran. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1275–1281. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29062>
- Sesilia, A. P., Purba, A. T. L., & Saragih, A. A. (n.d.). Efektivitas Psikoedukasi SAFE (Sex educAtion For teenagEr) untuk Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v4i3.242>
- Sholihat, S., Wahyuni, E., & Burhan, R. (2024). Pembentukan Kelompok Remaja Peduli Stunting dan Pencegahan Pernikahan Dini. *Aktual: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2 (1), 33–38. <https://doi.org/10.58723/aktual.v2i1.141>
- Siregar, NSA, Arisjulyanto, D., & Mansur, TN (2024). Pemberdayaan Masyarakat melalui Pendidikan Sebaya Remaja dalam Upaya Pencegahan Perkawinan Anak. *Jurnal Riset Kesehatan Global Indonesia*, 6 (S5), 585-594. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS5.4561>
- Stanger-Hall, K. F., & Hall, D. W. (2022). Comprehensive sex education reduces teen birth rates. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119(15), e2113144119. <https://doi.org/10.1073/pnas.2113144119>
- UNICEF. (2020). *Child marriage: Latest trends and future prospects*. New York: UNICEF.