SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan
Volume 10, Nomor 5, Oktober 2026, hal. 5269 – 5281
ISSN : 2614-5251 (*print*) | ISSN : 2614-526X (elektronik)

Peningkatan pemahaman pergaulan sehat pada remaja melalui program psikoedukasi pengelolaan hubungan dengan lawan jenis di SMK Negeri 2 Gedangsari

Zul Mardianti, Siti Maftukhatus Sakinah, Khuzaimah Nur Adibah, Nina Zulida Situmorang

Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Penulis korespondensi : Zul Mardianti
E-mail : 250704400@webmail.uad.ac.id

Diterima: 02 September 2026| Direvisi: 12 Oktober 2026| Disetujui: 16 Oktober 2026| Online: 31 Oktober 2026
© Penulis 2026

Abstrak
Masa remaja merupakan tahapan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya ketertarikan terhadap lawan jenis. Namun, tidak semua remaja memiliki kesiapan emosional dan pemahaman yang memadai untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat, sehingga berisiko mengalami berbagai permasalahan psikososial. Hasil asesmen awal di SMK Negeri 2 Gedangsari menunjukkan masih terbatasnya pemahaman siswa mengenai batasan dalam hubungan, tingginya pengaruh teman sebaya, serta adanya kasus kehamilan remaja yang berdampak pada keberlanjutan pendidikan. Oleh karena itu, dilakukan program psikoedukasi mengenai pengelolaan hubungan dengan lawan jenis yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa dalam membangun hubungan yang sehat dan bertanggung jawab. Kegiatan pemberdayaan ini dilaksanakan pada Selasa, 13 Januari 2026 di SMK Negeri 2 Gedangsari yang berlokasi di Desa Hargomulyo, Kecamatan Gedangsari, Kabupaten Gunungkidul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan melibatkan 31 siswa kelas X dan XI dari tiga program keahlian. Metode pemberdayaan yang digunakan meliputi penyampaian materi (ceramah), diskusi kelompok interaktif, analisis studi kasus, dan refleksi di akhir sesi. Kegiatan melibatkan 31 siswa kelas X dan XI dari tiga program keahlian. Program dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi kelompok interaktif, analisis studi kasus, dan refleksi di akhir sesi serta evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test* yang dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji *Shapiro–Wilk*, *Wilcoxon Signed Rank Test*, dan analisis *N-Gain*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pemahaman yang signifikan setelah mengikuti psikoedukasi (W = 55,5; p = 0,035) dengan *effect size* yang tergolong besar (r = 0,776). Berdasarkan hasil analisis *N-Gain*, peningkatan pemahaman peserta berada pada kategori rendah hingga sedang, di mana sebanyak 12,9% peserta mencapai kategori tinggi ($g \geq 0{,}7$), 38,7% kategori sedang ($0{,}3 \leq g < 0{,}7$), dan 48,4% kategori rendah ($g < 0{,}3$).. Temuan ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi efektif menjadi salah satu program dalam upaya promotif dan preventif pada meningkatkan pemahaman remaja mengenai pengelolaan hubungan dengan lawan jenis secara sehat dan bertanggung jawab.

Kata kunci: hubungan dengan lawan jenis; pergaulan sehat; psikoedukasi; remaja; SMK.

Abstract
Adolescence is a developmental stage characterized by a growing interest in the opposite sex. However, not all adolescents possess the emotional readiness and adequate understanding to build healthy interpersonal relationships, placing them at risk of various psychosocial issues. An initial assessment at SMK Negeri 2 Gedangsari revealed limited student understanding regarding relationship boundaries, strong peer influence, and instances of teenage pregnancy affecting educational continuity. Consequently, a psychoeducation program on managing relationships with the opposite sex was implemented to enhance students' understanding of building healthy and responsible relationships.

This community empowerment program was conducted on Tuesday, January 13, 2026, at SMK Negeri 2 Gedangsari, located in Hargomulyo Village, Gedangsari District, Gunungkidul Regency, Special Region of Yogyakarta Province. The activity involved 31 students from grades X and XI across three vocational specialization programs. The empowerment methods utilized included material presentation (lectures), interactive group discussions, case study analysis, and end-of-session reflection. The program was carried out through material presentation, interactive group discussions, case study analysis, and end-of-session reflection, alongside evaluation using pre-tests and post-tests analyzed with descriptive statistics, the Shapiro–Wilk test, the Wilcoxon Signed-Rank Test, and N-Gain analysis. Evaluation results showed a significant increase in understanding scores following the psychoeducation ($W = 55.5$; $p = 0.035$) with a large effect size ($r = 0.776$). Based on the N-Gain analysis, the improvement in participants' understanding was in the low-to-moderate categories, with 12.9% of participants achieving the high category ($g \geq 0.7$), 38.7% the moderate category ($0.3 \leq g < 0.7$), and 48.4% the low category ($g < 0.3$). These findings demonstrate that the psychoeducation program is effective as a promotional and preventive intervention to improve adolescents' understanding of managing relationships with the opposite sex in a healthy and responsible manner.

Keywords: Healthy social interaction; psychoeducation; relationships with the opposite sex;; teenagers; vocational high school.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan ketika individu mengalami perubahan yang cukup besar dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Perubahan tersebut turut memengaruhi cara remaja memandang dirinya maupun membangun hubungan dengan orang lain (Santrock, 2024). Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri, memperluas hubungan dengan teman sebaya, serta mulai tertarik menjalin hubungan dengan lawan jenis sebagai bagian dari proses perkembangan yang normal (Xia et al., 2018). Hubungan yang terjalin pada masa remaja tidak hanya berperan dalam perkembangan sosial, tetapi juga memengaruhi kompetensi interpersonal, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hubungan pada masa dewasa awal(Viejo et al., 2020; Xia et al., 2018). Oleh karena itu, remaja perlu memiliki kemampuan berkomunikasi, mengelola emosi, menetapkan batasan dalam hubungan (*healthy boundaries*), serta mengambil keputusan secara bertanggung jawab (Cavaletto et al., 2026). Apabila kemampuan tersebut belum berkembang dengan baik, remaja lebih rentan mengalami konflik dalam hubungan, perilaku seksual berisiko, maupun berbagai permasalahan psikososial lainnya (Viejo et al., 2020).

Perkembangan hubungan interpersonal pada masa remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial tempat remaja berinteraksi. Hubungan dengan teman sebaya merupakan salah satu konteks penting yang membentuk kemampuan sosial, penyesuaian diri, dan perkembangan emosional remaja (Chen et al., 2026). Meningkatnya interaksi remaja dengan lawan jenis juga membuat mereka perlu memahami cara membangun hubungan yang sehat, saling menghargai, serta menghormati batasan diri maupun orang lain (Cavaletto et al., 2026). Namun, perkembangan digitalisasi teknologi dan media sosial membuat interaksi antarremaja semakin intensif tanpa selalu diikuti dengan kemampuan membedakan hubungan yang sehat dan hubungan yang berisiko (Hielscher et al., 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembentukan hubungan yang sehat tidak terjadi secara otomatis, tetapi memerlukan proses pembelajaran dan pendampingan yang berkelanjutan dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sosial remaja (Hielscher et al., 2021; Xia et al., 2018).

Menjalin hubungan yang sehat dengan lawan jenis pada masa remaja ditandai oleh adanya rasa saling menghargai, kepercayaan, komunikasi yang terbuka, kemampuan menetapkan batasan yang sehat (*healthy boundaries*), serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (Cavaletto et al., 2026; Viejo et al., 2020). Sebaliknya, hubungan yang tidak sehat ditandai oleh perilaku saling mengontrol, manipulasi emosional, kekerasan dalam pacaran (*dating violence*), maupun tekanan untuk melakukan perilaku yang bertentangan dengan nilai dan kehendak individu (Cavaletto et al., 2026; Hielscher et al.,

2021). Salah satu persoalan yang dapat muncul dalam hubungan romantis remaja adalah kekerasan dalam pacaran (*dating violence*), sehingga kemampuan remaja dalam mengenali karakteristik hubungan yang sehat dan membedakannya dari hubungan yang berisiko menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan (Hielscher et al., 2021; Russell et al., 2021). Kemampuan tersebut juga berkaitan dengan aspek kesehatan mental dan kesejahteraan remaja (Benham-Clarke et al., 2023).

Di Indonesia, isu hubungan dan perilaku seksual pada masa remaja masih perlu mendapat perhatian dilihat dari Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 menunjukkan bahwa di antara perempuan dan laki-laki belum kawin usia 15–24 tahun, masing-masing 1,5% perempuan dan 7,6% laki-laki melaporkan pernah melakukan hubungan seksual. Pada kelompok usia 15–19 tahun, proporsinya masing-masing sebesar 0,9% pada perempuan dan 3,6% pada laki-laki (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional et al., 2018). SDKI juga menunjukkan bahwa pengalaman berpacaran pada remaja mencakup berbagai bentuk interaksi fisik, seperti berpegangan tangan, berpelukan, berciuman, hingga saling meraba, dengan proporsi yang berbeda menurut jenis kelamin dan kelompok usia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan dengan lawan jenis dan keputusan yang berkaitan dengan perilaku seksual merupakan bagian dari pengalaman yang dihadapi sebagian remaja, sehingga pembekalan mengenai batasan dalam hubungan, pengambilan keputusan, dan konsekuensi dari perilaku dalam hubungan menjadi relevan dalam pendidikan remaja (Cavaletto et al., 2026; Hielscher et al., 2021).

Data di DIY sendiri terkait persoalan hubungan dan perilaku seksual pranikah pada remaja juga menjadi perhatian. Penelitian (Kuncari, 2024) terhadap remaja Muslim yang menempuh pendidikan di sekolah Islam di Yogyakarta menunjukkan adanya pemaknaan hubungan seksual pranikah sebagai kebutuhan biologis, bentuk ungkapan kasih sayang, maupun hubungan yang dilakukan tanpa ikatan pernikahan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan dan aktivitas berpacaran menjadi salah satu konteks yang berkaitan dengan pemahaman dan perilaku seksual remaja (Kuncari, 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pembekalan remaja mengenai hubungan dengan lawan jenis perlu mempertimbangkan tidak hanya aspek kesehatan reproduksi, tetapi juga bagaimana remaja memahami hubungan, menetapkan batasan, dan mengambil keputusan dalam relasi (Cavaletto et al., 2026; Hielscher et al., 2021)

Hubungan yang sehat tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan mengenai karakteristik hubungan, tetapi juga membutuhkan kemampuan untuk berkomunikasi, mengelola emosi, menetapkan batasan dalam hubungan (*healthy boundaries*), dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab (Cavaletto et al., 2026; Viejo et al., 2020). Di Indonesia, penelitian juga menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal, kecerdasan emosional, dan hubungan dengan teman sebaya berkaitan dengan kualitas interaksi sosial remaja (Khairunnisa & Iman, 2024; Maharani & Rusmawati, 2020). Namun, pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah masih perlu dikembangkan agar tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mengintegrasikan keterampilan hubungan interpersonal yang dibutuhkan remaja (Lahope & Fathurrahman, 2024). Oleh karena itu, program edukasi mengenai hubungan romantis yang sehat dapat diarahkan tidak hanya pada peningkatan pengetahuan mengenai karakteristik hubungan yang sehat, tetapi juga pada pengenalan keterampilan yang mendukung hubungan yang sehat (Hielscher et al., 2021).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk memberikan pembekalan kepada remaja adalah psikoedukasi, dimana Pendekatan ini memungkinkan penyampaian informasi mengenai suatu permasalahan dilakukan secara terstruktur melalui berbagai bentuk kegiatan intervensi, termasuk kegiatan yang dilaksanakan secara berkelompok maupun berbasis sekolah (Bevan Jones et al., 2018). Kegiatan edukasi mengenai pergaulan sehat pada remaja juga telah diterapkan di lingkungan sekolah sebagai salah satu bentuk pembekalan kepada siswa (Wardani & Fitri, 2021). Selain itu, *meta-analysis* terhadap intervensi *social and emotional learning* berbasis sekolah menunjukkan bahwa program tersebut dapat meningkatkan keterampilan, sikap, perilaku, hubungan dengan teman sebaya, serta fungsi sekolah pada siswa (Cipriano et al., 2023). Dalam konteks hubungan romantis, intervensi yang dirancang untuk mempromosikan hubungan yang sehat juga telah menunjukkan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai karakteristik hubungan yang sehat. Hielscher et al. (2021)

melalui *systematic review* terhadap 27 studi yang melibatkan 26.212 remaja menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan romantis yang sehat, meskipun hasil mengenai perubahan sikap dan perilaku masih menunjukkan temuan yang beragam. Selain itu, *scoping review* Cavaletto et al. (2026) menunjukkan bahwa hubungan romantis yang sehat mencakup berbagai aspek, seperti komunikasi, rasa saling menghargai, kepercayaan, kesetaraan, dan kemampuan mengelola konflik.

Sebelum menyusun program edukasi, perlu dilakukan asesmen kebutuhan agar materi yang diberikan sesuai dengan kondisi dan permasalahan yang dihadapi siswa. Asesmen ini penting karena setiap sekolah memiliki karakteristik dan tantangan yang berbeda dalam mendampingi perkembangan remaja (Hielscher et al., 2021). Dengan demikian, program yang dirancang diharapkan mampu menjawab kebutuhan nyata siswa sekaligus mendukung pengembangan keterampilan interpersonal mereka. Hasil asesmen yang dilakukan bersama SMK Negeri 2 Gedangsari dan Puskesmas Gedangsari II, didapatkan sebagian siswa remaja memiliki pengetahuan dan pemahaman yang terbatas mengenai cara menjalin hubungan yang sehat dengan lawan jenis dengan nilai rata-rata pretest 13,0. Selain itu, pengaruh teman sebaya, kemampuan mengelola emosi yang belum optimal, serta kurangnya pemahaman mengenai batasan dalam hubungan turut memengaruhi pengambilan keputusan siswa. Pihak sekolah juga menyampaikan adanya kasus kehamilan pada usia remaja yang berdampak pada keberlanjutan pendidikan siswa. Kasus ini menunjukkan bahwa perlunya adanya program yang tidak hanya membahas kesehatan reproduksi, namun juga membantu siswa memahami komunikasi yang sehat, menghargai batasan diri dan orang lain, serta mengambil keputusan secara bertanggung jawab.

Berdasarkan hasil asesmen tersebut, tim pengabdian menyusun dan melaksanakan kegiatan edukasi kepada masyarakat berupa program psikoedukasi terkait tentang pengelolaan hubungan dengan lawan jenis bagi remaja, dengan sasaran siswa SMK Negeri 2 Gedangsari. Materi yang diberikan mencakup perkembangan fisik, emosional, dan psikososial remaja, proses munculnya ketertarikan terhadap lawan jenis sebagai bagian dari perkembangan identitas diri, tahapan pergaulan dari pergaulan yang sehat hingga perilaku berisiko, faktor-faktor yang memengaruhi hubungan dengan lawan jenis, serta dampak psikologis, sosial, dan akademik yang dapat ditimbulkan. Selain itu, siswa juga dibekali pemahaman mengenai pentingnya menjaga batasan dalam pergaulan (*healthy boundaries*), peran keluarga dan sekolah dalam mendampingi remaja, serta nilai-nilai keagamaan sebagai landasan untuk membangun hubungan yang sehat serta bertanggung jawab. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah, dialog interaktif, dan kegiatan analisis studi kasus yang disesuaikan dengan pengalaman siswa agar pembelajaran lebih kontekstual. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai batasan dalam hubungan interpersonal yang sehat, membantu siswa mengenali resiko psikologis dan resiko sosial dari hubungan yang tidak sehat, serta membekali siswa dengan keterampilan dasar dalam mengelola emosi, mengambil keputusan serta cara bertanggung jawab dalam menjalin hubungan interpersonal.

METODE

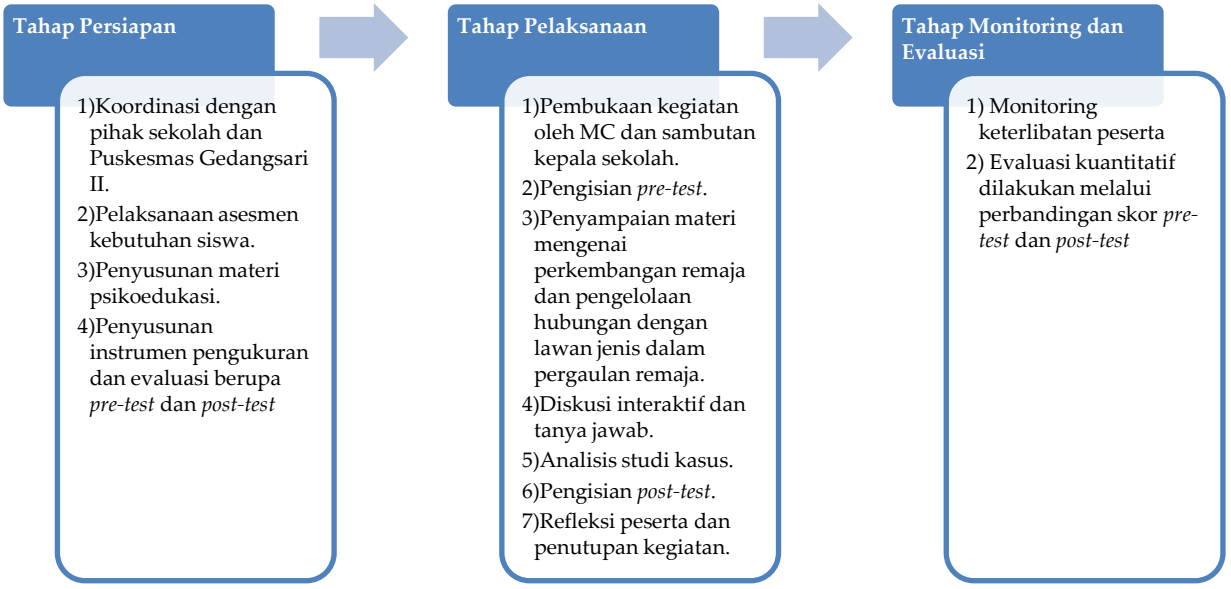
Lokasi dan Mitra

Kegiatan Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT) dilaksanakan pada hari selasa, 13 Januari 2026, pukul 08.00-11.30 WIB, di SMK Negri 2 Gedangsari II, Kecamatan Gedangsari, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta, hasil kolaborasi antara tim pengabdi dari Program Studi Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Puskesmas Gedangsari II, serta pihak SMK Negeri 2 Gedangsari sebagai mitra pelaksanaan. Sasaran utama dalam kegiatan psikoedukasi adalah 31 siswa kelas X dan XI SMK Negeri 2 Gedangsari dari tiga kejuruan, yaitu Teknik Kendaraan Ringan (TKR), Akuntansi dan Keuangan Lembaga (AKL), serta Desain Pemodelan dan Bangunan (DPB). Peserta terdiri atas 15 siswa laki-laki (48,39%) yang seluruhnya berasal dari Program Keahlian Teknik Kendaraan Ringan serta 16 siswa perempuan (51,61%) yang berasal dari Program Keahlian Akuntansi dan Keuangan Lembaga dan Desain Pemodelan dan Bangunan. Metode yang digunakan berupa psikoedukasi mengenai pengelolaan hubungan dengan lawan jenis pada remaja. Program dilaksanakan

melalui penyampaian materi, diskusi kelompok interaktif, analisis studi kasus, dan refleksi di akhir sesi serta evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*.

Tahap Kegiatan

Kegiatan edukasi dilaksanakan melalui beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga monitoring dan evaluasi.



Gambar 1. Tahap Kegiatan Psikoedukasi di SMK Negri 2 Gedangsari II, Kecamatan Gedangsari, Daerah Istimewa Yogyakarta pada 13 Januari 2026

Tahap Persiapan

1) Koordinasi dengan pihak sekolah dan Puskesmas Gedangsari II.
2) Pelaksanaan asesmen kebutuhan siswa.
3) Penyusunan materi psikoedukasi.
4) Penyusunan instrumen pengukuran dan evaluasi berupa *pre-test* dan *post-test*, yang disusun sendiri oleh tim pengabdi. Instrumen berbentuk soal pilihan ganda yang mengacu pada materi psikoedukasi mengenai pengelolaan hubungan dengan lawan jenis, mencakup aspek pemahaman mengenai batasan dalam hubungan yang sehat, berisiko, dan tidak wajar, serta kemampuan mengelola emosi dalam menjalin hubungan interpersonal.
5) Persiapan media serta sarana pendukung kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

1) Pembukaan kegiatan oleh MC dan sambutan kepala sekolah.
2) Pengisian *pre-test*.
3) Penyampaian materi mengenai perkembangan remaja dan pengelolaan hubungan dengan lawan jenis dalam pergaulan remaja.
4) Diskusi interaktif dan tanya jawab.
5) Analisis studi kasus.
6) Pengisian *post-test*.
7) Refleksi peserta dan penutupan kegiatan.

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan dengan mengamati secara langsung keterlibatan peserta selama kegiatan, termasuk keaktifan dalam mengikuti penyampaian materi, berdiskusi, dan berinteraksi selama sesi psikoedukasi. Sementara itu, hasil evaluasi kegiatan dilakukan melalui dua metode, metode kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* yang digunakan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta, sedangkan evaluasi kualitatif dilakukan melalui refleksi tertulis peserta guna memperoleh umpan balik terkait manfaat dan pelaksanaan kegiatan.

Tabel 1. Rundown Kegiatan Psikoedukasi di SMK Negri 2 Gedangsari II, Kecamatan Gedangsari, Daerah Istimewa Yogyakarta pada 13 Januari 2026

No	Waktu	Agenda Kegiatan	Durasi	Properti	Penanggung Jawab
1.	06.30 – 07.45	Perjalanan	1 Jam 15 menit	Mobil	TIM
2.	07.45 – 08.00	Persiapan teknis dan breafing	15 menit	Materi	TIM
3.	08.00 – 08.10	Pembukaan	10 menit	Mic	MC
4.	08.10 – 08.20	Sambutan	10 menit	Mic	Kepala Sekolah
5.	08.20 – 08.30	Sambutan	10 Menit	Mic	Ketua Prodamat (Sakinah)
6.	08.30 – 08.45	Perkenalan	15 menit	Mic	Semua Tim
7.	08.45 – 09.00	Ice Breaking Awal dan doorprize 1	15 menit	(Nama + Gasture)	Semua Tim Pj. mardianti
8.	09.00 – 09.15	Diskusi awal pengambilan sample mengenai pacarana (Pre-Tes)	20 menit	Cetakan materi	Semua Tim
9.	09.15 – 09.45	Penyampaian Materi : Hubungan sehat, Batasan diri, dgn lawan jenis	30 menit	Mic, slide/cetak materi	Narasumber Bu Nina
10.	09.45 – 10.15	Diskusi dan Tanya Jawab Peserta	30 menit	Mic	Fasilitator MC : Sakinah
11.	10.15 – 10.30	Istirahat dan Pembagian Doorprize 2	15 menit	Makan dan Minum	Semua
12.	10.30 – 11.00	Penguatan materi : Psikoedukasi	30 menit	Mic, slide/cetak materi	Tim Prodamat
13.	11.00 – 11.10	Post - test	10 menit	Mic	Tim Mahasiswa & Tim Prodamat
14.	11.10 – 11.30	Sesi Berbagi Cerita & Refleksi, Pembagian Doorprize 3	20 menit	Mic, ATK, doorprize	Fasilitator & Tim Prodamat
15.	11.30 – 11.40	Penutup & foto bersama	10 menit	Mic	Tim Guru

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan program psikoedukasi ini diukur melalui beberapa indikator, yaitu: (1) tingkat kehadiran dan partisipasi peserta, yang ditunjukkan oleh keikutsertaan 31 siswa secara penuh dalam seluruh rangkaian kegiatan serta keterlibatan aktif dalam sesi diskusi, tanya jawab, dan analisis studi kasus; (2) peningkatan pemahaman peserta mengenai batasan dalam hubungan yang sehat, berisiko, dan tidak wajar, yang diukur melalui perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*; serta (3) tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan, yang diperoleh melalui refleksi tertulis dan respons positif peserta di akhir sesi.

Teknik analisis Data

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif (mean, median, dan standar deviasi) untuk melihat kecenderungan perubahan skor pemahaman peserta. Sebelum dilakukan uji beda, data selisih skor *pre-test* dan *post-test* terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, analisis perbedaan skor dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Selain itu, dilakukan pula perhitungan skor gain ternormalisasi (N-Gain) untuk mengetahui besarnya peningkatan pemahaman pada tingkat individu peserta. Data hasil refleksi tertulis peserta dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk melengkapi interpretasi hasil evaluasi kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program psikoedukasi bertema "Mengelola Hubungan dengan Lawan Jenis dalam Pergaulan Remaja" dilaksanakan secara tatap muka dengan melibatkan 31 siswa SMK Negeri 2 Gedangsari. Kegiatan diawali oleh sambutan dari Kepala Sekolah dan Ketua Tim Pelaksana, kemudian peserta mengerjakan *pre-test* guna untuk mengetahui pemahaman awal sebelum kegiatan pemberian materi. Selanjutnya penyampaian materi psikoedukasi disampaikan oleh pemateri yang dilakukan secara komunikatif dengan menyertakan contoh-contoh kasus yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa, kegiatan psikoedukasi ini juga disertai dengan sesi diskusi serta tanya jawab untuk mendorong partisipasi aktif dan pemahaman peserta. Sepanjang kegiatan, siswa menunjukkan semangat dan keterlibatan yang tinggi, khususnya pada sesi diskusi dan studi kasus, ditandai dengan pertanyaan yang bersifat kritis, serta pada sesi reflektif peserta mampu mengaitkan materi dengan pengalaman nyata. Kegiatan kemudian diakhiri dengan pengisian *post-test* dan lembar refleksi tertulis mengenai pengalaman peserta selama mengikuti psikoedukasi.

Gambar 2. Penyampaian Materi Psikoedukasi kepada Peserta di SMK Negri 2 Gedangsari II, Kecamatan Gedangsari, Daerah Istimewa Yogyakarta pada 13 Januari 2026

Peningkatan pemahaman pergaulan sehat pada remaja melalui program psikoedukasi pengelolaan hubungan dengan lawan jenis di SMK Negeri 2 Gedangsari

Setelah pemaparan materi inti psikoedukasi, peserta dilanjutkan mengikuti sesi diskusi dan analisis studi kasus. Pada sesi ini, peserta dibagi dalam dua kelompok yang masing-masing kelompok diberikan sebuah studi kasus yang berkaitan dengan dinamika hubungan remaja dengan lawan jenis. Setiap kelompok diminta mengidentifikasi bentuk hubungan yang sehat maupun hubungan yang berpotensi menimbulkan risiko, kemudian mendiskusikan solusi yang tepat berdasarkan materi yang telah disampaikan. Melalui hasil diskusi studi kasus tersebut, selanjutnya hasil analisis tersebut dipresentasikan oleh perwakilan masing-masing kelompok, kemudian ditanggapi bersama melalui sesi diskusi kelas yang dipandu oleh fasilitator. Kegiatan ini berlangsung secara aktif, ditandai dengan banyaknya peserta yang mengemukakan pendapat, memberikan tanggapan, serta berdiskusi mengenai cara menjaga batasan dalam hubungan dengan lawan jenis. Melalui proses tersebut, siswa memperoleh kesempatan untuk menerapkan materi yang telah disampaikan dan dipelajari pada situasi yang dekat dengan kehidupan mereka sehingga pembelajaran menjadi lebih kontekstual dan bermakna.

Gambar 3. Sesi Diskusi Kelompok dan Analisis Studi Kasus bersama Peserta, di SMK Negri 2 Gedangsari II, Kecamatan Gedangsari, Daerah Istimewa Yogyakarta pada 13 Januari 2026

Selanjutnya Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi bersama, di mana peserta menyampaikan kesan dan manfaat yang diperoleh selama mengikuti psikoedukasi. Sebagian besar peserta memberikan respons positif dengan menyatakan bahwa kegiatan berlangsung menyenangkan, materi mudah dipahami, serta menambah wawasan mengenai hubungan yang sehat dengan lawan jenis.

Gambar 4. Sesi Refleksi dan Penutupan Kegiatan, di SMK Negri 2 Gedangsari II, Kecamatan Gedangsari, Daerah Istimewa Yogyakarta pada 13 Januari 2026

Setelah rangkaian seluruh kegiatan selesai, peserta diminta melakukan pengisian *post-test* sebagai bentuk evaluasi untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman setelah mengikuti program psikoedukasi. Hasil *pre-test* dan *post-test* selanjutnya dianalisis secara deskriptif guna untuk melihat kecenderungan perubahan skor sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil analisis *pre-test* dan *post-test* secara deskriptif tersebut disajikan pada bagian berikut.

Hasil Evaluasi Program

Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* guna untuk mengukur pemahaman peserta mengenai batasan hubungan yang sehat, berisiko, dan tidak wajar, serta kemampuan dalam mengendalikan emosi. Kegiatan ini diikuti oleh 31 siswa yang terdiri atas 15 siswa laki-laki (48,39%) dari program keahlian Teknik Kendaraan Ringan (8 siswa kelas X dan 7 siswa kelas XI) serta 16 siswa perempuan (51,61%) dari program keahlian Akuntansi dan Keuangan Lembaga (6 siswa kelas X) dan Desain Pemodelan dan Bangunan (10 siswa kelas XI).

Tabel 2. Distribusi Siswa Menurut Jenis Kelamin dan Jurusan, di SMK Negri 2 Gedangsari II, Kecamatan Gedangsari, Daerah Istimewa Yogyakarta pada 13 Januari 2026

No	Jenis Kelamin	Jurusan	Kelas	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	Teknik Kendaraan Ringan	X	8	25,81%
		Teknik Kendaraan Ringan	XI	7	22,58%
2	Perempuan	Akuntansi dan Keuangan Lembaga	X	6	19,35%
		Desain Pemodelan dan Bangunan	XI	10	32,26%
			Total	**31**	**100%**

Sebelum melakukan uji beda, dilakukan uji normalitas terhadap selisih skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Uji tersebut digunakan karena jumlah peserta sebanyak 31 orang (n = 31). Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Data Selisih Skor *Pre-test–Post-test*, di SMK Negri 2 Gedangsari II, Kecamatan Gedangsari, Daerah Istimewa Yogyakarta pada 13 Januari 2026

Data	N	W	p
Selisih Pre-test–Post-test	31	0,921	0,026

Berdasarkan Tabel 3, uji *Shapiro-Wilk* menghasilkan nilai W = 0,921 dengan p = 0,026 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan adanya data selisih skor *pre-test* dan *post-test* tidak berdistribusi normal. Karena itu, analisis selanjutnya dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Skor *Pre-test* dan *Post-test*, di SMK Negri 2 Gedangsari II, Kecamatan Gedangsari, Daerah Istimewa Yogyakarta pada 13 Januari 2026

	N	Mean	Median	SD
Pre-test	31	13,00	13	1,49
Post-test	31	13,60	14	1,63

Berdasarkan Tabel 4, rata-rata skor pemahaman peserta mengalami peningkatan dari 13,00 pada *pre-test* menjadi 13,60 pada *post-test*. Nilai median juga meningkat dari 13 menjadi 14. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti program psikoedukasi. Meskipun peningkatan rata-rata skor tergolong relatif kecil, temuan ini menunjukkan adanya perubahan positif yang kemudian diuji lebih lanjut menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dilakukan untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik.

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test,* **di SMK Negri 2 Gedangsari II, Kecamatan Gedangsari, Daerah Istimewa Yogyakarta pada 13 Januari 2026**

Statistik	Nilai
Wilcoxon W	55,5
p-value	0,035
Effect size (Rank-biserial correlation)	0,776

Berdasarkan tabel 5, . Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai W = 55,5 dengan p = 0,035 (p < 0,05). Melalui hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Selain menunjukkan signifikansi secara statistik, nilai *effect size* sebesar 0,776 menunjukkan bahwa program psikoedukasi memberikan pengaruh yang besar terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta.

Untuk melengkapi interpretasi besarnya peningkatan pemahaman pada tingkat individu, dilakukan perhitungan skor gain ternormalisasi (N-Gain) bagi setiap peserta menggunakan rumus (Hake, 1998) N-Gain = (skor *post-test* − skor *pre-test*) / (skor maksimum ideal − skor *pre-test*). Hasil kategorisasi N-Gain seluruh peserta disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Kategori N-Gain Score Peserta, di SMK Negri 2 Gedangsari II, Kecamatan Gedangsari, Daerah Istimewa Yogyakarta pada 13 Januari 2026

Kategori N-Gain	Rentang Skor	Jumlah Peserta (n)	Persentase (%)
Tinggi	g ≥ 0,7	4	12,9%
Sedang	0,3 ≤ g < 0,7	12	38,7%
Rendah	g < 0,3	15	48,4%
Total	–	31	100%

Berdasarkan pada Tabel 4, sebanyak 4 peserta (12,9%) mengalami peningkatan pemahaman pada kategori tinggi, 12 peserta (38,7%) pada kategori sedang, dan 15 peserta (48,4%) pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun program psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan, besarnya peningkatan pada setiap peserta masih bervariasi. Hasil temuan ini memperlihatkan bahwa program psikoedukasi memberikan dampak positif, namun pada peningkatan pemahaman belum terjadi secara merata pada seluruh peserta.

Pembahasan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengelolaan hubungan dengan lawan jenis. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor, yaitu dari 13,00 pada *pre-test* menjadi 13,60 pada *post-test*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik (W = 55,5; p = 0,035). Dengan demikian, program psikoedukasi dapat dikatakan memberikan kontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta. Selain menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik, nilai *effect size* sebesar 0,776 juga menunjukkan bahwa dampak dari program psikoedukasi yang diberikan tergolong besar. Artinya, terdapat perubahan yang terjadi bukan hanya bermakna data statistik, namun juga memiliki makna praktis.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa penyampaian materi psikoedukasi yang disertai dengan diskusi interaktif dan analisis studi kasus dapat membantu siswa memahami konsep hubungan yang sehat dengan lawan jenis. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Wardani & Fitri, 2021) yang menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan mengenai pergaulan sehat mampu meningkatkan pemahaman siswa sekolah menengah. Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Kartilah, 2017) bahwa pemberian layanan informasi secara partisipatif dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai pergaulan sehat. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang melibatkan penyampaian materi, diskusi, dan analisis studi kasus merupakan Langkah strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja.

Meskipun demikian, hasil kategorisasi N-Gain menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman peserta masih didominasi oleh kategori rendah hingga sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kegiatan mampu menghasilkan perubahan yang signifikan, peningkatan pemahaman belum merata pada seluruh peserta. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh keterbatasan durasi pelaksanaan yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan, sehingga kesempatan peserta untuk memperdalam materi dan melakukan latihan keterampilan masih terbatas. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan keterbatasan durasi pelaksanaan yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan, sehingga kesempatan peserta untuk memperoleh paparan materi dan memperdalam pemahaman masih terbatas. Hal ini sejalan dengan (Benton et al., 2022) yang menunjukkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan paparan materi yang lebih lama berkaitan dengan peningkatan pengetahuan remaja yang lebih besar.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan psikoedukasi mengenai pengelolaan hubungan dengan lawan jenis menjadi salah satu langkah upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan bertanggung jawab. Pelaksanaan kegiatan di SMK Negeri 2 Gedangsari menunjukkan bahwa program ini mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai batasan dalam hubungan, risiko psikologis dan sosial dari hubungan yang tidak sehat, serta pentingnya pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Hasil evaluasi juga menunjukkan adanya peningkatan skor pemahaman yang signifikan secara statistik setelah peserta mengikuti program psikoedukasi, dengan *effect size* yang tergolong besar. Namun, hasil analisis N-Gain menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman peserta masih didominasi pada kategori rendah hingga sedang. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih berkelanjutan agar manfaat program dapat dirasakan secara lebih optimal oleh seluruh peserta.

Pelaksanaan program selanjutnya diharapkan dapat dilakukan secara lebih intensif dan berkelanjutan melalui beberapa sesi psikoedukasi, sehingga peserta memiliki waktu yang lebih cukup untuk memahami materi, berdiskusi, dan merefleksikan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penggunaan instrumen evaluasi yang telah teruji validitas dan reliabilitas serta adanya pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) perlu dipertimbangkan agar perubahan pemahaman peserta setelah kegiatan dapat dievaluasi secara lebih menyeluruh. Pelibatan jumlah peserta yang lebih banyak atau penggunaan desain evaluasi yang lebih komprehensif juga dapat menjadi pertimbangan untuk memperoleh gambaran yang lebih kuat mengenai efektivitas program. Sekolah juga disarankan untuk menyediakan fasilitas pengaduan atau layanan konsultasi bagi siswa terkait permasalahan pergaulan, serta mengembangkan program konselor teman sebaya (*peer counselor*) sebagai bentuk dukungan awal dan sarana deteksi dini permasalahan psikososial di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan siswa SMK Negeri 2 Gedangsari atas kerja sama dan partisipasinya selama pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Gedangsari II atas kolaborasi dalam pelaksanaan asesmen awal, serta kepada Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan atas dukungan akademik dan pendanaan pelaksanaan Program Pemberdayaan Umat ini.

DAFTAR RUJUKAN

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, Badan Pusat Statistik, & Kementerian Kesehatan. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017 BUKU REMAJA*. www.measuredhs.com.

Benham-Clarke, S., Roberts, G., Janssens, A., & Newlove-Delgado, T. (2023). Healthy relationship education programmes for young people: systematic review of outcomes. *Pastoral Care in Education*, *41*(3), 266–288. https://doi.org/10.1080/02643944.2022.2054024

Benton, A. D., Nason, E., Lewis, C., Vinklarek, A., & Santana, A. (2022). Dose Matters in Evaluation of a School-Based Adolescent Sexual Health Education Program. *Journal of School Health*, *92*(8), 815–821. https://doi.org/10.1111/josh.13158

Bevan Jones, R., Thapar, A., Stone, Z., Thapar, A., Jones, I., Smith, D., & Simpson, S. (2018). Psychoeducational interventions in adolescent depression: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, *101*(5), 804–816. https://doi.org/10.1016/j.pec.2017.10.015

Cavaletto, A., Reed, L. A., Lawler, S. M., Turner, B. G., Walhof, J. K., & Messing, J. T. (2026). "Healthy Relationships": A Scoping Review of Definitions, Components, and Measures of Healthy Dating Relationships Among Teens and Young Adults. *Trauma, Violence, & Abuse*, *27*(3), 757–774. https://doi.org/10.1177/15248380251325202

Chen, X., Hei, L., Li, D., Liu, J., Yang, P., & French, D. (2026). Mixed-Sex Peer Interactions and Adjustment in Chinese Adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, *21*(3), 1061–1080. https://doi.org/10.1007/s11482-025-10459-5

Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, *94*(5), 1181–1204. https://doi.org/10.1111/cdev.13968

Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, *66*(1), 64–74. https://doi.org/10.1119/1.18809

Hielscher, E., Moores, C., Blenkin, M., Jadambaa, A., & Scott, J. G. (2021). Intervention programs designed to promote healthy romantic relationships in youth: A systematic review. *Journal of Adolescence*, *92*(1), 194–236. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.008

Kartilah. (2017). Upaya meningkatkan pemahaman pergaulan sehat remaja dalam layanan informasi melalui game *Snowball Throwing* pada siswa kelas X MIPA 3 SMA Negeri 1 Ambarawa, Kabupaten Semarang tahun pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *4*(2), 1–18. https://doi.org/10.26877/empati.v4i2.2052

Khairunnisa, N., & Iman, A. N. (2024). *POLA KOMUNIKASI DALAM MEMBENTUK HUBUNGAN SEHAT DALAM RELASI BERPACARAN REMAJA DI KOTA BEKASI*. https://doi.org/10.31599/1jh3xx57

Kuncari, S. S. (2024). *Naturalisasi Konstruksi Hubungan Seksual Pranikah Remaja Muslim Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta*. https://doi.org/10.14421/jkii.v9i1.1359

Lahope, G., & Fathurrahman, R. (2024). Current State, Challenges, and Opportunities of the School-Based Sexual and Reproductive Health Education in Indonesia: A Systematic Literature Review. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, *9*(1). https://doi.org/10.17977/um044v9i12024p81-94

Maharani, K. R., & Rusmawati, D. (2020). HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA SISWA KELAS X DI SMAN 15 SEMARANG. *Jurnal EMPATI*, *9*(4), 280–286. https://doi.org/10.14710/empati.2020.28951

Russell, K. N., Voith, L. A., & Lee, H. (2021). Randomized controlled trials evaluating adolescent dating violence prevention programs with an outcome of reduced perpetration and/or victimization: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, *87*(1), 6–14. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.009

Santrock, J. (2024). Life-span development (19th ed.). McGraw Hill

Viejo, C., Toledano, N., & Ortega-Ruiz, R. (2020). Romantic Competence and Adolescent Courtship: The Multidimensional Nature of the Construct and Differences by Age and Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(14), 5223. https://doi.org/10.3390/ijerph17145223

Wardani, S. P. D. K., & Fitri, D. M. (2021). Edukasi tentang Pergaulan Remaja yang Sehat di Lingkungan Sekolah dan Keluarga. *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1), 61–70. https://doi.org/10.31943/abdi.v3i1.32

Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A., & Feinberg, M. E. (2018). A Developmental Perspective on Young Adult Romantic Relationships: Examining Family and Individual Factors in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *47*(7), 1499–1516. https://doi.org/10.1007/s10964-018-0815-8