

Menulis Masa Depan : Transformasi Pola Pikir Perilaku Seksual Pranikah Remaja

Miksa Denola Dusatri^{1*}, Deby Amanda Putri², M. Lutfan Rais³, Nuzul Khaira⁴

¹⁻⁴ Departemen Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat : Jln. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Sumatra Barat, Indonesia

Korespondensi penulis : smaradenola@email.com

Abstract *This research examines the effectiveness of mentoring through writing letters to oneself in changing the mindset and premarital sexual behavior of adolescents. The subjects consisted of 60 students from two public universities in Bukittinggi. The research employed a quantitative method, specifically an experiment with a one-group pretest-posttest design. Adolescents wrote letters containing plans and commitments related to healthy sexual behavior. Data were collected through pretest and posttest questionnaires using a premarital sexual behavior scale. Paired Samples T-Test analysis results showed a significant difference between the mindset and premarital sexual behavior scores before and after the intervention ($t = 14.061$, $df = 28$, $p < .001$). These findings indicate that mentoring through writing letters to oneself is effective in changing the mindset and premarital sexual behavior of adolescents.*

Keywords: *Mentoring, Premarital, Sexual, Behavior, Adolescents.*

Abstrak Penelitian ini mengkaji efektivitas mentoring melalui menulis surat untuk diri sendiri dalam mengubah pola pikir perilaku seksual pranikah remaja. Subjek terdiri dari 60 mahasiswa dari dua universitas negeri di Bukittinggi. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Remaja menulis surat yang berisi rencana dan komitmen terkait perilaku seksual sehat. Data dikumpulkan melalui kuesioner *pretest* dan *posttest* menggunakan skala perilaku seksual pranikah remaja. Hasil analisis *Paired Samples T-Test* menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pola pikir dan perilaku seksual pranikah sebelum dan setelah intervensi ($t = 14.061$, $df = 28$, $p < .001$). Temuan ini menunjukkan bahwa mentoring melalui surat untuk diri sendiri efektif dalam mengubah pola pikir perilaku seksual pranikah pada remaja.

Kata Kunci: Mentoring, Perilaku, Seksual, Pranikah, Remaja

1. PENDAHULUAN

Setiap individu mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis selama masa remaja. Periode ini seringkali disertai dengan peningkatan rasa ingin tahu tentang identitas, termasuk seksualitas. Manusia akan mengalami beberapa tahap perkembangan dalam hidupnya yang dimulai sejak lahir hingga tutup usia. Salah satu tahap perkembangan manusia tersebut adalah remaja. Remaja merupakan masa perkembangan pada individu baik secara fisik, sosial, dan psikologis. Menurut Desmita dalam Yulianto (2011), mengemukakan bahwa salah satu fenomena yang paling menonjol pada kehidupan remaja adalah meningkatnya minat dan motivasi terhadap seksualitas. Hal ini diperkuat dengan pernyataan yang disampaikan oleh Santrock (2003), yaitu fenomena tersebut terjadi karena keingintahuan remaja yang tidak pernah terpuaskan dan cenderung menangani semua risiko atas perbuatannya tanpa melalui pertimbangan-pertimbangan yang matang.

Remaja seringkali mendapatkan informasi tentang seksualitas dari sumber yang tidak selalu akurat atau sehat, yang dapat membentuk pola pikir dan perilaku seksual pranikah yang berisiko di tengah akses informasi yang semakin mudah dan beragam. Perilaku seksual pranikah menurut Walker (2005) merujuk pada tindakan atau aktivitas seksual yang dilakukan sebelum pernikahan. Sarwono dalam Yulianto (2011), menjelaskan hubungan seks pranikah adalah sebuah bentuk dorongan seksual yang diwujudkan melalui perilaku seks, baik dilakukan oleh diri sendiri, dengan lawan jenis maupun sesama jenis tanpa adanya ikatan pernikahan yang sah. Remaja perlu mengetahui dampak seks pranikah, tidak hanya pada aspek psikologis, sosial, dan pendidikan yang dipengaruhi oleh perilaku seksual pranikah remaja tetapi juga berdampak pada kesehatan reproduksi dan masa depan mereka. Beberapa efek yang mungkin terjadi termasuk kehamilan di luar nikah, penularan penyakit menular seksual, dan masalah psikologis seperti rasa bersalah atau malu.

Walker (2005) menyatakan bahwa perilaku seksual pranikah remaja mencakup touching, kissing, petting, necking, dan intercourse. Menurut Antonovsky dalam Abraham dan Rahardjo (2015), perilaku seksual pranikah memiliki beberapa tahapan dimulai dengan, menyentuh jari tangan hingga bergandengan tangan, duduk berdampingan dan merapatkan tubuh, berpelukan, mencium pasangan (kening, pipi, bibir), light petting, heavy petting, seks oral, serta hubungan seks. Dilihat dari tahapan-tahapan perilaku tersebut, hal ini sungguh mengkhawatirkan pasalnya banyak remaja yang bahkan di tempat umum sekalipun sering bergandengan tangan bahkan berciuman dengan pasangan mereka yang belum menikah. Padahal hal-hal yang dilakukan tersebut merupakan tahapan dari perilaku seksual pranikah, yang mengkhawatirkan akan menjurus ke hubungan seks dan menimbulkan banyak dampak negatif bagi remaja.

Dalam sepuluh tahun terakhir, ada peningkatan perilaku seksual pranikah di kalangan remaja, yang telah menimbulkan kekhawatiran besar di banyak masyarakat. Transisi sosial dan budaya yang terjadi pada remaja dapat berdampak buruk (Syafitriani, Trihandini, & Irfandi, 2022). Pergeseran norma dan perilaku seksual remaja telah disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk akses yang lebih mudah ke informasi seksual melalui internet, pengaruh kelompok teman, dan representasi media tentang seksualitas yang seringkali menggambarkannya tanpa menyebutkan konsekuensi atau tanggung jawabnya. Sebaliknya, pendidikan seksual yang efektif dan menyeluruh seringkali tidak tersedia, baik di rumah maupun di sekolah. Ini membuat remaja tidak memiliki sumber daya yang dapat diandalkan untuk memahami implikasi penuh dari keputusan yang mereka buat terkait aktivitas seksual mereka. Tidak ada

diskusi terbuka tentang seksualitas dan kesehatan reproduksi, serta stigma yang masih ada pada diskusi.

Konsekuensi dari perilaku seksual pranikah-termasuk kehamilan remaja, penularan penyakit menular seksual (PMS), dan dampak psikologis, menuntut pendekatan intervensi yang inovatif dan empatik, yang tidak hanya mengedukasi tapi juga memotivasi remaja untuk membuat keputusan yang bijak terkait dengan seksualitas mereka. Perilaku seks pranikah berdampak pada transmisi penularan penyakit seksual, seperti HIV/AIDS, berdasarkan data WHO (2018) diperkirakan 30% dari 40 juta Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA) (yaitu 10,3 juta) merupakan orang muda berusia 15-24. Adapun di Indonesia terjadi peningkatan jumlah kasus HIV/AIDS di Indonesia setiap tahunnya, terdapat 48,300 kasus HIV pada 2017, dimana 20% remaja usia 15-24 tahun terinfeksi HIV serta diantaranya terdapat 9,280 jumlah kasus AIDS. 6 (Syafitriani, D et al). Kemudian berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kemenko PMK pada tahun 2021, hasilnya menyatakan 2% remaja wanita berusia 15-24 tahun dan 8% remaja pria menyatakan sudah pernah berhubungan seksual sebelum menikah, dan 11% diantaranya mengalami kehamilan diluar pernikahan.

Dalam situasi seperti ini, upaya preventif dan intervensi yang efektif diperlukan untuk mengedukasi dan membimbing remaja dalam memahami serta mengelola kehidupan seksualitas mereka secara sehat dan bertanggung jawab. Salah satu inisiatif kreatif yang bertujuan untuk memberikan perspektif baru tentang pengajaran seksualitas remaja adalah “proposal intervensi pemanfaatan *mentoring*”. Metode ini memungkinkan remaja untuk menulis surat kepada diri mereka sendiri di masa depan yang berisi rencana, harapan, dan komitmen yang berkaitan dengan berperilaku seksual yang sehat dan bertanggung jawab. Diharapkan bahwa proses ini akan menumbuhkan pola pikir positif remaja tentang seksualitas, mengurangi kemungkinan perilaku seksual pranikah yang berisiko, dan mempromosikan kesejahteraan sosial dan psikologis. Surat ini merupakan satu hal yang unik karena mencakup refleksi diri, pengalaman masa lalu, dan komitmen pribadi. Ini adalah elemen penting dalam mengembangkan identitas dan kematangan melalui konsep *mentoring*.

Mentoring merupakan sebuah proses alami dimana seseorang yang lebih banyak memiliki kemampuan dan pengalaman melayani sebagai peran model, guru, sponsor, pendorong, konsultan dan teman kepada seseorang yang memiliki kemampuan dan pengalaman masih sedikit (Anderson dan Shannon, dalam Rifaid 2023). Seorang mentor yang kompeten dapat membantu remaja untuk mempelajari lebih lanjut tentang prinsip-prinsip,

tujuan, dan implikasi dari pilihan mereka seputar perilaku seksual. Diharapkan bahwa jenis intervensi ini tidak hanya akan membantu meningkatkan kesadaran remaja terhadap perilaku seksual yang sehat, tetapi juga akan memperkuat ikatan sosial mereka melalui dukungan dari mentor dan komunitas dalam aktivitas pendidikan dan seksual remaja. Tujuan intervensi ini adalah untuk memanfaatkan kemampuan remaja untuk mempertimbangkan dan memproyeksikan masa depan mereka, mendorong mereka untuk mempertimbangkan pilihan mereka saat ini dan mengembangkan cara berpikir yang lebih matang dan bertanggung jawab tentang seksualitas mereka. Sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan kajian teoritis terkait efektivitas metode pemanfaatan *mentoring*, khususnya melalui menulis surat untuk diri sendiri, dalam mengubah pola pikir perilaku seksual pranikah pada remaja.

2. METODE

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari universitas negeri yang ada di kota Bukittinggi, berjumlah 60 mahasiswa. Universitas negeri yang ada di kota Bukittinggi yaitu UNP kampus V dan UIN Djamil Djambek, dimana setiap universitas diwakili oleh minimal 30 orang subjek. Dimana pengambilan sampel ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Roscoe dalam buku *Research Methods For Business* (1982) yang dikutip oleh Sugiyono bahwa apabila sampel dibagi ke dalam kategori seperti kampus negeri atau swasta, maka jumlah sampelnya setiap kategori sebanyak 30 orang. Oleh karena itu penelitian ini menemukan 2 kampus negeri yang ada di kota Bukittinggi. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik cluster random sampling yaitu teknik pengambilan data yang digunakan secara cluster dengan melakukan randomisasi terhadap kelompok bukan terhadap subjek secara individual.

Prosedur

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu penelitian eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok yang dipilih secara acak dan tidak dilakukan penilaian terhadap keadaan kelompok sebelum diberikan perlakuan. Kemudian peneliti melakukan *need assessment* untuk mengumpulkan data awal terkait perilaku seksual pranikah remaja dengan menyebarkan kuesioner serta lembar persetujuan untuk dilakukan eksperimen. Setelah didapatkan data awal peneliti melakukan proses *mentoring* dengan menjelaskan materi terkait perilaku seks pranikah pada mahasiswa. Berikut adalah rincian prosedur kegiatan yang akan dilakukan:

Tabel 1.
Prosedur kegiatan intervensi perilaku seksual pranikah

No	Sasaran	Tahap kegiatan	Hasil yang ingin dicapai	Tempat
1	Subjek	<p>Pra Intervensi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti melakukan survei online terlebih dahulu untuk melihat persentase kasus perilaku seksual pranikah pada remaja 2. Survei dilakukan untuk melihat tingkat keparahan perilaku seksual pranikah yang dilakukan oleh remaja sehingga menghadirkan intervensi ini sebagai penanganannya. 3. Kemudian peneliti nantinya akan melakukan <i>need assessment</i> terlebih dahulu untuk mengumpulkan data awal terkait perilaku seksual pranikah remaja, agar nantinya dapat dibandingkan setelah intervensi diberikan apakah perilaku seksual pranikah pada remaja mengalami penurunan. 4. <i>Need assessment</i> dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online sebagai tahap <i>pretest</i>. 5. Menyediakan bagian <i>informed consent</i> pada kuesioner untuk meminta kesediaan subjek dalam menjalankan proses intervensi. 	<p>Pra Intervensi</p> <p>Memperoleh gambaran data awal terkait perilaku seksual pranikah pada remaja</p>	Bukittinggi, Belakang Balok
2	Subjek	<p>Proses Intervensi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti akan berbincang dengan subjek untuk menjelaskan hasil yang akan dicapai dari dilaksanakannya intervensi ini 2. Peneliti akan menjelaskan materi terkait perilaku seksual pranikah kepada subjek 3. Subjek akan disediakan satu buah kertas dalam bentuk surat (kosong) 4. Kemudian subjek diminta untuk menuliskan surat atau pesan untuk dirinya sendiri di masa depan terkait dengan kesehatan seksual dan hubungan 5. Setelah menulis surat tersebut, subjek akan diminta kembali untuk mengisi kuesioner secara online 6. Semua subjek dipastikan dapat memahami instruksi yang diberikan 	<p>Proses Intervensi</p> <p>Memperoleh hasil <i>posttest</i> untuk melihat apakah intervensi yang diberikan dapat mengubah pola pikir terkait perilaku seksual pranikah pada remaja</p>	Bukittinggi, Belakang Balok
3	Subjek	<p>Pasca Intervensi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti membuat kesimpulan dan evaluasi mengenai hasil intervensi 2. Meminta subjek menuliskan pengalaman dan manfaat apa yang diperoleh setelah intervensi diberikan, dari sudut pandang mereka 	<p>Pasca Intervensi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berubahnya pola pikir subjek mengenai perilaku seksual pranikah 2. Diharapkan dapat membantu mereka mengidentifikasi nilai-nilai dan prioritas pribadi mereka terkait kesehatan seksual 	Bukittinggi, Belakang Balok

Instrumen

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menyebarkan angket kuesioner berupa *pretest* dan *posttest* menggunakan alat ukur perilaku seksual pranikah remaja dikutip dari Yulianto (2020). Alat ukur ini terdiri dari 11 item dengan dua pilihan jawaban yang tersedia Ya dan Tidak untuk mengukur tingkat pola pikir perilaku seksual pranikah remaja. Hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur perilaku seksual pranikah remaja, oleh Yulianto (2020) yang dikaitkan dengan tahapan perilaku seksual pranikah dari Walker, sebesar $t(655) = 1,764$, $p < 0,039$ dan $CR = 0,946$ dan $CS = 0,756$, menunjukkan skala perilaku seksual pranikah remaja valid dan reliabel, dalam mengukur perilaku seksual pranikah remaja.

Hasil dari pengujian *pretest* nantinya akan dijadikan sebagai acuan dalam pemberian perlakuan kepada subjek. Sedangkan hasil dari *posttest* nantinya akan digunakan peneliti untuk melihat sejauh mana perkembangan subjek yang diteliti setelah diberi perlakuan. Setelah mengisi kuesioner peserta *mentoring* akan diminta untuk menuliskan komitmen terhadap diri yang berkaitan dengan hubungan seksual di masa depan. Kemudian peserta mengisi kuesioner *posttest* sebagai evaluasi.

Teknik Analisis

Teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis data Uji-t dengan bantuan SPSS. Uji-t dilakukan untuk membantu menentukan seberapa efektif suatu proses *mentoring* ini. Data yang digunakan dalam uji *Paired Sample T-test* adalah skala rasio. Uji-t sampel berpasangan menentukan apakah terdapat perbedaan rata-rata dari dua sampel berpasangan atau berkorelasi. Penelitian dilakukan secara online dan offline. Kemudian setelah didapatkan data dari hasil *pretest*, dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah peserta sudah memahami dan menguasai materi *mentoring* yang dilakukan oleh peneliti. Kemudian untuk menguji apakah data berdistribusi dengan normal menggunakan uji statistik *shapiro Wilk*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan bantuan JASP, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. <i>Paired samples T-Test</i>											
Measure 1		Measure 2	t	df	p	VS-MPR*	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d	SE Cohen's d	
Skor pre	-	Skor	14.061	28	<.001	$3.646 \times 10^{+11}$	4.931	0.351	2.611	0.608	
<i>Note.</i> Student's t-test.											
* Vovk-Sellke Maximum p -Ratio: Based on a two-sided p -value, the maximum possible odds in favor of H_1 over H_0 equals $1/(-e p \log(p))$ for $p \leq .37$ (Sellke, Bayarri, & Berger, 2001).											

Tabel 3.
Assumption checks

Test of Normality (Shapiro-Wilk)											
							W		p		
Skor pretest		-	Skor				0.943		0.120		
<i>Note.</i> Significant results suggest a deviation from normality.											

Tabel 4.
Descriptives

Descriptives							
		N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation	
Skor pretest	A	29	6.414	1.240	0.230	0.193	
Skor		29	1.483	1.184	0.220	0.798	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan *mentoring* dalam bentuk surat untuk diri sendiri di masa depan secara signifikan mempengaruhi perubahan pola pikir dan perilaku seksual pranikah pada remaja. Analisis menggunakan uji T berpasangan (*Paired Samples T-Test*) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pola pikir dan perilaku seksual pranikah sebelum dan setelah intervensi *mentoring* ($t = 14.061$, $df = 28$, $p < .001$). Nilai Cohen's d sebesar 0.351 mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut memiliki efek ukuran sedang. Meskipun hasil ini menunjukkan efektivitas *mentoring* dalam mengubah pola pikir dan perilaku seksual pranikah pada remaja, penting untuk dicatat bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas, seperti yang ditunjukkan oleh uji normalitas *Shapiro-Wilk* ($W = 0.943$, $p = 0.120$). Meskipun demikian, analisis deskriptif menunjukkan perbedaan yang konsisten antara skor sebelum dan sesudah intervensi *mentoring*. Grafik visualisasi juga memperkuat temuan ini dengan jelas menunjukkan perbedaan antara kedua kondisi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan *mentoring* dalam bentuk surat untuk diri sendiri di masa depan efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku seksual pranikah pada remaja, meskipun dengan catatan bahwa data tidak memenuhi asumsi normalitas.

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk melihat efektivitas pemanfaatan *mentoring* surat untuk diri sendiri di masa depan terhadap perubahan pola pikir perilaku seksual pranikah pada remaja. Berdasarkan hasil dari analisis data yang dilakukan diperoleh bahwa intervensi menggunakan pemanfaatan *mentoring* terbukti efektif dalam mengubah pola pikir perilaku seksual pranikah pada remaja. Perbedaan skor setelah dan sebelum intervensi diberikan menunjukkan bahwa pemanfaatan *mentoring* ini dapat mengubah pemahaman dan perilaku seksual yang sehat dikalangan remaja. Dalam penelitian yang melibatkan 60 sampel penelitian, menunjukkan perbedaan yang sedang antara hasil pretest dan posttest. Walaupun

demikian pemanfaatan *mentoring* surat untuk diri sendiri di masa depan terbukti memberikan kontribusi dalam mengubah pola pikir remaja ke arah yang lebih positif terhadap perilaku seksual pranikah. Sehingga pemanfaatan *mentoring* ini dapat digunakan untuk merubah pola pikir perilaku seksual pranikah pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, peneliti tidak menemukan penelitian yang sejalan atau berhubungan sebaliknya dengan penelitian ini. Namun, berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Irmawaty (2013), bahwa pengetahuan mempengaruhi seseorang melakukan hubungan seksual pra nikah. Dalam penelitiannya yang melibatkan 2000 remaja perkotaan usia 18-24 tahun, bahwa pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang sangat rendah dan dukungan sosial terhadap hubungan seksual-pranikah yang sangat kuat (Irmawaty, 2013). Pengetahuan yang kurang akan dampak dan resiko dari perilaku seksual pranikah yang tidak diperoleh dari orang terdekat, malah orang sekitar seperti teman sepergaulan memberikan informasi seksual yang menyimpang dapat menjadi salah satu faktor dari perilaku seksual pranikah, dimana hasil ini dijelaskan dalam hasil penelitian Irmawaty.

Kemudian, dari penelitian yang dilakukan oleh Ansari, Suwarni, Selviana, Mawardi, dan Rochmawati (2020), bahwa informasi yang benar dan tepat mengenai seksualitas dapat berfungsi sebagai pencegahan terhadap perilaku seksual pranikah di kalangan remaja. Dari penelitian yang dilakukan, dengan memberikan informasi terkait perilaku seksual dengan “media komik sebagai alternatif media promosi kesehatan seksualitas pada remaja”, terbukti intervensi ini efektif sebagai alternatif media promosi kesehatan seksualitas remaja, dimana memberikan peluang yang lebih signifikan bagi remaja dan dewasa muda untuk menunda aktivitas seksual pra nikah. Sejalan dengan penelitian diatas, Wardani dan Kurniasari (2017), dalam penelitiannya terhadap siswa SMP Nuri Samarinda, bahwa meningkatkan pengetahuan terhadap kesehatan reproduksi adalah salah satu cara untuk mengurangi atau mencegah perilaku seksual pranikah, terutama untuk mencegah dampak negatif yang tidak diinginkan seperti kehamilan yang tidak direncanakan, penyakit menular seksual, depresi, dan rasa bersalah. Berdasarkan hasil penelitiannya yang menggunakan metode media video ditemukan bahwa metode ini memiliki pengaruh terhadap pengetahuan tentang pencegahan perilaku seksual pranikah oleh siswa kelas delapan SMP Nuri Samarinda.

Berdasarkan beberapa hasil dari penelitian diatas bahwa pengetahuan remaja yang benar dan tepat mengenai perilaku seksual pranikah memiliki pengaruh terhadap pencegahan dari perilaku seksual pra nikah. Walaupun tidak sejalan dengan penelitian yang peneliti lakukan, namun pemanfaatan *mentoring* juga dapat meningkatkan kesadaran akan konsekuensi jangka panjang dari perilaku seksual pranikah dan memperkuat kemampuan mereka untuk

mengontrol impuls dan mengambil keputusan yang lebih baik. Karena dengan pemanfaatan *mentoring* ini memungkinkan remaja untuk menulis surat kepada diri mereka sendiri di masa depan yang berisi rencana, harapan, dan komitmen yang berkaitan dengan berperilaku seksual yang sehat dan bertanggung jawab. *Mentoring* merupakan sebuah proses alami dimana seseorang yang lebih banyak memiliki kemampuan dan pengalaman melayani sebagai peran model, guru, sponsor, pendorong, konsultan dan teman kepada seseorang yang memiliki kemampuan dan pengalaman masih sedikit (Anderson dan Shannon, dalam Rifaid 2023). Seorang mentor yang kompeten dapat membantu remaja untuk mempelajari lebih lanjut tentang prinsip-prinsip, tujuan, dan implikasi dari pilihan mereka seputar perilaku seksual.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan *mentoring* surat untuk diri sendiri di masa depan dapat menjadi salah satu faktor atau alternatif yang dapat digunakan untuk pencegahan pola pikir perilaku seksual pranikah pada remaja. Dari hasil penelitian juga menunjukkan angka penurunan atau perubahan pola pikir perilaku seksual pranikah pada remaja. Namun, penelitian ini terbatas pada pengumpulan data penelitian, dimana beberapa responden mengisi secara online yang memungkinkan bias responden tidak mengisi berdasarkan kondisi yang sebenarnya. Beberapa ada juga yang merasa malu untuk mengungkapkan kondisi yang sebenarnya, sehingga tidak mengisi sesuai keadaan dirinya. Kemudian lamanya hubungan responden dengan pasangan mereka mungkin juga memiliki pengaruh pada hasil pretest, dimana remaja yang telah menjalin hubungan dalam waktu yang lebih lama mungkin cenderung menganggap perilaku seksual pranikah sebagai sesuatu yang lebih wajar atau biasa, karena mereka mungkin memiliki kepercayaan yang lebih tinggi terhadap pasangan mereka atau merasa lebih siap secara emosional (Kann, 2016). Namun, hal ini tidak selalu berlaku untuk semua individu karena dapat juga dipengaruhi oleh hal-hal seperti sosial, emosional, budaya, dan lingkungan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas pemanfaatan *mentoring* melalui surat untuk diri sendiri di masa depan dalam mengubah pola pikir perilaku seksual pranikah pada remaja. Hasil analisis data menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku seksual yang sehat di kalangan remaja, dengan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Meskipun penelitian serupa belum ditemukan, studi lain mendukung pentingnya pendidikan kesehatan reproduksi dalam mencegah perilaku seksual pranikah. Pemanfaatan *mentoring* ini memungkinkan remaja untuk merencanakan, berharap,

dan berkomitmen pada perilaku seksual yang bertanggung jawab, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif untuk pencegahan perilaku seksual pranikah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, R., & Rahardjo, W. (2015). Psikologi Seksual. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada.
- Ansari, R., Suwarni, L., Selviana, S., Mawardi, M., & Rochmawati, R. (2020). Media Komik Sebagai Alternatif Media Promosi Kesehatan Seksualitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(01), 10-14.
- Irmawaty, L. (2013). Perilaku seksual pranikah pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 44-52.
- Kann, L., et al. (2016). Youth Risk Behavior Surveillance - United States, 2015. *MMWR Surveill Summ*, 65(6), 1-174.
- Rifaid, R. (2023). Penerapan Kegiatan Mentoring untuk Meningkatkan Kemampuan Guru dalam Merancang dan Menggunakan Media Pembelajaran di SMPN 2 Bolo Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 3(1), 40-56.
- Rusmilawaty, R., Yuniarti, Y., & Tunggal, T. (2016). Communication of parents, sexual content intake and teenage sexual behavior at senior high school in Banjarmasin City. *Kesmas*, 10(3), 113-119.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja. (Edisi Keen)*. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, S. W. (2010). Psikologi Remaja (Revisi). Jakarta: Rajawali..
- Syafitriani, D., Trihandini, I., & Irfandi, J. (2022). Determinan perilaku seks pranikah pada remaja (15-24 tahun) di Indonesia (analisis SDKI 2017). *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 8(2), 205-218.
- Yulianto, A. (2020). Pengujian psikometri skala Guttman untuk mengukur perilaku seksual pada remaja berpacaran. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(01).
- Remaja, P. S. K. (2021). Kebutuhan pendidikan seksual pada remaja: berdasarkan survei persepsi pendidikan seksual untuk remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 5(01).
- Walker, K. (2005). *The Handbook of Sex*.
- Wardani, A. I., & Kurniasari, L. (2017). Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dalam Upaya Pencegahan Perilaku Seks Pranikah pada Siswa Kelas VIII di SMP Nuri Samarinda.