


# Pengaruh Pendidikan Seksualitas Komprehensif dalam Meningkatkan Kontrol Diri Seksual Pada Remaja Perempuan

Esiria Lanus, Christiana Hari Soetjningsih, Heru Astikasari Setya Murti

Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

[esiriaalns@gmail.com](mailto:esiriaalns@gmail.com)\*

<p><b>Revised:</b> 2024-11-08</p> <p><b>Published:</b> 2024-12-29</p> <p><b>Keywords:</b> Adolescents, Comprehensive Sexuality Education, Sexual Self Control</p> <p><b>Copyright holder:</b> © Author/s (2024)</p> <p><b>This article is under:</b></p>  <p><b>How to cite:</b> Lanus, E., Soetjningsih, C. H., &amp; Murti, H. A. S. (2024). Pengaruh Pendidikan Seksualitas Komprehensif dalam Meningkatkan Kontrol Diri Seksual Pada Remaja Perempuan. <i>Bulletin of Counseling and Psychotherapy</i>, 6(3). <a href="https://doi.org/10.51214/002024061164000">https://doi.org/10.51214/002024061164000</a></p> <p><b>Published by:</b> Kuras Institute</p> <p><b>E-ISSN:</b> 2656-1050</p>	<p><b>ABSTRACT:</b> This study aims to examine the effect of Comprehensive Sexuality Education (CSE) on the improvement of sexual self-control among female adolescents in Kupang Tengah District, Indonesia. The participants in this study were 40 female adolescents aged 15-18 years, who had a boyfriend and had never engaged in sexual intercourse. The research used an experimental design with random assignment. Sexual self-control was measured using the Perceived Sexual Control (PSC) scale, which has a Cronbach's alpha coefficient of 0.869. The results of the independent t-test showed a two-tailed significance value of 0.000 (<math>p &lt; 0.05</math>), with a t-value of 4.693 <math>&gt;</math> t-table = 2.024. The average sexual self-control in the experimental group (<math>M = 56.70</math>) was higher than that of the control group (<math>M = 54.20</math>), indicating that CSE significantly influences the improvement of sexual self-control among adolescents.</p>
--	--

## PENDAHULUAN

*United Nations Childrens Fund* (UNICEF) mendefinisikan pernikahan dini sebagai pernikahan yang terjadi, baik secara sah maupun tidak, sebelum individu mencapai usia 18 tahun. Pernikahan dini bertentangan dengan hak anak untuk mendapatkan pendidikan, kesenangan, kesehatan serta kebebasan berekspresi (UNICEF, 2020). Fenomena saat ini menunjukkan bahwa pernikahan usia dini atau pernikahan anak masih menjadi masalah serius di Indonesia. Data tahun 2019 menunjukkan bahwa 10,82% pernikahan di Indonesia terjadi pada usia anak, dengan prevalensi lebih tinggi di pedesaan (15,24%) dibandingkan di perkotaan (6,82%). Secara global, Indonesia menempati peringkat ke-10 dalam jumlah pernikahan usia dini, dengan perkiraan sebanyak 1.220.900 kasus pada tahun 2018 (Badan Pusat Statistik [BPS], 2020). Untuk menanggulangi masalah ini, Pemerintah Republik Indonesia telah memberlakukan Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019, yang menetapkan batas usia minimum untuk menikah bagi laki-laki dan perempuan adalah 19 tahun (Sekretariat Negara Republik Indonesia [Segneg RI], 2019).

Akan tetapi, meskipun batasan usia telah ditetapkan, data dari Pengadilan Agama menunjukkan bahwa pada tahun 2021 terdapat 65 ribu permohonan dispensasi pernikahan usia anak, dan jumlah ini hanya sedikit menurun menjadi 55 ribu pada tahun 2022. Dari angka tersebut, sebanyak 13.547 permohonan diajukan karena kehamilan di luar nikah (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak [Kemenppa], 2023). Salah satu wilayah dengan tingkat pernikahan dini yang cukup tinggi adalah Nusa Tenggara Timur. Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Timur mencatat bahwa persentase perempuan yang pernah kawin di Nusa Tenggara Timur (NTT) bervariasi dari tahun ke tahun, dengan angka 15,69% pada 2021, meningkat menjadi 16,77% pada 2022, dan sedikit menurun menjadi 16,42% pada 2023 (Badan Pusat Statistik [BPS], 2024). Di Kabupaten Kupang, 5,87% perempuan kawin pada usia  $\leq 16$  tahun dan 13,61% pada usia 17-18 tahun (BPS, 2021). Persentase perempuan yang kawin sebelum usia 19 tahun di Kabupaten Kupang juga berfluktuasi, dari 15,75%

pada 2021, turun menjadi 14,69% pada 2022, dan naik menjadi 17,91% pada 2023 (BPS, 2024).

Pernikahan dini berdampak negatif pada remaja, seperti tekanan sosial, kemiskinan, putus sekolah, kekerasan dalam rumah tangga, perceraian, dan risiko kesehatan seperti kematian ibu dan bayi. Remaja laki-laki dipaksa menjadi tulang punggung, sementara perempuan diharapkan mengurus rumah tangga tanpa kesiapan psikologis. Menjalani pernikahan di usia muda khususnya bagi remaja perempuan, tidaklah mudah. Remaja perempuan sering mengalami tekanan sosial, kekerasan fisik dan emosional, serta dikucilkan (Hafid dkk., 2021). Kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) juga berkontribusi terhadap perceraian, meskipun KDRT sering tidak dilaporkan (Ningsih & Rahmadi, 2020). Selain itu, remaja perempuan berisiko melahirkan anak dengan berat badan rendah dan *stunting*, yang dapat memicu masalah kesehatan serius seperti penyakit jantung (Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional [BKKBN], 2012). Remaja perempuan juga kehilangan hak pendidikan dan rentan mengalami stres serta depresi (Haslan dkk., 2021).

Pernikahan dini dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk budaya, tingkat pendidikan, kondisi ekonomi, dan keputusan individu. Budaya dan adat istiadat mendorong pernikahan usia muda untuk mempererat hubungan keluarga atau menghindari label "*perawan tua*" (Narti, 2020 ; Yusnita dkk., 2021). Selain itu, rendahnya tingkat pendidikan dan kondisi ekonomi yang sulit, terutama di keluarga miskin, memicu pernikahan dini sebagai solusi mengurangi beban ekonomi (Hardianti & Nurwati, 2020). Faktor individu seperti pergaulan bebas, kurangnya pengetahuan tentang seksualitas, dan kehamilan di luar nikah juga menjadi penyebab utama pernikahan dini (Musbasyaroh dalam Yelvianti & Handayani, 2021). Penelitian yang dilakukan Pramono dkk. (2019) menemukan bahwa 83,88% kasus pernikahan dini disebabkan oleh kehamilan di luar nikah. Ketidakmampuan remaja mengendalikan dorongan seksual juga turut berperan dalam terjadinya pernikahan dini (Sarwono, 2019).

Menurut Exner dkk. (1992), kontrol diri seksual merupakan kemampuan individu mengelola dan mengendalikan dorongan seksual, termasuk keinginan dan frekuensi pikiran atau fantasi seksual, baik dengan atau tanpa rangsangan seksual. Dalam konteks perilaku seksual, kontrol diri seksual merujuk pada kemampuan mengatur dan mengelola dorongan seksual secara fisik maupun psikologis. Kemampuan ini membantu individu membangun sikap independen yang mendukung kehidupan seksual yang sehat secara fisik, emosional, perilaku, dan sosial (Purnamasari & Wimbrata, 2007). Dengan kontrol diri seksual yang tinggi, remaja dapat membuat keputusan bijaksana, menjaga kesehatan fisik dan emosional, serta membangun hubungan yang lebih sehat di masa depan.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada 14 Desember 2023 terhadap 33 remaja di Kecamatan Kupang Tengah dengan pendekatan kuantitatif dan metode survei deskriptif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner perilaku seksual pra nikah (Sarwono, 2019) dan kuesioner kontrol diri (Averill, 1973), yang mengukur pengalaman berpacaran, keterlibatan dalam perilaku seksual, serta kontrol diri terhadap perilaku seksual. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online melalui *google form*. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive* dengan kriteria remaja berusia 15-18 tahun yang bersedia menjadi responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 84,8% remaja berusia 15-18 tahun telah berpacaran dan terlibat dalam perilaku seksual, dengan rincian 54,8% berpegangan tangan, 32,1% berpelukan, 15,1% berciuman, dan 15,1% melakukan lebih dari tiga perilaku tersebut, termasuk meraba bagian tubuh sensitif dan berhubungan seksual (*intercourse*). Selanjutnya, sebanyak 69,7% tidak memikirkan dampak jangka panjang dari tindakan yang dilakukan, 58,6% sangat jarang dan hampir tidak pernah mempertimbangkan dampak emosional dari tindakan seksual yang dilakukan, dan 65,8% tidak yakin bisa menolak ajakan perilaku menyimpang. Remaja yang berusia 15-18 tahun berada dalam masa remaja tengah (Monks dkk., 2002) dan diharapkan memenuhi tugas perkembangan dengan baik. Pada tahap ini, remaja mengalami perkembangan heteroseksual dengan membentuk hubungan baru dan mengembangkan identitas seksual. Mereka belajar berinteraksi, mengelola perasaan, dan menangani konflik untuk membangun hubungan yang saling mendukung (Hurlock, 2011). Selain itu, perkembangan kognitif ditandai dengan pemikiran yang

lebih abstrak, logis, dan kemampuan pengambilan keputusan. Remaja diharapkan mampu berpikir hipotesis-deduktif dan membuat keputusan yang tepat (Santrock, 2012). Oleh karena itu, diperlukan program intervensi khusus untuk meningkatkan kontrol diri seksual remaja, guna membantu mereka mengelola dorongan seksual dan membuat keputusan yang lebih bijak.

Berdasarkan penelitian terdahulu, terdapat beberapa aktivitas yang dapat meningkatkan kontrol diri seksual, salah satunya adalah pendidikan seksualitas. Menurut Nugraha (dalam Purnamasari & Wimbrata, 2007) pendidikan seksualitas atau *sexuality education* merupakan suatu proses yang bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada individu mengenai pentingnya mengelola dorongan seksual dan mematuhi norma moral yang berlaku. Pendidikan seksualitas tidak terbatas pada pembahasan mengenai hubungan seksual semata. Breuner dan Mattson (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa pendidikan seksualitas tidak hanya efektif dalam mencegah dan mengurangi risiko kehamilan remaja, HIV, dan infeksi menular seksual, tetapi juga mampu meningkatkan kontrol diri pada remaja. Selain itu, Purnamasari dan Wimbrata (2007) menemukan adanya peningkatan kontrol diri pada remaja perempuan setelah menerima pendidikan seksualitas. Selanjutnya, You (dalam Rinta, 2015) menyatakan bahwa pendidikan seksualitas membentuk kontrol diri melalui proses kognitif dan afektif dengan tujuan mencegah perilaku impulsif. Lebih lanjut, Kaidbey dkk. (2023) melaporkan bahwa pendidikan seksualitas melalui program pendidikan seksualitas komprehensif yang diterapkan di Tiongkok Barat berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, negosiasi, komunikasi, serta kemampuan pengambilan keputusan. Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Pinandari dkk. (2023) di tiga kota berbeda di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan tentang kehamilan, sikap yang lebih setara dengan gender, dan komunikasi kesehatan reproduksi pada siswa yang menerima intervensi.

Pendidikan seksualitas komprehensif merupakan sebuah proses pengajaran berbasis kurikulum yang membahas aspek kognitif, emosional, fisik, dan sosial dari seksualitas. Pendidikan seksualitas komprehensif penting untuk mempersiapkan generasi muda menghadapi risiko HIV/AIDS, IMS, kehamilan tak diinginkan, dan kekerasan gender, serta bertujuan menciptakan kehidupan yang aman dan produktif. Terdapat 8 konsep kunci dengan beberapa topik pendidikan seksualitas yaitu *relationship, values, rights, culture and sexuality, understanding gender, violence and staying safe, skills for health and well-being, the human body and development, sexuality and sexual behaviour*. Implementasi pendidikan seksualitas komprehensif menggunakan pendekatan interaktif dan partisipatif agar remaja terlibat aktif dan mampu menginternalisasi pengetahuan, sikap, dan keterampilan (UNESCO, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pendidikan seksualitas komprehensif dalam meningkatkan kontrol diri seksual pada remaja perempuan. Penelitian ini penting dalam mengatasi tantangan kesehatan seksual di kalangan remaja, terutama di daerah dengan keterbatasan akses layanan kesehatan seksual. Pendidikan seksualitas komprehensif tidak hanya memberikan pengetahuan tentang seksualitas, tetapi juga keterampilan komunikasi, negosiasi, penolakan, serta internalisasi nilai-nilai positif untuk mendukung perilaku seksual yang bertanggung jawab dan menghindari konsekuensi negatif. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus pada perubahan perilaku melalui peningkatan kontrol diri seksual pada remaja perempuan, yang dicapai melalui pendekatan interaktif dan partisipatif. Implementasi intervensi pendidikan seksualitas komprehensif dilakukan dengan beragam aktivitas yang disesuaikan dengan konteks budaya setempat. Dengan melibatkan fasilitator berpengalaman dalam proses pembelajaran, penelitian ini menawarkan model intervensi pendidikan seksualitas komprehensif yang relevan dan dapat diterapkan secara praktis di kalangan remaja. Hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat perbedaan kontrol diri seksual pada kelompok remaja yang diberikan intervensi pendidikan seksualitas komprehensif dengan kelompok remaja yang tidak diberikan intervensi. Kelompok remaja yang mendapatkan intervensi memiliki kontrol diri seksual yang lebih tinggi daripada kelompok remaja yang tidak memperoleh intervensi.

## METODE

### Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *true experimental*, menggunakan *randomized pretest-posttest control group design*. *Randomized pretest-posttest control group design* melibatkan dua kelompok subjek yang dibentuk secara acak, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kedua kelompok diberi *pre-test* sebelum perlakuan. Kelompok eksperimen menerima perlakuan pendidikan seksualitas komprehensif, sementara kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Pada akhir penelitian, kedua kelompok diberi *post-test* untuk mengevaluasi hasilnya. Desain ini memungkinkan pengujian efek perlakuan secara lebih objektif dengan mengontrol variabel luar melalui randomisasi, sehingga dapat menghasilkan kesimpulan yang lebih valid (Azwar, 2010).

### Partisipan

Penelitian ini melibatkan 40 remaja perempuan yang dibagi secara acak (*random assignment*) ke dalam dua kelompok, yakni sebanyak 20 orang di kelompok kontrol dan 20 orang di kelompok eksperimen. Pembagian ini dilakukan menggunakan metode undian untuk memastikan setiap partisipan memiliki peluang yang sama untuk masuk ke salah satu kelompok. Karakteristik partisipan meliputi remaja perempuan berusia 15-18 tahun, belum menikah, memiliki pacar atau teman dekat, belum pernah melakukan hubungan seksual (*sexual intercourse*) dan berdomisili di Kecamatan Kupang Tengah.

### Instrumen

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Perceived Sexual Control* (PSC) untuk mengukur kontrol diri seksual. Sebelum skala ini digunakan, dilakukan uji reliabilitas. Uji reliabilitas dilakukan sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh Azwar (2011), yang menyatakan bahwa jika hasil korelasi *cronbach alpha* mendekati 1, maka instrumen tersebut dapat dianggap reliabel.

**Skala *Perceived Sexual Control* (PSC)** dari Exner dkk. (1992) terdiri dari tiga aspek yaitu kontrol atas dorongan seksual secara umum, kontrol atas dorongan seksual yang dipicu oleh stimulus yang terlihat dan kontrol terhadap praktik seksual berisiko. Skala ini terdiri dari 20 item dan telah dimodifikasi oleh peneliti. Beberapa contoh pernyataan pada skala PSC adalah “Dorongan seksual saya mengendalikan hidup saya” dan “Saya sangat berhati-hati dalam memilih teman dekat/pacar”. Sebelum digunakan, skala PSC diuji cobakan kepada 50 orang remaja perempuan. Pengujian instrumen menggunakan analisis daya diskriminasi dengan *corrected item-total correlation* menunjukkan bahwa dua item, yaitu nomor 12 dan 18, dinyatakan gugur. Delapan belas item lainnya tetap dipertahankan karena memiliki koefisien korelasi item-total yang mencapai nilai  $\geq 0,30$ , yang dianggap memadai (Azwar, 2011). Selain itu, hasil reliabilitas instrumen menunjukkan nilai yang sangat baik, yaitu 0,869.

### Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup uji hipotesis dengan menggunakan uji *Independent Sample T-test*. Sebelum melaksanakan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan data berdistribusi normal menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro Wilk, dengan nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ) sebagai kriteria terpenuhinya normalitas. Uji homogenitas dilakukan dengan Levene's Test untuk memastikan varians data homogen, dengan nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ) sebagai syarat terpenuhinya homogenitas. Dalam uji t, hasil dianggap signifikan apabila nilai signifikansi (*p-value*)  $< 0,05$ . Semua perhitungan dilakukan dengan bantuan SPSS Versi 23.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Peneliti melakukan penelitian sejak tanggal 16 Mei hingga 29 Juni 2024. Pada tanggal 16 Mei peneliti melakukan pembukaan kegiatan dan pemberian *pre-test*. Selanjutnya pada tanggal 30-31 Mei dilakukan pemberian intervensi pendidikan seksualitas komprehensif pada kelompok eksperimen dan pada tanggal 29 Juli dilakukan penutupan kegiatan dan pemberian *post-test*. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian diolah dan dilakukan uji asumsi dan uji hipotesis.

Tabel 1. Gambaran Demografis Partisipan Penelitian

Usia	Jumlah (n)	Presentase (%)
15 Tahun	6	15%
16 Tahun	12	30%
17 Tahun	17	42.5%
18 Tahun	5	12.5%
Jumlah	40	100%

Penelitian ini melibatkan 40 remaja perempuan dengan distribusi usia yang dapat dilihat pada Tabel 1. Sebagian besar partisipan berusia 17 tahun, yang berjumlah 17 orang atau 42,5%, diikuti oleh partisipan berusia 16 tahun, yang berjumlah 12 orang atau 30%. Sementara itu, partisipan berusia 15 tahun berjumlah 6 orang (15%) dan partisipan yang berusia 18 tahun berjumlah 5 orang (12,5%). Gambaran ini memberikan konteks penting mengenai karakteristik demografis partisipan penelitian.

Tabel 2. Hasil Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-Test</i> Eksperimen	20	45	58	52,70	3,358
<i>Post-Test</i> Eksperimen	20	52	62	56,70	2,755
<i>Pre-Test</i> Kontrol	20	47	60	51,70	2,993
<i>Post-Test</i> Kontrol	20	48	59	52,40	3,033

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Hasil Kontrol Diri Seksual	Shapiro-Wilk		Kolmogorov-Smirnov	
	df	Sig.	df	Sig.
<i>Pre-test</i> Eksperimen	20	0,459	20	0,200
<i>Post-test</i> Eksperimen	20	0,436	20	0,200
<i>Pre-test</i> Kontrol	20	0,167	20	0,200
<i>Post-test</i> Kontrol	20	0,336	20	0,069

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Hasil Kontrol Diri Seksual	Levene Statistic	Sig.
Mean	0,707	0,406
Median	0,578	0,452
Median and with adjusted df	0,578	0,452
Trimmed mean	0,658	0,422

Tabel 2. menunjukkan hasil statistik deskriptif terkait skor *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, rata-rata skor *pre-test* adalah 52,70 dengan standar deviasi sebesar 3,358, sedangkan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 56,70 dengan standar deviasi 2,755. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor setelah kelompok eksperimen mendapatkan intervensi berupa pendidikan seksualitas komprehensif. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan rata-rata skor *pre-test* sebesar 51,70 dengan standar deviasi 2,993, dan rata-rata skor *post-test* hanya sedikit meningkat menjadi 52,40 dengan standar deviasi 3,033. Peningkatan ini lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa tanpa diberikan pendidikan seksualitas komprehensif, perubahan skor cenderung minimal. Hasil ini menunjukkan

bahwa program intervensi seksualitas komprehensif yang diberikan efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri seksual pada kelompok eksperimen.

Data dalam Tabel 3. menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov. Pada uji Shapiro-Wilk, nilai signifikansi *pre-test* kelas eksperimen (0,459), *post-test* kelas eksperimen (0,436), *pre-test* kelas kontrol (0,167), dan *post-test* kelas kontrol (0,336) semuanya lebih besar dari 0,05, sehingga data dianggap berdistribusi normal. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov juga menunjukkan bahwa *pre-test* kelas eksperimen, *post-test* kelas eksperimen, dan *pre-test* kelas kontrol memiliki nilai signifikansi 0,200, sedangkan *post-test* kelas kontrol 0,069 ( $p > 0,05$ ), yang berarti seluruh data berdistribusi normal. Berdasarkan Tabel 4. nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebagai berikut: berdasarkan mean 0,406, median 0,452, *median with adjusted* df 0,452, dan *trimmed mean* 0,422. Karena semua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa varians antar kelompok adalah homogen atau setara.

Tabel 5. Hasil Uji Independent Sample T-test

Hasil	N	Mean	StdSD	SE Mean	t	p	MD
<i>Post-test</i> Eksperimen	20	56,70	2,755	0,616	4,693	0,000	4,300
<i>Post-test</i> Kontrol	20	52,40	3,033	0,678			

Setelah dilakukan uji asumsi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk melihat perbedaan tingkat kontrol diri seksual pada remaja perempuan di Kecamatan Kupang Tengah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5. ditemukan bahwa pendidikan seksualitas komprehensif berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kontrol diri seksual pada remaja perempuan di Kecamatan Kupang Tengah. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi 2-tailed sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan perbedaan kontrol diri seksual antara kelompok eksperimen dan kontrol yang sangat signifikan secara statistik. Nilai t hitung (4,693) yang jauh lebih besar dari t tabel (2,024) semakin memperkuat temuan ini. Selain itu, perbedaan yang signifikan juga terlihat dari nilai rata-rata kontrol diri seksual kelompok eksperimen ( $M = 56,70$ ), yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $M = 52,40$ ). Analisis ukuran efek menggunakan metode Cohen (1998) menghasilkan nilai d sebesar 1,48, yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan seksualitas komprehensif memberikan efek yang sangat kuat dalam meningkatkan kontrol diri seksual pada remaja perempuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendidikan seksualitas komprehensif memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kontrol diri seksual pada remaja perempuan.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan beberapa studi sebelumnya, seperti Purnamasari dan Wimbrata (2007), Breuner dan Mattson (2016), Kaidbey dkk. (2023) serta Pinandari dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa pendidikan seksualitas komprehensif memiliki pengaruh signifikan terhadap kontrol diri seksual pada remaja. Selain itu, Baron dan Byrne (1997) serta Fiske dan Taylor (1991) (dalam Purnamasari & Wimbrata, 2007) menyatakan bahwa perubahan dalam pengendalian diri seseorang dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional, seperti suasana hati atau *mood*. *Mood* mempengaruhi proses kognitif dan penilaian individu, yang kemudian mempengaruhi perilaku mereka, termasuk kemampuan untuk mengendalikan diri.

Lebih lanjut, Purnamasari dan Wimbrata (2007) juga menekankan pentingnya tingkat pengetahuan dalam mempengaruhi kontrol diri. Individu dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki penerimaan informasi yang lebih baik, sehingga mampu mengolah dan mengintegrasikan pengetahuan secara lebih efektif. Penerimaan informasi yang baik memungkinkan individu untuk terbuka terhadap ide-ide baru, memproses informasi dengan lebih mudah, dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, individu yang memiliki pengetahuan

yang benar dan penerimaan yang baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik. Temuan ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Banurea dan Abidjulu (2020) beserta Rahayu dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa pendidikan seksualitas yang diberikan kepada remaja efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja. Pemahaman remaja mengenai perilaku seksual berisiko dan kontrol diri yang diperoleh dari pelatihan akan berkontribusi pada kemampuan remaja dalam berperilaku.

Dalam penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa penjelasan terkait perbedaan skor antara kelompok kontrol dan eksperimen setelah pemberian intervensi. Pertama, pelaksanaan pendidikan seksualitas komprehensif dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang interaktif, partisipatif, dan berpusat pada peserta, yang memungkinkan pembelajaran efektif di seluruh domain utama: pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Pendekatan ini membantu peserta menginternalisasi dan mengintegrasikan informasi. Metode yang digunakan bervariasi, seperti bermain peran, penggunaan TIK, studi kasus, ceramah, dan refleksi kelompok (UNESCO, 2018). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Chavula dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa implementasi pendidikan seksualitas komprehensif yang menggunakan metode interaktif dan partisipatif efektif dalam meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan sikap siswa. Metode ini melibatkan teknik seperti bermain peran, diskusi, debat, dan menonton film pendek, yang mengajak partisipan secara langsung berpartisipasi. Pendekatan tersebut membantu siswa memperdalam pemahaman, serta menginternalisasi informasi melalui metode yang beragam dan disesuaikan dengan tujuan pembelajaran.

Kedua yaitu bahwa desain pelatihan pendidikan seksualitas komprehensif ini didasarkan pada kerangka konseptual dari UNESCO (2018) tentang pendidikan seksualitas komprehensif. Pendidikan seksualitas komprehensif merupakan suatu proses pengajaran dan pembelajaran berbasis kurikulum yang membahas aspek-aspek kognitif, emosional, fisik, dan sosial dari seksualitas. *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO), telah menyusun delapan konsep kunci dengan beberapa topik pendidikan seksualitas yang kemudian disusun dalam berbagai tema aktivitas yaitu *what's up with relationship, gender dialogues, skills for life, building a violence-free generation, culture centric sexuality, G2M: grow to maturity, beyond the taboo take charge of your sexual health*. Aktivitas ini tidak hanya mencakup aspek kognitif, tetapi juga melibatkan dimensi emosional, fisik, dan sosial dari seksualitas, sehingga memberikan pengalaman belajar yang menyeluruh. Beragam materi dan aktivitas memberikan partisipan keterampilan hidup yang diperlukan untuk menjalani kehidupan seksual yang sehat dan bertanggung jawab. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Rizki dkk. (2022), yang menunjukkan bahwa pendidikan seksualitas komprehensif tidak hanya meningkatkan kesadaran remaja tentang kesehatan seksual, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap perilaku seksual berisiko, termasuk keputusan untuk abstinensi. Program pendidikan seksualitas komprehensif membantu remaja membuat keputusan yang lebih bijaksana dan menahan diri dari perilaku seksual berisiko.

Dalam penyusunan modul, setiap konsep kunci dikemas dalam berbagai bentuk aktivitas yang sesuai dengan konsep dan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai. Misalnya agar partisipan mampu memahami cara mengungkapkan kasih sayang dan perbedaan gender dalam keluarga, peneliti memberikan perlakuan pada aktivitas *what's up with relationship dan gender dialogues* dengan mengajak partisipan untuk berdiskusi dan menyelesaikan sebuah studi kasus tentang masalah orang tua dan remaja dalam keluarga. Melalui kegiatan ini partisipan dapat mengembangkan kemampuan analisis, empati, dan pemahaman, serta kemampuan komunikasi dan kerja sama tim. Partisipan juga belajar memecahkan masalah dan mengambil keputusan yang benar serta meningkatkan pemahaman sosial melalui situasi nyata yang dari masalah yang diberikan. Penelitian yang dilakukan oleh Kaidbey dkk. (2023) melaporkan bahwa implementasi pendidikan seksualitas komprehensif secara signifikan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi, sikap, kemampuan bernegosiasi, keterampilan komunikasi, dan pengambilan keputusan. Program ini tidak



hanya memberikan informasi, tetapi juga membekali remaja dengan keterampilan hidup penting yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Pada *culture centric sexuality* dan *G2M: grow to maturity*, partisipan dibentuk dalam kelompok kecil untuk bermain *games* cerdas cermat. Permainan ini membantu partisipan memahami organ reproduksi dan cara perawatannya dengan benar, serta mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Hasil Penelitian Ramadhani dkk. (2024), menunjukkan bahwa *games* cerdas cermat efektif dalam meningkatkan motivasi belajar, pengetahuan, dan keterampilan berpikir kritis siswa. Kegiatan ini juga mendorong prestasi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan kemampuan berpikir cepat dan tepat. Pada aktivitas *beyond the taboo* dan *take charge of your sexual health*, partisipan mengikuti permainan mitos atau fakta serta teka-teki IMS. Permainan mitos atau fakta disampaikan secara lisan oleh fasilitator. Permainan ini membantu partisipan untuk dapat membedakan antara informasi yang benar dan yang tidak benar serta mengembangkan sikap kritis terhadap informasi yang diterima. Selain itu, melalui kegiatan ini partisipan menjadi lebih memahami dan sadar tentang resiko dan konsekuensi dari perilaku seksual.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Farisandy (2023) yang menunjukkan bahwa metode edukasi ini meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Selain itu, sesi permainan ini mendorong keaktifan peserta dalam mengungkapkan pendapat, mencerminkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi yang diajarkan. Selain permainan mitos atau fakta, permainan TTS IMS juga membantu partisipan memperdalam pengetahuan tentang kesehatan seksual dan reproduksi, sekaligus melatih keterampilan kognitif seperti pemecahan masalah, berpikir kritis, serta mendorong diskusi kelompok. Menurut Maria Yuniati Nona Ade dkk. (2021), teka-teki silang termasuk jenis permainan yang mengasah otak dan merangsang daya pikir peserta didik dalam proses pembelajaran. Selain itu, temuan dari Fiske dan Taylor serta Baron dan Byrne, yang menunjukkan bahwa ketika seseorang memiliki informasi mengenai suatu hal, seperti AIDS, informasi tersebut dapat memicu emosi tertentu seperti rasa takut. Rasa takut ini kemudian menghasilkan perilaku tertentu. Proses ini diperantarai oleh mekanisme yang terjadi dalam ranah kognitif, sehingga membentuk kontrol diri terhadap perilaku seksual yang berisiko (dalam Purnamasari & Wimbrata, 2007).

## KETERBATASAN DAN PENELITIAN LEBIH LANJUT

Untuk memperkaya pemahaman mengenai pengaruh pendidikan seksualitas komprehensif dalam meningkatkan kontrol diri seksual pada remaja perempuan, penelitian selanjutnya perlu memperluas sampel dengan melibatkan remaja laki-laki, mengembangkan desain pelatihan yang lebih kreatif, serta melakukan pengukuran longitudinal untuk menilai keberlanjutan efek intervensi. Diperlukan pula perhatian pada variabel yang tidak dapat sepenuhnya dikontrol, yang mungkin memengaruhi hasil penelitian. Kolaborasi dengan lembaga masyarakat juga perlu dipertimbangkan guna memperkuat dukungan sosial dan nilai moral, sehingga penelitian ke depan diharapkan mampu memberikan kontribusi lebih besar bagi efektivitas dan keberlanjutan program pendidikan seksualitas komprehensif dalam meningkatkan kontrol diri seksual remaja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan seksualitas komprehensif dalam meningkatkan kontrol diri seksual pada remaja perempuan di Kecamatan Kupang Tengah. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan seksualitas komprehensif memiliki peran penting dalam memberikan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dibutuhkan remaja perempuan untuk membuat keputusan seksual yang sehat dan bertanggung jawab.

## DAFTAR PUSTAKA

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>



- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional [BKKBN]. (2012). *Pernikahan dini pada beberapa provinsi di Indonesia: dampak overpopulation, akar masalah dan peran kelembagaan di daerah*.
- Badan Pusat Statistik [BPS]. (2021). *Persentase perempuan yang pernah kawin berumur 10 tahun ke atas menurut umur perkawinan pertama (persen), 2018-2020*. [Google](#)
- Badan Pusat Statistik [BPS]. (2020). Pencegahan perkawinan anak percepatan yang tidak bisa ditunda. In *Badan Pusat Statistik*.
- Badan Pusat Statistik [BPS]. (2024). *Persentase perempuan pernah kawin berumur 10 tahun ke atas menurut kabupaten/kota dan umur perkawinan pertama [baru] (persen), 2021-2023*. [Google](#)
- Banurea, R. N., & Abidjulu, F. C. (2020). Pendidikan seksual komprehensif pada remaja di sma negeri 1 abepura jayapura. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 2(2), 74. <https://doi.org/10.32493/j.pdl.v2i2.3969>
- Breuner, C. C., & Mattson, G. (2016). Sexuality education for children and adolescents. *Pediatrics*, 138(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1348>
- Chavula, M. P., Zulu, J. M., & Hurtig, A. K. (2022). Factors influencing the integration of comprehensive sexuality education into educational systems in low- and middle-income countries: a systematic review. *Reproductive Health*, 19(1), 1–25. <https://doi.org/10.1186/s12978-022-01504-9>
- Cohen, J. (1998). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Exner, T. M., Meyer-Bahlburg, H. F., & Ehrhardt, A. A. (1992). Sexual self control as a mediator of high risk sexual behavior in a new york city cohort of hiv+ and hiv- gay men. *The Journal of Sex Research*, 29(3), 389–406. <https://doi.org/10.1080/00224499209551655>
- Farisandy, Dwi, E. (2023). Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pelecehan seksual melalui webinar interaktif. *JPMI - Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Indonesia*, 5(1), 71–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.21632/jpmi.5.1.71-79>
- Hafid, W., Arda, Z. A., & Hanapi, S. (2021). Pencegahan pernikahan usia dini melalui penyuluhan kesehatan di kelurahan bolihuangga. *Global Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 66–73. <https://doi.org/10.51577/globalabdimas.v1i1.94>
- Hardianti, R., & Nurwati, N. (2020). Faktor penyebab terjadinya pernikahan dini pada perempuan. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(2), 111–120. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i2.28415>
- Haslan, M. M., Yuliatin, Y., Fauzan, A., & Tripayana, I. N. A. (2021). Penyuluhan tentang dampak perkawinan dini bagi remaja di sma negeri 2 gerung kabupaten lombok barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(2). <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v4i2.815>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Kaidbey, M., Zhen, S., Wong, S., Navchaa, S., & Junjian, G. (2023). The effectiveness of delivering comprehensive sexuality education through live streaming to schools in western china. *American Journal of Sexuality Education*, 18(1), 115–148. <https://doi.org/10.1080/15546128.2022.2064952>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak [Kemenpppa]. (2023). *Perkawinan anak di indonesia sudah mengkhawatirkan*. <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NDM1Nw==>
- Maria Yuniati Nona Ade, Yohanes Bare, & Oktavius Yoseph Tuta Mago. (2021). Pengembangan media pembelajaran teka-teki silang (tts) pada materi sistem gerak untuk kelas xi sma. *JURNAL PENDIDIKAN MIPA*, 11(2), 63–75. <https://doi.org/10.37630/jpm.v11i2.485>
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2002). (2002). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya* (14th ed.). Gadjah Mada University Press.

- Narti, S. (2020). Faktor yang memengaruhi kejadian pernikahan usia dini pada remaja putri di kecamatan lembah melintang. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.33085/jkg.v3i2.4624>
- Ningsih, D. P., & Rahmadi, D. S. (2020). Dampak pernikahan dini di desa keruak kecamatan keruak kabupaten lombok timur. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 404–414. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i2.1452>
- Pinandari, A. W., Kågesten, A. E., Li, M., Moreau, C., van Reeuwijk, M., & Wilopo, S. A. (2023). Short-term effects of a school-based comprehensive sexuality education intervention among very young adolescents in three urban Indonesian settings: a quasi-experimental study. *Journal of Adolescent Health*, 73(1), S21–S32. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2023.01.030>
- Pramono, Suwito Eko., Melati, Inaya Sari., Kurniawan, E. (2019). Fenomena pernikahan dini di kota Semarang : antara seks bebas hingga faktor pengetahuan. *Jurnal Riptek*, 13(2), 107–113. <https://ripteck.semarangkota.go.id/index.php/ripteck/article/view/63/56>
- Purnamasari, S. E., & Wimbrata, S. (2007). Efektivitas pendidikan seksualitas terhadap peningkatan kontrol diri pada remaja putri yang telah aktif secara seksual. *Publikasi Tesis*, 1–28. <https://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/publikasi-tesis-santi.pdf>
- Rahayu, S., Suciawati, A., & Indrayani, T. (2021). Pengaruh edukasi tentang kesehatan reproduksi remaja terhadap pengetahuan dan sikap seksual pranikah di smp yayasan pendidikan cisarua bogor. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 5–5. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.101>
- Ramadhani, A. N., Sitanggang, K. M. O., Cahyani, A., Rizky, M. A., Harianto, S. F., & Rahmatin, L. S. (2024). Lomba cerdas cermat sebagai metode inovatif pengembangan minat belajar siswa sdn kalisari 1 surabaya. *Jurnal Abdinus: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 8(3), 631–639. <https://doi.org/10.29407/ja.v8i3.23562>
- Rinta, L. (2015). Pendidikan seksual dalam membentuk perilaku seksual positif pada remaja dan implikasinya terhadap ketahanan psikologi remaja. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 21(3), 163. <https://doi.org/10.22146/jkn.15587>
- Rizki, I. P., Neherta, M., & Yeni, F. (2022). Intervensi berbasis komunitas terhadap perilaku seksual remaja. *Jurnal Endurance*, 6(2), 349–359. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i2.291>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2019). *Psikologi remaja: Perkembangan psikologi remaja*. Rajawali Pers.
- Sekretariat Negara Republik Indonesia [Segneg RI]. (2019). Undang-undang republik indonesia no 16 tahun 2019 tentang perubahan undang-undang nomor 1 tahun 1974 tentang perkawinan. *Undang-Undang Republik Indonesia*, 006265, 2–6. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/122740/uu-no-16-tahun-2019>
- UNESCO. (2018). International technical guidance on sexuality education. In *United Nations Educational Scientific and Cultural Organization SDGs* (2nd ed.). UNESCO. <http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002607/260770e.pdf>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2020). *Ending child marriage: a profile of progress in bangladesh*. [https://www.unicef.org/bangladesh/media/4526/file/Bangladesh Child Marriage report 2020.pdf.pdf](https://www.unicef.org/bangladesh/media/4526/file/Bangladesh%20Child%20Marriage%20report%202020.pdf.pdf)
- Yelvianti, T., & Handayani, S. (2021). Determinan pernikahan usia dini. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 8(2), 237–250. <https://doi.org/10.36743/medikes.v8i2.308>
- Yusnita, T., Adeni, S., & Anwar, M. (2021). Pilih sekolah atau nikah? self awareness dan edukasi pencegahan perkawinan anak di desa cinangneng, kabupaten bogor. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 127–134. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v2i2.779>