

**PELATIHAN ESQ UNTUK PENCEGAHAN PERILAKU SEKS
BEBAS BAGI REMAJA DI NAGARI TIKU SELATAN
KABUPATEN AGAM**

¹Suci Rahma Nio, ²Devi Rusli, ³Hanny Rufaidah Damra, ⁴Ali Arben
Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang
Jalan Prof. Dr. Hamka, Kampus Air Tawar, Padang, Sumatera Barat
1sucirahmanio@fip.np.ac.id, 2devirusli@fip.unp.ac.id, 3hannyrufaidah@fipk.unp.ac.id,
4aliarben@unisbar.ac.id

Abstract

The rising incidence of premarital sexual behavior among adolescents, particularly in coastal areas such as Tanjung Mutiara Subdistrict, Agam Regency, poses a serious threat to the health, social, and moral development of the younger generation. This community service program aimed to provide education and guidance to students at SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara through an Emotional Spiritual Quotient (ESQ) training approach as a preventive effort against deviant behavior. The methods used included psychoeducation, training, and mentoring, with active involvement from the school as a key partner. The training activities involved a simulation called "Emotion in a Glass" to help students understand how emotional intensity affects decision-making, role-play using the STOP technique (Stop, Think, Observe, Proceed) to enhance self-awareness, guided reflection on life goals, and a "HERO" activity to foster empathy and peer support. The outcomes indicated improved student awareness of emotional regulation, purpose in life, and the importance of meaningful action. ESQ training has proven to be an effective approach to fostering positive behavior and preventing deviance, especially when implemented collaboratively and in alignment with local socio-economic conditions.

Keywords: *adolescents, premarital sex behavior, emotional spiritual quotient (ESQ),*

Abstrak

Maraknya perilaku seks bebas di kalangan remaja, khususnya di daerah pesisir seperti Kecamatan Tanjung Mutiara, Kabupaten Agam, menjadi permasalahan serius yang berdampak pada aspek kesehatan, sosial, dan moral generasi muda. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pendampingan kepada siswa SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara melalui pendekatan *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)* sebagai upaya preventif terhadap perilaku menyimpang. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan dengan dukungan aktif dari pihak sekolah sebagai mitra. Kegiatan pelatihan mencakup simulasi "Emosi dalam Gelas" untuk memahami pengaruh emosi terhadap pengambilan keputusan, role play teknik STOP (*Stop, Think, Observe, Proceed*) untuk meningkatkan kesadaran dalam bertindak, refleksi diri mengenai tujuan hidup, serta kegiatan "HERO" yang menumbuhkan empati dan nilai-nilai kepedulian terhadap sesama. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan

pemahaman siswa mengenai pentingnya pengelolaan emosi, kesadaran diri, serta tujuan hidup yang bermakna. Pelatihan ESQ terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam membentuk perilaku positif siswa dan mencegah penyimpangan, terutama ketika dilakukan secara kolaboratif dan kontekstual sesuai kondisi sosial dan ekonomi setempat.

Kata kunci: remaja, perilaku seks bebas, *emotional spiritual quotient* (ESQ),

1. Pendahuluan

Perilaku seks bebas kini menjadi salah satu permasalahan utama yang mengancam perkembangan remaja di Indonesia, selain penyalahgunaan narkoba dan penyebaran HIV/AIDS. Tingginya jumlah remaja—yakni mencapai 26,7% dari total populasi yang membuat persoalan ini semakin mendesak untuk ditangani. Data tersebut disampaikan oleh Pelaksana Tugas Kepala Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Subagyo, di Jakarta. Penelitian Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia mengungkapkan bahwa perilaku seks bebas bukanlah hal yang asing dalam kehidupan remaja Indonesia (Purwadi, 2012).

Di Sumatera Barat, 65% penularan HIV/AIDS disebabkan oleh hubungan seksual berisiko (Antara, 2014; Furqon, 2022), menunjukkan tingginya prevalensi perilaku menyimpang di kalangan remaja. Salah satu wilayah yang terdampak adalah Nagari Tiku Selatan, Kecamatan Tanjung Mutiara, Kabupaten Agam.

Nagari Tiku Selatan, dengan jumlah penduduk 13.951 jiwa dari 3.054 kepala keluarga yang tersebar di tujuh jorong, memiliki potensi kelautan dengan hasil ikan dan objek pariwisata di sekitar pantai serta kebun sawit yang cukup luas. Nagari Tiku Selatan, yang berjarak sekitar 100 km dari Kota Padang, memiliki banyak potensi wisata bahari berupa pemandangan pantai dan perairan dengan terumbu karang yang alami (Yusrizal, 2009). Namun, di balik potensi alam yang dimiliki, terdapat permasalahan terkait perilaku masyarakat. Khususnya di Kecamatan Tanjung Mutiara, Kabupaten Agam, kasus seks bebas di kalangan remaja cukup tinggi. Pada tahun 2020, Polres Agam berhasil mengungkap praktik prostitusi online di sebuah tempat kos-

kosan di Kecamatan Tanjung Mutiara. Tiga terduga mucikari yang menjajakan anak di bawah umur dalam kasus tersebut turut ditangkap (Maisany, 2020).

Berdasarkan asesmen yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara, diketahui bahwa sekolah ini setiap tahunnya menangani sekitar sepuluh kasus perilaku seksual menyimpang yang melibatkan siswi kelas 10, terutama yang berasal dari keluarga nelayan berpenghasilan rendah. Lingkungan tempat tinggal mereka juga menjadi lokasi pengedaran dan penggunaan narkoba, yang sering kali diikuti dengan praktik perilaku seks bebas. Mayoritas orang tua siswa hanya menempuh pendidikan hingga SMP atau SMA dan memiliki persepsi bahwa pendidikan tinggi tidak diperlukan. Mereka belum memahami urgensi pendidikan dalam membangun peradaban generasi masa depan. Sebagai nelayan tradisional, penghasilan mereka hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan sering kali tidak menentu. Faktor ekonomi diduga menjadi penyebab utama munculnya perilaku menyimpang seperti narkoba dan seks bebas.

Menurut pendapat ahli, perilaku seks bebas disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya pendidikan seksual yang komprehensif (UNESCO, 2018) dan perkembangan emosional yang belum matang (Steinberg, 2014). Sementara itu, faktor eksternal meliputi pengaruh media dan teknologi (Brown & Bobkowski, 2011), pengaruh teman sebaya (Santrock, 2018), serta faktor ekonomi dan kemiskinan (UNICEF, 2021).

Upaya preventif yang telah dilakukan pihak sekolah, seperti pendidikan agama, konseling teman sebaya, dan spanduk peringatan, belum mampu secara signifikan menekan angka kasus tersebut. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih sistematis, kolaboratif, dan kontekstual untuk mengatasi fenomena seks bebas di kalangan remaja, khususnya di daerah pesisir dengan tantangan ekonomi dan sosial yang kompleks.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan tiga pendekatan utama, yaitu penyuluhan, pendampingan, dan pelatihan.

Metode ini dirancang untuk mencapai tujuan utama kegiatan, yakni memberikan pemahaman kepada remaja tentang pentingnya pengelolaan emosi, penemuan tujuan hidup, serta pencapaian hidup yang bermakna.

1. Penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai isu-isu psikososial yang memengaruhi perilaku remaja, khususnya terkait pengelolaan emosi dan pencarian makna hidup. Materi disampaikan secara interaktif dengan pendekatan psikologi perkembangan remaja.
2. Pelatihan diberikan melalui kegiatan berbasis pengalaman (*experiential learning*) dan diskusi kelompok terfokus, dengan melibatkan siswa sebagai peserta aktif. Kegiatan pelatihan mencakup teknik regulasi emosi, refleksi diri, dan perencanaan masa depan.
3. Pendampingan diberikan secara langsung kepada siswa yang memerlukan perhatian khusus, baik selama maupun setelah sesi pelatihan, guna memastikan proses internalisasi nilai dan keterampilan berlangsung secara berkelanjutan.

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan mitra dari SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara sebagai elemen kunci. Bentuk partisipasi mitra mencakup:

- Memfasilitasi tim pengabdian dalam proses asesmen awal melalui observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK).
- Membantu menyosialisasikan kegiatan kepada siswa untuk memastikan partisipasi aktif.
- Berperan sebagai fasilitator bersama tim dalam proses pelatihan.
- Menyediakan sarana dan prasarana kegiatan, termasuk ruang pertemuan, meja, kursi, papan tulis, infokus, dan sistem suara (*sound system*).

Kolaborasi erat antara tim pelaksana dan pihak sekolah sebagai mitra diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang kondusif dan mendukung transformasi perilaku positif di kalangan remaja.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari siswa maupun pihak sekolah. Kegiatan ini dirancang sebagai upaya preventif terhadap maraknya kasus penyimpangan seksual di kalangan remaja dengan pendekatan pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ). ESQ menjadi penting karena mengintegrasikan aspek pengelolaan emosi (EQ) dan nilai-nilai spiritual (SQ) dalam pembentukan karakter remaja, terutama dalam menghadapi tekanan sosial dan lingkungan yang kompleks (Agustian, 2001).

Salah satu kegiatan yang dilaksanakan adalah simulasi “Emosi dalam Gelas” sebagai bagian dari pelatihan EQ. Melalui simulasi ini, siswa diajak untuk memahami bagaimana emosi negatif seperti kemarahan dapat mempengaruhi kejernihan berpikir. Siswa menyadari bahwa semakin kuat emosi negatif yang dirasakan, semakin sulit untuk membuat keputusan yang rasional. Hal ini selaras dengan teori Goleman (1995), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku dan membuat keputusan yang adaptif dalam situasi sulit.



Gambar 1. Penyuluhan dan penyampaian materi

Selanjutnya, penerapan teknik STOP (Stop, Think, Observe, Proceed) melalui metode role play memberikan pengalaman konkret bagi siswa dalam mengelola impuls, berpikir sebelum bertindak, serta meningkatkan keterampilan sosial. Penerapan teknik ini efektif dalam membantu siswa menghindari konflik dan membuat keputusan yang lebih bijaksana, terutama keputusan untuk menolak melakukan perilaku penyimpangan seksual sebagaimana ditegaskan oleh Kabat-Zinn (2003) dalam konsep mindfulness-based intervention yang terbukti mendukung regulasi emosi dan pengambilan keputusan pada remaja.



Gambar 2. Pelatihan berbasis pengalaman (Experiential learning)

Pada tahap refleksi diri, siswa diarahkan untuk mengeksplorasi tujuan hidup dan menggambarkan versi diri mereka dalam 10 tahun ke depan. Aktivitas ini membantu menumbuhkan kesadaran diri (self-awareness) dan memperjelas arah hidup, sehingga dapat memotivasi mereka untuk membuat keputusan yang lebih bermakna dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kesadaran akan tujuan hidup cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dan perilaku yang lebih prososial (Damon, Menon, & Bronk, 2003).

Sesi pelatihan juga mencakup simulasi peran sebagai “HERO”, di mana siswa berperan sebagai penolong bagi teman yang mengalami masalah. Dalam sesi ini, siswa tidak hanya belajar memberikan dukungan emosional, tetapi juga

memahami nilai empati dan kebermaknaan dalam relasi sosial. Aktivitas ini memperkuat nilai-nilai spiritual dan meningkatkan kompetensi interpersonal siswa. Menurut Narvaez (2006), keterampilan empati dan pemberian dukungan sosial merupakan bagian penting dari pengembangan karakter moral remaja.



Gambar 3. Pendampingan dan simulasi

Secara keseluruhan, pelatihan ESQ ini terbukti efektif dalam membentuk pemahaman siswa mengenai pentingnya regulasi emosi, tujuan hidup, serta nilai spiritual dan empati sebagai fondasi dalam mencegah perilaku sex menyimpang. Kolaborasi antara pendekatan kognitif, afektif, dan spiritual memberikan dampak positif terhadap pola pikir dan perilaku siswa, yang diharapkan dapat terus dikembangkan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara merupakan respons terhadap meningkatnya kasus perilaku menyimpang, khususnya perilaku seks bebas di kalangan remaja. Melalui pendekatan penyuluhan, pendampingan, dan pelatihan Emotional Spiritual Quotient (ESQ), kegiatan ini berhasil memberikan wawasan dan keterampilan praktis kepada siswa untuk mengelola emosi, memahami tujuan hidup, serta membentuk perilaku positif yang sesuai dengan norma sosial dan nilai moral.

Berbagai metode yang diterapkan, seperti simulasi “Emosi dalam Gelas”, role play teknik STOP, refleksi diri tentang masa depan, hingga peran sebagai “HERO”, telah membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, dan empati terhadap sesama. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa penguatan aspek emosional dan spiritual dalam pendidikan karakter remaja sangat penting untuk mencegah perilaku menyimpang.

Kolaborasi yang kuat antara tim pengabdian, pihak sekolah, dan siswa menjadi faktor kunci keberhasilan kegiatan ini. Meskipun tantangan sosial, ekonomi, dan akses terhadap teknologi masih menjadi hambatan, hasil pelatihan menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, sekolah dapat menjadi agen penting dalam membentuk remaja yang lebih tangguh secara emosional dan spiritual. Oleh karena itu, program serupa direkomendasikan untuk dikembangkan dan direplikasi di sekolah-sekolah lain yang menghadapi permasalahan serupa.

Ucapan Terimakasih

Peneliti menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) Universitas Negeri Padang, yang telah membiayai penelitian ini. Peneliti juga mengapresiasi sebesar-besarnya kepada siswa yang telah ikut serta dalam pelatihan ini.

Daftar Pustaka

- Agustian, A. G. (2001). Emotional Spiritual Quotient: ESQ. Arga.
- Antara (2014) Perilaku Seks Bebas Ancam Pelajar di Sumbar. <https://sumbar.antaranews.com/berita/97071/perilaku-seks-bebas-ancam-pelajar-di-sumbar>
- Brown, J. D., & Bobkowski, P. S. (2011). Older and Newer Media: Patterns of Use and Effects on Adolescents' Health and Well-Being. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 95-113.
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119-128.

- Furqon, I. (2022) Kota Padang Makin Miris, Puluhan Pasangan Remaja Illegal Terjaring Razia Pol PP Berduaan Dalam Kamar Kost.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Maisany, E. (2020). Tiga Mucikari Prostitusi Online di Agam Ditangkap. <https://padek.jawapos.com/sumbar/agam/16/05/2020/tiga-mucikari-prostitusi-online-di-agam-ditangkap/>
- Narvaez, D. (2006). Human flourishing and moral development: Cognitive and neurobiological perspectives of virtue development. *Handbook of Moral Development*, 310-327.
- Purwadi, D. (2012) Seks Bebas Kini Masalah Utama Remaja Indonesia <https://news.republika.co.id/berita/me6fl5/seks-bebas-masalah-utama-remaja-indonesia>
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence*. 17th Edition. New York: McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
- UNESCO. (2018). *International Technical Guidance on Sexuality Education: An Evidence Informed Approach*. Paris: UNESCO Publishing.
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind - Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*. New York: UNICEF.
- Yusrizal (2009). Nagari Tiku Selatan semangat membangun wisata bahari <https://www.antaranews.com/berita/911568/nagari-tiku-selatan-semangat-membangun-wisata-bahari>.