

MEMBANGUN PERGAULAN SEHAT DAN PENGUATAN KARAKTER REMAJA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PERGAULAN BEBAS

Kristina Helni¹, Restu Gumelar², Nesalia Jelita³, Fikron Alchoir⁴, Priehadi Dhasa Eka⁵

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang

Email : helnikristina3@gmail.com¹, gumelarrestu06@gmail.com², nesajelita619@gmail.com³, fikronceha@gmail.com⁴, dosen01577@unpam.ac.id⁵

ABSTRAK

Remaja SMA berada pada fase pencarian jati diri sehingga mudah dipengaruhi teman sebaya, yang dapat mendorong perilaku berisiko seperti pergaulan bebas. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan membantu 30 siswa SMA Negeri 25 Kabupaten Tangerang mengenali pergaulan yang sehat, meningkatkan kepercayaan diri menghadapi tekanan teman sebaya, dan melatih pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Kegiatan pada 12 Oktober 2026 memakai ceramah interaktif, diskusi kasus, simulasi permainan peran, dan tanya jawab. Hasil pengamatan menunjukkan siswa aktif berpartisipasi, mampu menyebutkan ciri pergaulan sehat, dan lebih berani menolak ajakan negatif dengan kalimat asertif.

Kata Kunci : Pergaulan Sehat, Pergaulan Bebas, Penguatan Karakter, Remaja, Komunikasi Asertif

ABSTRACT

Senior high school adolescents are in a period of identity exploration, so peers easily influence them, which can push them toward risky behavior such as promiscuity. This Community Service Program (PKM) aimed to help 30 students of SMA Negeri 25 Kabupaten Tangerang recognize healthy relationships, build self-confidence when facing peer pressure, and practice responsible decision-making. The program on 12 October 2026 used interactive lectures, case discussions, role-play simulations, and question-and-answer sessions. Observation showed that students participated actively, could name the characteristics of healthy relationships, and were more willing to refuse negative invitations using assertive statements.

Keywords: Healthy Relationships, Promiscuity, Character Strengthening, Adolescents, Assertive Communication

Article History

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism Checker No
234.KK.44.893484

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Masa remaja membentuk karakter dan jati diri seseorang. Pada fase ini remaja mencari pengakuan sosial, mudah terpengaruh teman sebaya, dan masih mencari identitas diri (Hanifah dkk., 2023; Nofansyah dkk., 2025). Kondisi psikologis yang belum stabil membuat remaja rentan terhadap pengaruh negatif lingkungan, termasuk pergaulan bebas. Santrock (2019)

menjelaskan bahwa teman sebaya menjadi sumber pengaruh yang kuat pada masa remaja karena remaja membangun identitas dan mencari penerimaan di luar keluarga.

Pergaulan bebas terus menjadi persoalan sosial di kalangan pelajar, termasuk siswa sekolah menengah atas (Sari dkk., 2025). Siswa kurang memahami batasan pergaulan yang sehat, kontrol diri mereka lemah, dan lingkungan pertemanan sebagian dari mereka kurang positif; ketiga faktor ini mendorong perilaku berisiko (Sari dkk., 2025). Dampaknya meluas, yaitu prestasi akademik menurun, kesehatan fisik dan mental terganggu, hubungan dengan keluarga dan lingkungan rusak, dan masa depan siswa terancam (Nofansyah dkk., 2025; Sari dkk., 2025).

SMA Negeri 25 Kabupaten Tangerang berada di kawasan permukiman padat dengan interaksi sosial yang tinggi. Dalam peninjauan awal, pihak sekolah menyatakan bahwa siswa membutuhkan pendampingan untuk membangun kepercayaan diri, melatih pengambilan keputusan, dan memahami batasan pergaulan yang sehat. Tim pengabdian menjawab kebutuhan tersebut melalui program penguatan karakter yang partisipatif dan reflektif.

Tujuan kegiatan ini adalah (1) membantu siswa mengenali ciri lingkungan pertemanan yang sehat serta faktor yang mendorong pergaulan bebas; (2) meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pengenalan potensi dan penguatan konsep diri; dan (3) membentuk sikap tanggung jawab siswa dalam mengambil keputusan, khususnya dalam memilih lingkungan pergaulan. Manfaatnya bagi siswa adalah kemampuan memilih lingkungan pertemanan yang positif, memperkuat rasa percaya diri menghadapi tekanan teman sebaya, dan memperoleh bekal karakter untuk menghindari perilaku berisiko.

METODE

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan partisipatif dan reflektif. Sasaran kegiatan adalah 30 siswa SMA Negeri 25 Kabupaten Tangerang. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka di ruang kelas sekolah pada hari Senin, 12 Oktober 2026 pukul 13.00-14.51 WIB. Pelaksana adalah mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Pamulang dengan bimbingan dosen pembimbing. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi kasus, simulasi permainan peran, dan tanya jawab (Fajri dkk., 2026; Nofansyah dkk., 2025; Sari dkk., 2025).

Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap. **Tahap persiapan**, meliputi peninjauan kebutuhan dengan pihak sekolah, pengajuan surat permohonan PKM, penyusunan materi dan susunan acara, serta penataan ruang kelas. **Tahap pelaksanaan**, yaitu pembukaan oleh pembawa acara, doa, sambutan dosen pembimbing, ketua pelaksana, dan pihak sekolah, pengenalan Universitas Pamulang, penyampaian materi, sesi tanya jawab dan diskusi, penyerahan piagam penghargaan, foto bersama, dan penutup. **Tahap evaluasi**, yaitu pengukuran hasil melalui daftar hadir, dokumentasi kegiatan, dan pengamatan partisipasi aktif siswa selama diskusi, simulasi, dan tanya jawab.

Materi yang disampaikan kelompok ini terdiri dari tiga sesi sebagaimana pada Tabel 1, dan menjadi bagian dari rangkaian kegiatan bersama materi tentang bahaya dan dampak pergaulan

bebas serta literasi digital untuk bijak bermedia sosial dan bergaul. Pada sesi pertama, siswa dikenalkan pada ciri pertemanan yang positif, yaitu saling menghargai, tidak memaksa, dan mendukung prestasi, serta ciri pertemanan yang negatif. Pada sesi kedua, siswa mengenali potensi diri, membangun konsep diri yang positif, dan dilatih komunikasi asertif, yaitu menolak ajakan negatif dengan tegas dan sopan tanpa menyerang lawan bicara (Hanifah dkk., 2023). Pada sesi ketiga, siswa menimbang pilihan melalui studi kasus dan permainan peran, lalu menyampaikan komitmen pribadi untuk menjaga pergaulan yang sehat. Nilai moral, agama, dan norma sosial menjadi pedoman dalam setiap latihan.

Tabel 1. Susunan sesi materi kegiatan

Sesi	Materi	Metode
1	Kelas pergaulan sehat: ciri pertemanan sehat dan berisiko serta dampaknya pada pencarian jati diri	Ceramah interaktif, tanya jawab
2	Penguatan karakter: mengenal nilai dan potensi diri, konsep diri positif, serta komunikasi asertif	Ceramah interaktif, diskusi, latihan menolak ajakan negatif
3	Simulasi pengambilan keputusan yang bertanggung jawab dan refleksi komitmen pribadi	Studi kasus dan permainan peran secara klasikal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diikuti oleh 30 siswa dan berlangsung sesuai susunan acara. Dokumentasi kegiatan berupa foto bersama tim pengabdian (Gambar 1) dan foto bersama siswa peserta (Gambar 2), serta penyerahan piagam penghargaan kepada pihak sekolah di akhir kegiatan.



Gambar 1. Foto bersama tim pengabdian dan dosen pembimbing di ruang kegiatan



Gambar 2. Foto bersama siswa peserta dan tim pengabdi

Hasil

Pemahaman tentang pergaulan sehat dan berisiko. Berdasarkan pengamatan, pemahaman siswa meningkat. Awalnya siswa belum mampu membedakan dengan jelas batasan pergaulan sehat. Setelah materi, siswa mampu menyebutkan ciri pergaulan sehat, seperti saling menghargai, komunikasi terbuka, dan mendukung prestasi, serta mengidentifikasi contoh pergaulan berisiko. Peningkatan ini terlihat dari keaktifan siswa dalam menjawab pertanyaan selama diskusi (Gambar 3).

Kepercayaan diri dan sikap siswa. Selama simulasi pengambilan keputusan dengan permainan peran yang dilakukan secara klasikal, tim mengamati peningkatan kepercayaan diri. Siswa yang awalnya terlihat ragu mulai berani menolak ajakan negatif teman sebaya dengan kalimat asertif yang dilatihkan di depan kelas.

Respons siswa dan pihak sekolah. Siswa memberikan respons positif dan merasa materi relevan dengan fase pencarian jati diri remaja. Pihak sekolah menyambut baik kegiatan dan mengapresiasi penyerahan piagam penghargaan di akhir kegiatan.

Kendala. Kendala yang ditemui adalah kondisi siswa yang mulai lelah karena kegiatan dilaksanakan siang hari mulai pukul 13.00 WIB setelah jam pelajaran. Kendala ini dapat diatasi dengan metode simulasi dan permainan peran yang interaktif sehingga partisipasi siswa tetap terjaga hingga akhir kegiatan.



Gambar 3. Siswa aktif menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab

Pembahasan

Sesi pertama menjawab masalah bahwa siswa belum mengenali batasan pergaulan yang sehat. Materi disampaikan dengan bahasa yang dekat dengan remaja tentang perbedaan pergaulan sehat dan berisiko serta dampaknya pada pencarian jati diri. Antusiasme siswa cukup tinggi meskipun kegiatan dilaksanakan siang hari, dan siswa aktif bertanya tentang contoh kasus pergaulan bebas yang sering terjadi di lingkungan teman sebaya. Hal ini sejalan dengan temuan kegiatan pengabdian sebelumnya bahwa pemahaman tentang batasan pergaulan merupakan dasar pencegahan perilaku berisiko (Nofansyah dkk., 2025; Sari dkk., 2025). Pergaulan sehat ditandai relasi yang saling menghargai, tidak memaksa, dan mendukung perkembangan diri, sedangkan pergaulan bebas ditandai perilaku yang melanggar norma, agama, dan hukum serta merugikan kesehatan dan masa depan.

Sesi kedua menjawab masalah rendahnya rasa percaya diri saat menghadapi tekanan teman sebaya. Pelatihan mengenal nilai diri dan teknik komunikasi asertif memberi siswa cara menolak ajakan negatif tanpa menyakiti perasaan teman, sehingga siswa dapat menolak tanpa kehilangan pertemanan yang sehat (Hanifah dkk., 2023). Siswa yang mengenali potensi dirinya dan percaya pada kemampuannya lebih mudah menolak ajakan negatif dan memilih lingkungan yang mendukung (Sari dkk., 2025).

Sesi ketiga menjadi inti kegiatan untuk menjawab masalah lemahnya kemampuan mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Studi kasus dan permainan peran memberi siswa ruang berlatih menimbang pilihan dan menanggung akibatnya dalam situasi yang aman. Dari pengamatan, siswa sudah mampu menganalisis risiko dan mengambil keputusan yang bertanggung jawab disertai alasan yang logis, sejalan dengan upaya penguatan karakter positif remaja dalam kegiatan pengabdian lain (Sari dkk., 2025).

Keterbatasan kegiatan ini adalah durasi yang singkat dan penilaian yang berbasis daftar hadir, dokumentasi, dan pengamatan, sehingga perubahan sikap siswa belum diukur secara kuantitatif dan belum dapat dilihat dalam jangka panjang. Penguatan karakter juga perlu dilakukan melalui pembiasaan dan pendampingan di satuan pendidikan (Kemdikbudristek, 2023).

KESIMPULAN

Kegiatan PKM di SMA Negeri 25 Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa siswa memahami ciri lingkungan pertemanan yang sehat dan yang berisiko, serta faktor yang mendorong pergaulan bebas. Pelatihan penguatan karakter dan komunikasi asertif meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk menolak ajakan negatif, dan simulasi pengambilan keputusan serta sesi refleksi membentuk sikap tanggung jawab siswa.

Saran ditujukan kepada beberapa pihak. Sekolah sebaiknya menjadikan penguatan karakter dan pendidikan pergaulan sehat kegiatan rutin, misalnya melalui bimbingan konseling atau kegiatan kelas. Guru bimbingan konseling dan wali kelas perlu memantau komitmen pribadi siswa secara berkala dan mendampingi siswa yang membutuhkan. Kegiatan serupa perlu melibatkan orang tua dan pihak terkait karena pengaruh pergaulan siswa juga datang dari luar sekolah (Nofansyah dkk., 2025; Sari dkk., 2025). Pelaksana kegiatan berikutnya dapat memperpanjang durasi dan menambah sesi tindak lanjut untuk mengukur perubahan sikap siswa dalam jangka lebih panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2022). Pedoman Pencegahan Perilaku Berisiko pada Remaja. Jakarta: BKKBN.
- Fajri, C., Febriyana, A., Febianty, N., & Aisah, S. N. (2026). Bijak bermedia sosial: Implementasi literasi digital di kalangan pelajar. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 440-446. <https://doi.org/10.61722/japm.v4i1.8040>
- Hanifah, A., Saripah, I., & Nadhira, N. A. (2023). Peran perilaku asertif terhadap keterampilan berkomunikasi remaja. *Edu Consilium: Jurnal BK Pendidikan Islam*, 4(1), 16-28. <https://doi.org/10.19105/ec.v1i1.1808>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). Panduan Pendidikan Karakter di Satuan Pendidikan. Jakarta: Kemdikbudristek.
- Nofansyah, Mardiansyah, & Pasaribu, Y. H. (2025). Sosialisasi tentang pencegahan kenakalan remaja dan pemanfaatan teknologi secara positif. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 15(2), 486-493. <https://doi.org/10.30999/jpkm.v15i2.3751>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sari, S., Purnama, Armaini, A. N. U. K., Lubis, W., Prabowo, M., & Amin, T. S. (2025). Meningkatkan karakter positif remaja sebagai strategi pencegahan pergaulan bebas di SMP Negeri 1 Datuk Tanah Datar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 6318-6324. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2789>