

Pelatihan Berbantu Kartu *Points of You* dapat Mengurangi Kecenderungan Pacaran pada Remaja

**Eka Damayanti¹, Fitriani Nur², Muhammad Rusydi Rasyid³,
Rus'an Samad⁴, Rezkianti Hasan⁵**

¹²³⁵Fakultas Tarbiyah dan Keguruan/UIN Alauddin Makassar, ⁴Madrasah Aliyah Negeri 1 Enrekang

¹eka.damayanti@uin-alauddin.ac.id, ²fitriani.nur@uin-alauddin.ac.id,

³muhhammad.rusydi@uin-alauddin.ac.id, ⁴rusanshamad2a@gmail.com,

⁵20700117009@uin-alauddin.ac.id

Abstract:

Adolescence usually begins with an interest in the type of behavior that indicates courtship behavior. The number of negative impacts caused by deed behavior as an act that must be avoided because it approaches adultery. As a solution so that teenagers avoid the tendency of dating behavior, it is necessary to build awareness through training. The Points of You card-assisted training can help a person in building his awareness which can contain cards that can bring out a person's deepest awareness so that it is considered to reduce the tendency of dating in teenagers. This service research was carried out at MAN 1 Enrekang. The number of participants involved in this service research was 42 students. Data collection used a self-introduction scale that was prepared by the researcher himself. The results showed that there was an average difference between scores before using the You card in reducing the tendency of dating in adolescents. The results of the N-Gain Score calculation show that self-introduction training using the Points of You card is in the category that is quite effective in reducing the tendency of dating in adolescents.

Masa remaja biasanya diawali dengan adanya ketertarikan dengan lawan jenis yang berpotensi perilaku pacaran. Banyaknya dampak negatif yang diakibatkan oleh perilaku pacaran menjadikannya sebagai perbuatan yang harus dihindari karena mendekati zina. Sebagai solusi agar remaja terhindar dari kecenderungan perilaku pacaran, maka diperlukan membangun kesadaran melalui pelatihan. Pelatihan berbantu kartu Points of You dapat membantu seseorang dalam membangun kesadarannya karena berisi kartu-kartu yang dapat menggali kesadaran terdalam seseorang sehingga dianggap dapat mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja. Penelitian pengabdian ini dilaksanakan di MAN 1 Enrekang. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian pengabdian ini sebanyak 42 peserta didik. Pengumpulan data

menggunakan skala pengenalan diri yang disusun sendiri oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara skor sebelum dengan sesudah penggunaan kartu of You dalam mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja. Hasil perhitungan NGain Score menunjukkan bahwa pelatihan pengenalan diri menggunakan kartu Points of You berada pada kategori cukup efektif dalam mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja.

Keywords: *pacaran; pelatihan remaja; kartu Points of You*

Pendahuluan

Fase remaja mengalami perkembangan begitu pesat, baik secara fisik maupun psikologis. Perkembangan secara fisik ditandai dengan semakin matangnya organ-organ tubuh termasuk organ reproduksi sedangkan ciri khas kematangan psikologis berupa ketertarikan terhadap lawan jenis. Biasanya muncul dalam bentuk lebih senang bergaul dengan lawan jenis dan sampai pada perilaku yang biasa disebut berpacaran (Setiawan, 2008). Tujuan pacaran agar dapat saling mengenal satu sama lain (DeGenova, 2005) dan menemukan kecocokan satu sama lain untuk melanjutkan hidup bersama (Daud, 2016). Selain itu, dalam pacaran terjadi saling menjalin cinta kasih (Himawan (2007) dan adanya rasa senang kepada lawan jenis disertai rasa ingin memiliki (Barokah, 2016).

Remaja yang tidak berpacaran justru dianggap sebagai remaja yang kuno, tidak mengikuti perkembangan zaman dan dianggap kurang pergaulan (Evi, 2016). Dalam berpacaran pada remaja dikhawatirkan terjadi tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma, adat dan budaya masyarakat seperti tindakan kekerasan dan pemaksaan terhadap pasangan (Febryana, 2019), serta perilaku seks bebas yang berujung pada kehamilan yang tidak diinginkan (Setijaningsih, 2019; Ekasari, 2019) sehingga para remaja tidak segan untuk membunuh, membuang bahkan menguburkan bayi yang telah dilahirkannya (Purnama, 2019). Kekerasan dalam pacaran dapat disebabkan karena remaja mengalami loncatan akibat gejala hormon dan pesatnya teknologi informasi (Harmadi, 2020).

Pacaran yang dimulai dari pandangan, lalu bersentuhan, berpelukan, berciuman apalagi kehamilan diluar nikah jelas dilarang dalam Islam (Pertwi, 2019). Dalam pandangan Islam, pacaran hukumnya haram karena dalam aktivitas pacaran hampir dapat dipastikan akan melanggar semua ketentuan/hukum-hukum terkait interaksi laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, tidak ada istilah “pacaran islami” sebelum menikah (Altin, 2017). Pacaran merupakan bagian dari aktivitas maksiat karena telah melakukan tindakan yang mendekati zina atau bahkan jalan menuju zina. Allah Swt telah melarang manusia untuk mendekati zina. Mendekati dengan berbagai jalan saja tidak dibolehkan, apalagi jika sampai berzina sebagaimana dalam Qs. Al-Isro’ ayat 32:

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوْجَ إِتْمًا كَانَ فُجْشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Artinya: “Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk”.

Dalam tafsir Al-Misbah, ayat diatas menegaskan bahwa: dan janganlah kamu mendekati zina dengan melakukan hal-hal walau dalam bentuk menghayalkannya. Sehingga dapat mengantarkan kamu terjerumus dalam keburukan itu; sesungguhnya ia, yakni zina itu adalah suatu perbuatan amat keji yang melampaui batas dalam ukuran apapun dan suatu jalan yang buruk dalam menyalurkan kebutuhan biologis (Yulika, 2017). Dapat dipahami bahwa ayat ini bersifat larangan yang tegas, sangat jauh lebih baik untuk menjauhi yang dapat mendekati pada perbuatan zina bukan justru yang penting tidak melakukan zina (Hermawan, 2018).

Hal inilah yang menjadi keresahan pada guru Bimbingan Konseling di MAN 1 Enrekang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 2 Agustus 2019, didapatkan informasi bahwa ada kekhawatiran peserta didik sudah mulai terlibat pacaran padahal di sekolah tersebut telah ada aturan larangan berpacaran. Untuk mengantisipasi hal tersebut maka perlu diketahui faktor penyebab remaja melakukan pacaran.

Faktor yang mempengaruhi individu-individu berpacaran menurut DeGenova (2005) antara lain: (1) pacaran sebagai bentuk rekreasi; (2) pacaran memberikan banyak teman; (3) bentuk sosialisasi dengan orang

lain. Menurut Pertiwi (2019) faktor yang paling banyak menyebabkan terjadinya perilaku berpacaran adalah adanya pengaruh teman sebaya karena mereka berkelompok berdasarkan kesamaan yang ada pada pribadi mereka masing-masing. Selain itu, menurut Hodzori (2020) faktor berpacaran dalam kalangan remaja dikategorikan kedalam dua faktor yakni faktor internal (keinginan diri sendiri) dan eksternal (pengaruh lingkungan sekitar dan pengaruh dari teman remaja yang memiliki pacar).

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi pacaran dipahami bahwa faktor lingkungan yang kondusif dan faktor internal remaja atau kesadaran dari remaja itu sangat berperan agar tidak terjadi dampak negative dari pacaran. Dengan demikian perlu sekelompok orang yang menyampaikan risalah agar para remaja terhindar dari dampak negatif dari pacaran. Sebagaimana dalam Q.S. Ali Imran ayat 104:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya: “Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung”.

Salah satu cara menyampaikan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pelatihan agar remaja yang masih berstatus sebagai peserta didik dapat menyadari bahwa pacaran memiliki dampak negatif yang dapat mempengaruhi pencapaian cita-cita mereka kelak. Salah satu media yang dapat menggugah kesadaran adalah kartu *Points of You*. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Arvan Pradiansyah (<https://www.pointsofyou.id/>) bahwa *Points of You* merupakan tool yang sangat ampuh untuk membantu klien menemukan insightnya sendiri. Ini akan menjadi dasar yang sangat kuat untuk melakukan perubahan ke arah yang lebih baik.

Kartu *Points of You* telah diterjemahkan ke lebih dari 25 bahasa dan telah digunakan lebih dari 1 juta orang dari 147 negara. Kartu POY ini sangat efektif digunakan karena tahapan menggunakannya melibatkan kesadaran manusia (Irbath, 2019). Bahkan kartu POY ini telah digunakan dalam layanan pendidikan dan mampu membantu manusia

untuk melihat sudut pandang yang baru (Gáspár, 2020). Oleh karena itu, penulis membuat pelatihan berbantu kartu *points of you* dengan harapan penggunaan kartu POY ini dapat menggali kesadaran terdalam pada remaja akan bahaya dari berpacaran sehingga dapat mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja.

Penelitian ini merupakan penelitian pengabdian yang dilakukan di MAN 1 Kabupaten Enrekang Sulawesi Selatan. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian pengabdian ini sebanyak 42 peserta didik. Pengumpulan data menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti. Skala tersebut disebar sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Hasil uji validitas menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* ketujuh item nilai $p < 0.05$ dan nilai *Pearson Correlation* antara $0.577-1$ yang bernilai positif yang berarti instrument dapat dijadikan sebagai alat pengumpul data yang akurat dalam penelitian. Begitu pula hasil reliabilitas diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar $0.768 > 0.60$ yang berarti reliabel.

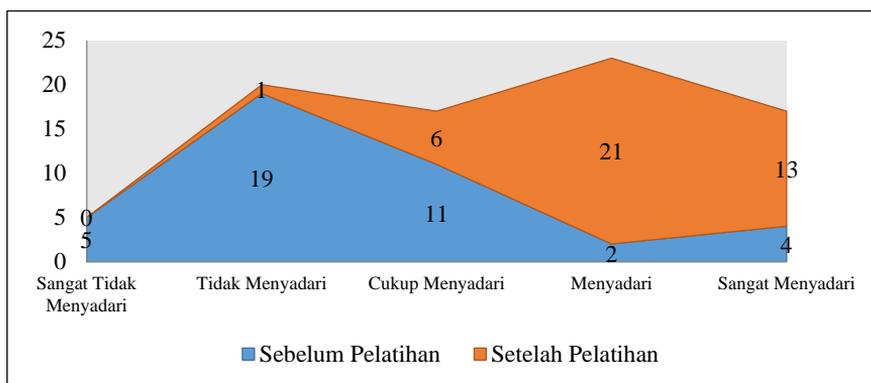
Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial uji *paired sampel t-test*, dengan terlebih dahulu melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas (Raharjo, 2020). Selanjutnya untuk menguji keefektifan *treatment* digunakan uji *N-Gain* (Raharjo, 2020). Seluruh pengujian menggunakan bantuan program komputer.

Hasil

Hasil kajian ini dipaparkan terdiri dari tiga tahap. Pertama tahap deskriptif, kedua tahap uji inferensial menggunakan *Paired Sample t Test* untuk mengetahui perbedaan perlakuan sebelum dengan sesudah perlakuan dan ketiga uji efektivitas perlakuan. Untuk tahap pertama dipaparkan analisis deskriptif tiap item dari instrument pelatihan.

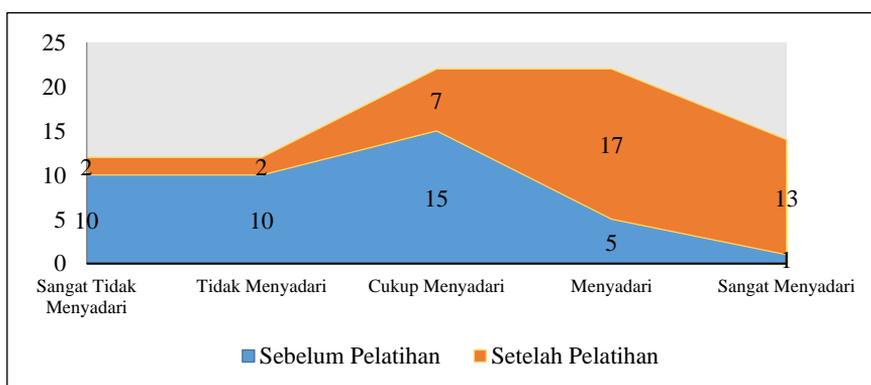
Berdasarkan gambar 1, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja menyadari makna hubungan “special” atau “pacaran” dengan persentase tertinggi sebesar 50% pada kategori menyadari. Artinya,

setelah mengikuti pelatihan, individu menyadari bahwa makna dari hubungan pacaran merupakan sesuatu hal yang kurang baik dilakukan.



Gambar 1. Menyadari makna hubungan “special” atau “pacarana”

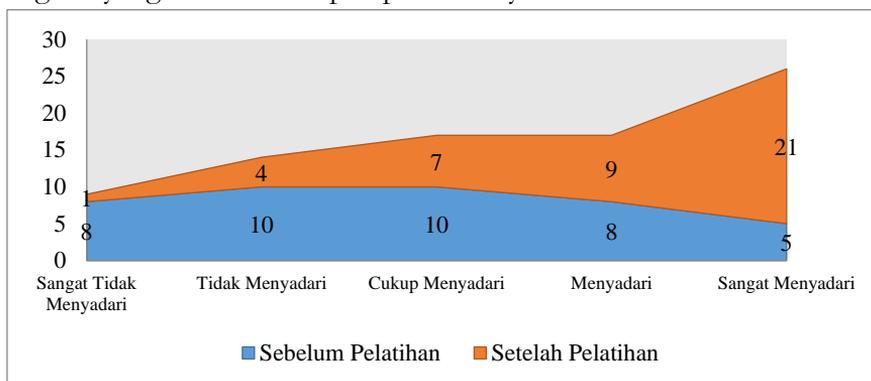
Berdasarkan gambar 2, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja menyadari dampak dari pacaran dengan persentase tertinggi sebesar 40.48% pada kategori menyadari. Artinya, remaja menemukan apa saja dampak dari pacaran sehingga para remaja mulai berhati-hati dalam memutuskan untuk melakukan hubungan “spesial atau pacaran”.



Gambar 2. Menyadari manfaat/ dampak dari pacaran

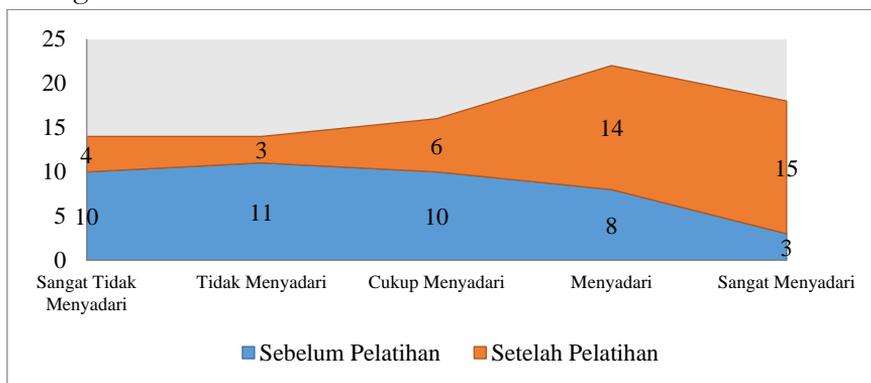
Berdasarkan gambar 3, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja menyadari sisi negatif pacaran dengan persentase tertinggi sebesar 50% pada kategori sangat menyadari. Artinya, para remaja sudah mengetahui

dan sangat menyadari bahwa pada dasarnya pacaran memiliki sisi negatif yang akan berdampak pada dirinya sendiri.



Gambar 3. Menyadari sisi negatif pacaran

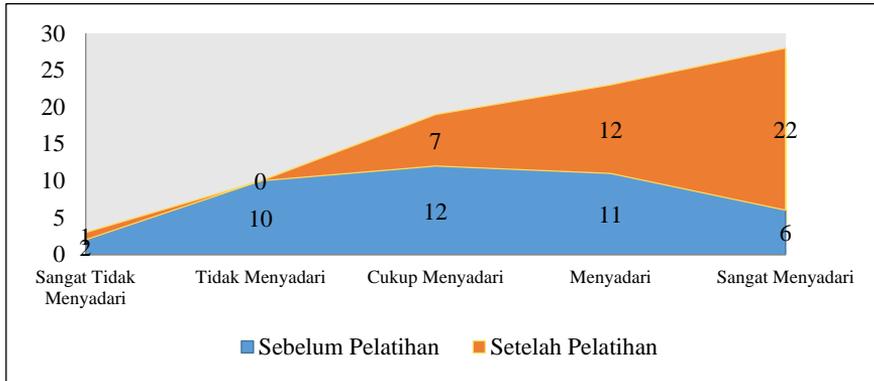
Berdasarkan gambar 4, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja menyadari dampak pacaran mempengaruhi cita-citanya dengan persentase tertinggi sebesar 35.71% pada kategori sangat menyadari. Artinya, para remaja menyadari bahwa ketika mereka melakukan hubungan spesial dengan kata lain pacaran, akan berdampak dan berpengaruh terhadap cita-cita yang mereka inginkan dimasa yang akan datang.



Gambar 4. Menyadari dampak pacaran itu dalam mempengaruhi cita-cita

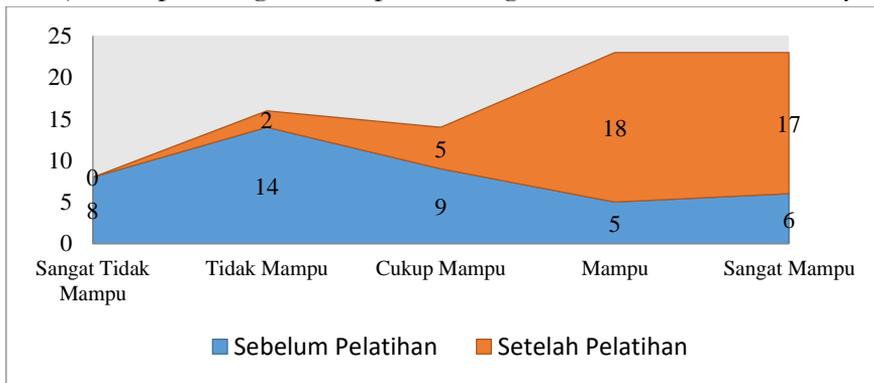
Berdasarkan gambar 5, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja menyadari sisi negatif itu dalam mempengaruhi cita-cita dengan persentase tertinggi sebesar 52.38% pada kategori sangat menyadari.

Artinya, para remaja menyadari apa saja dampak negatif dari pacaran dan akan mempengaruhi cita-cita mereka.



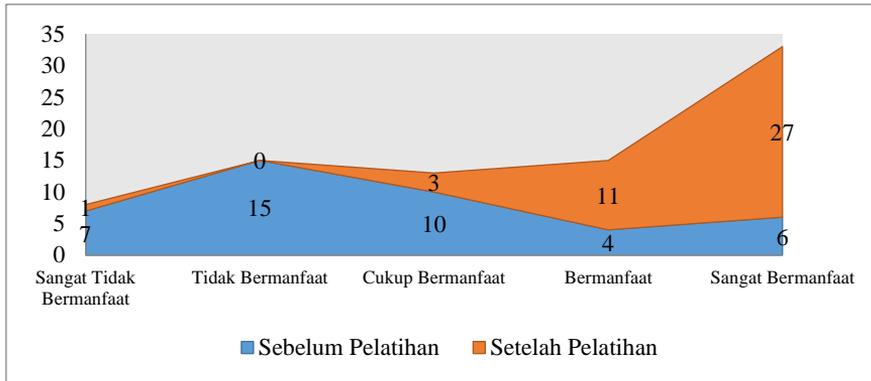
Gambar 5. Menyadari sisi negatif itu dalam mempengaruhi cita-cita

Berdasarkan gambar 6, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja mampu mengambil keputusan tegas dalam cita-citanya dengan persentase tertinggi sebesar 42.86% pada kategori mampu. Artinya, para remaja mampu mengambil keputusan tegas dalam meraih cita-citanya.



Gambar 6. Mampu mengambil keputusan tegas dalam cita-cita

Berdasarkan gambar 7, diketahui bahwa setelah pelatihan ini, remaja memperoleh manfaat dalam mengambil keputusan dengan persentase tertinggi sebesar 64.29% pada kategori sangat bermanfaat. Artinya, pelatihan ini sangat bermanfaat bagi para remaja dalam pengambilan keputusan.



Gambar 7. Pelatihan ini bermanfaat bagi saya dalam mengambil keputusan

Secara umum gambaran perubahan skor sikap remaja pada pelatihan dapat dilihat pada tabel 1. Diperoleh hasil analisis deskriptif rata-rata kemampuan mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja sebelum pelatihan adalah 2.67 meningkat menjadi rata-rata 4.09.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Variance</i>
	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Statistic</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Statistic</i>
Sebelum	42	2.86	112.29	2.6735	.12434	.80583
Sesudah	42	2.14	172.00	4.0952	.08799	.57027
Valid N (listwise)	42					

Hasil uji statistik deskriptif tersebut didukung oleh uji inferensial menggunakan uji t sampel berpasangan (*Paired Sample t Test*) pada tabel 2.

Tabel 2. Paired Samples Test

		<i>Paired Differences</i>				<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pair 1</i>	Sebelum-Sesudah	-1.42177	.78624	.12132	-1.66678	-1.17676	-11.719	41	.0001

Berdasarkan output di atas diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.0001 < 0.05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara data sebelum penggunaan kartu *of You* dalam mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja dengan data sesudah penggunaan kartu *of You* dalam mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja.

Tingkat keefektifan pelatihan berbantuan kartu Points of You diukur menggunakan uji *N-Gain* Berdasarkan parameter kategori tafsiran dari Hake (1999) seperti table 3.

Tabel 3. Kategori Tafsiran Efektivitas *NGain Score*

Persentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

(Hake, 1999)

Hasilnya diperoleh nilai rata-rata (*mean*) *N-Gain Persen* sebesar 58.6085 atau dapat dinyatakan bahwa nilai *N-Gain Score* sebesar 58.6085%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berbantuan kartu *Points of You* pada remaja **cukup efektif**. Artinya, kartu *Points of You* cukup efektif dalam mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja.

Tabel 4. Hasil Perhitungan *NGain Score*

Kelompok		Statistic	Std. Error
Eksperimen	Mean	58.6085	3.54219
	95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	51.4549	
	Upper Bound	65.7620	
	5% Trimmed Mean	59.2620	
	Median	56.5714	
	Variance	526.977	
	Std. Deviation	22.95598	
	Minimum	.00	
	Maximum	100.00	
	Range	100.00	
	Interquartile Range	31.24	
	Skewness	-.289	.365
	Kurtosis	.016	.717

Diskusi

Berdasarkan output di atas diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar $0.0001 < 0.05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara data sebelum penggunaan kartu *of You* dalam mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja dengan data sesudah penggunaan kartu *of You* dalam mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja.

Hasil temuan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja setelah dilakukan pelatihan menggunakan kartu Point of You. Hasil temuan ini sejalan dengan temuan Anam (2016) dalam penelitiannya bahwa pelatihan seperti bentuk bimbingan secara berkelompok dengan teknik tertentu dapat mengurangi perilaku pacaran yang tidak sehat, dimana terjadi penurunan skor perilaku pacaran antara sebelum dan setelah penerapan bimbingan berkelompok. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Pratiwi dan Diana (2016) bahwa remaja yang telah diberikan pelatihan dapat menerapkan keterampilan yang mereka peroleh dari kegiatan pelatihan ke dalam hidupnya, khususnya dalam hal berpacaran.

Menurut Ohee dan Purnomo (2018) secara teori, pengetahuan yang dimiliki berdampak positif terhadap perilaku seksual remaja. Artinya semakin tinggi pengetahuan seksual remaja maka akan semakin kecil resiko perilaku berpacaran. Erma, Mahuli, dan Yuanita (2020) juga mengungkapkan bahwa dengan adanya kegiatan pelatihan mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai bahaya seks bebas.

Pada pelatihan dalam pengabdian ini memang disajikan pengetahuan dan disadarkan remaja akan dampak dari bahaya yang ditimbulkan dari pacaran. Berbagai dampak negatif yang ditimbulkan dari pacaran. Ekasari, Rosidawati, & Jubaedi (2019) menjelaskan pacarana seringkali membuat remaja menjadi galau, kesal dan sedih. Lebih lanjut Lioni (2013) memaparkan akibat pacaran anak menjadi malas belajar, berani melawan orangtua demi pacar, terjadinya aktivitas-aktivitas seksual seperti berpelukan, berciuman, seks pranikah yang

mengakibatkan munculnya masalah kehamilan yang tidak dikehendaki dan masalah aborsi serta kekerasan dalam berpacaran.

Menurut Hakim (2014) dampak negatif pacaran yaitu; (1) prestasi belajar bisa menurun; (2) pergaulan sosial menyempit jika sang pacar membatasi pergaulan dengan yang lain; (3) keterkaitan pacaran dengan seks kuat; (4) penuh masalah dan berakibat stress. Menurut Laras (2019) dampak negatif pacaran adalah pemerkosaan, hamil diluar nikah, tertular penyakit seksual, tindak kekerasan, tidak memperdulikan tentang norma, nilai-nilai agama, adat istiadat, melatih kemunafikan dan menyulitkan konsentrasi dalam belajar.

Meskipun ada juga yang mengungkapkan dampak positif pacaran seperti sebagai proses sosialisasi, proses belajar untuk menjalin keakraban, memberikan sumbangan bagi perkembangan identitas remaja dan menjadi salah satu sarana dalam menyeleksi dan menemukan pasangan hidup (Laras, 2019), memberikan semangat belajar (Ekasari, Rosidawati, & Jubaedi, 2019), prestasi belajar bisa meningkat, mengisi waktu luang; perasaan aman, tenang, nyaman dan terlindungi, menghindari stress (Hakim, 2014). Namun dari dampak positif itu hanya dapat dilakukan pada remaja yang sudah memiliki pengendalian diri yang kuat. Hanya saja tidak banyak yang mampu melakukannya sehingga yang ditimbulkan lebih banyak pada dampak negatif.

Tingkat keefektifan pelatihan berbantuan kartu Points of You diukur menggunakan uji N-Gain Berdasarkan parameter kategori tafsiran dari Hake (1999). Hasilnya diperoleh nilai rata-rata (mean) N-Gain Persen sebesar 58.6085 atau dapat dinyatakan bahwa nilai N-Gain Score sebesar 58.6085%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berbantuan kartu Points of You pada remaja cukup efektif. Artinya, kartu Points of You cukup efektif dalam mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja.

Hasil tersebut memberikan bukti secara empiris bahwa kartu Points of You cukup efektif digunakan dalam mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja. Hal itu disebabkan karena dalam pelatihan yang dilakukan telah dipenuhi metode dalam penggunaan kartu Points of

You yang terdiri dari 4 tahap (Irbath, 2019) yaitu: Tahap pertama, Pause merupakan tahapan yang membantu kita meluangkan waktu, hadir secara penuh, mengalami transisi secara mudah. Pause akan menurunkan frekuensi kita dari keseharian yang sibuk dan membantu kita untuk dapat mengamati secara mendalam. Tahap kedua, Expand yaitu memperluas sudut pandang, baik sisi kehidupan dari sudut pandang yang berbeda maupun melihat hal-hal yang tidak biasa kita lihat. Di tahap ini coachee maupun trainee akan membuka pemikiran, wawasan, perasaan, pengamatan baru dan lain-lain. Tahap ketiga, Focus merupakan tahapan dimana coachee maupun trainee menyadari pemahaman yang didapat dari sesi expand yang paling signifikan kemudian menjadi dasar pilihan yang paling relevan saat itu. Tahap terakhir, Doing merupakan tahap dimana coachee maupun trainee beralih dari hal yang bersifat potensi menjadi kepada sesuatu yang konkret, hal apa yang bisa dilakukan untuk mewujudkan pemahaman dalam persoalan coachee maupun trainee.

Dengan mengajukan pertanyaan yang tepat kemudian melihat foto secara mendalam maka peserta akan mendapatkan hal yang eksplisit, terlihat, jelas, serta memungkinkan transisi ke level implisit, tersembunyi dan tidak sadar.

Penggunaan kartu Points of You memiliki beberapa kelebihan yaitu memastikan komunikasi dengan generasi milenial menjadi efektif, mampu menerobos mekanisme pertahanan diri, memungkinkan transisi mudah dari tingkat eksplisit atau terlihat/sadar ke tingkat implisit/semantik/tidak sadar, lebih mudah menciptakan kesadaran diri coachee maupun trainee dan mampu memanggil belahan otak kanan, mengaktifkan kecerdasan emosional, intuitif dan kreatif (Irbath, 2019). Kartu Points of You lebih terkesan beragam untuk digunakan dalam memperoleh pemahaman baru, motivasi baru, lebih memahami diri sendiri dan siap untuk melangkah maju sampai menemukan solusi terbaik. Oleh karena itu, pelatihan berbantu kartu Points of You ini terbukti dapat mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja.

Masa remaja menjadi masa dimana anak-anak akan merasa segera dewasa sehingga mereka akan berbuat sesuka hati, dimana sikap ini dapat menyebabkan mereka untuk berperilaku menyimpang dari norma dan nilai-nilai yang berlaku di lingkungan masyarakat (Lesteri, 2015).

Remaja perlu mengetahui pacaran sehat, mengenai apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan agar tidak menyimpang dari nilai dan norma berperilaku (Umaroh, Prastika, Herawati, Chalada, & Pratomo, 2021). Pemberian pelatihan bagi remaja menjadi langkah yang cukup efektif untuk dilakukan guna mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja. Sebagaimana hasil penelitian ini dengan menggunakan kartu Points of You cukup efektif dalam mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja.

Kartu *Points of You* merupakan media Photo Therapy yang sesuai untuk mengembangkan diri pribadi, orang lain, bahkan organisasi (Marly, 2020). Sebagaimana yang diungkapkan oleh Irbath (2019) bahwa Photo Therapy yang berkembang cepat saat ini adalah Points of You. Selanjutnya, menurut Monika (2020) penggunaan Kartu Points of You secara efektif dapat membantu anak-anak bahkan orang tua untuk berbagi kebahagiaan dan pengalaman. Kartu Points of You juga sangat membantu seseorang untuk mengembangkan kemampuan dan kekuatan yang dimilikinya sehingga dapat menyelesaikan permasalahannya dan lebih memfokuskan diri terhadap masa depan.

Meskipun penelitian pengabdian ini telah dilakukan semaksimal mungkin namun tetap disadari memiliki keterbatasan yang menghasilkan rekomendasi agar memperbanyak observer yang dapat mengamati perilaku yang ditunjukkan dari partisipan jadi bukan hanya menggunakan angket dalam mengukur tingkat ketercapaian kegiatan pelatihan.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Pelatihan ini menghasilkan simpulan bahwa berbantuan kartu *Points of You* secara efektif dapat mengurangi kecenderungan pacaran pada remaja yang dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata skor

sebelum pelatihan dengan setelah pelatihan diberikan. Hal tersebut diperkuat dengan nilai analisis NGain *Score* yang berada pada kategori efektif.

Oleh karena itu diharapkan kepada semua pihak dapat mengimplementasikan pelatihan-pelatihan yang serupa yang menggugah kesadaran remaja agar dapat terhindar dari dampak negatif pacaran.

Daftar Pustaka

- Altin. 2017. "Persepsi Mahasiswa Fakultas Syariah IAIN Kendari Tentang Pacaran Dan Ta'aruf Perspektif Hukum Islam (Studi Pada Prodi Akhwal Al-Syakhshiyah)." *Undergraduted Thesis*. Institut Agama Islam Negeri Kendari.
- Anam, A. A. 2016. "Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama untuk Mengurangi Perilaku Pacaran Tidak Sehat Pada Siswa di SMA Negeri 1 Sumberejo." *Jurnal BK UNESA*, 6(2), 1–8. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/15118>.
- Barokah, S. 2016. "Pacaran dan Ta'aruf Menuju Pernikahan dalam Pandangan Hukum Islam." *Undergraduted Thesis*. Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Daud, M. 2016. "Perilaku Pacaran Dikalangan Remaja SMP Negeri 1 di Desa Penarah Kecamatan Belat Kabupaten Karimun." *Undergraduted Thesis*. Universitas Maritin Raja Ali Haji Tanjung Pinang.
- DeGenova, M. . and R. F. 2005. *Intimate Relationship, Mirriages, and Families*. New York: McGraw-Hill.
- Ekasari, M. F., Rosidawati, & Jubaedi, A. 2019. "Pengalaman Pacaran pada Remaja Awal." *Jurnal Wahana Inovasi*, 8(1), 1–7. <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/wahana/article/view/1438>.
- Erma, Z., Mahuli, J. I., & Yuanita. 2020. "Pelatihan Mengenai Pusat

- Informasi dan Konseling (PIK) Remaja Terhadap Pelajar SMA Bina Taruna Medan." *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 41–49. Retrieved from <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/1309>.
- Evi, S. N. dan S. 2016. "Perilaku Seksual Pada Remaja Yang Berpacaran Di SMA Negeri 2 Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 9(4), 250–256. Retrieved from <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/463>.
- Febryana, R. dan D. A. 2019. "Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tindakan Kekerasan Dalam Pacaran Pada Siswa SMA." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 123–129. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i03.352>.
- Gáspár, C. 2020. "A Fototerápiás Eszközök Kreatív Alkalmazása az Oktatásban." *Különleges Bánásmód*, 6(2), 119–124.
- Hake, R. R. 1999. "Interactive-engagement vs traditional methods: A six thousand student survey of mechanic test data for introductory physics courses." *Journal of Physics*, 66(1), 64–74. <https://doi.org/10.1119/1.18809>
- Hakim, L. 2014. Fenomena Pacaran Dunia Remaja. Pekanbaru-Riau: Zanafa Publishing.
- Harmadi, M. dan R. D. 2020. "Tinjauan Psiko-Teologi Terhadap Fenomena Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja. Evangelikal." *Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 92–102. <https://doi.org/10.46445/ejti.v4i1.225>.
- Hermawan, E. 2018. Pendidikan Pacaran Dalam Perspektif Islam. Undergraduated Thesis. Universitas Islam Negeri Raden Inta Lampung.
- Himawan. 2007. Bukan Salah Tuhan Mengazab. Solo: Tiga Serangkai.
- Hodzori, N. K. L. A. M. dan W. N. W. A. 2020. "Pembudayaan Positif di Sekolah dalam Mencegah Remaja daripada Berpacaran." *Jurnal Sains Insani*, 5(1), 8–13.
- Irbath, N. 2019. "Coaching dan Training dengan Points of You® untuk Membangun Jembatan Emas Pusat Karier." *Proceeding Indonesia Career Center Network Summit IV*, 1(1), 57–60. <http://e->

journals.unmul.ac.id/index.php/ICCN/article/view/3093

- Laras, P. B. 2019. "Pengembangan Komik Edukatif tentang Dampak Pacaran pada Remaja." *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(01), 41–60.
- Lesteri, T. S. 2015. "Perubahan Perilaku Pacaran Remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sendawar di Kutai Barat." *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, 3(4), 11–25.
- Lioni, A. dan T. I. P. 2013. "Penerapan Assertive Training Untuk Mengurangi Perilaku Negatif Berpacaran Pada Siswa Kelas X-1 Di SMA Negeri 1 Porong." *Jurnal BK UNESA*, 4(1), 23–27.
- Marly. 2020. "Points of You L.1 (Hello Points Workshop)". *MARLY Bring out the Best*. <https://marly.co.id/points-of-you-l-1-hello-points-workshop/>
- Monika, E. 2020. "Jatekterapia Serult Csecsemeknek es Kisgyermekeknek a Korai Fejlesztés es Gondozás Területén." *Kulonleges Banasmod*, 6(2), 125–132. Retrieved from <https://deenkdev.lib.unideb.hu/ojs/kulonlegesbanasmod/article/view/7284>
- Ohee, C., & Purnomo, W. 2018. "Pengaruh Status Hubungan Berpacaran Terhadap Perilaku Pacaran Berisiko pada Mahasiswa Perantau Asal Papua Di Kota Surabaya." *The Indonesian Journal*, 13(2), 268–280. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i1.2018.268-280>
- Pertiwi, N. I. Y. D. dan S. S. 2019. "Hubungan Religiusitas Dengan Perilaku Berpacaran Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo." *Health Sciences Journal*, 3(2), 78–89.
- Pratiwi, T. I., & Diana, N. 2016. "Efektifitas Asertif Untuk Mencegah Perilaku Pacaran Berisiko Remaja. Prosiding Seminar Nasional Jurusan BK UNESA", 1(1). Retrieved from <https://fip.unesa.ac.id/fip-ppti/public/proceeding/index.php/prosidingsemnasbk/article/view/48>
- Pujiati, S., Soesanto, E., & Wahyuni, D. 2013. "Gambaran Perilaku Pacaran Remaja di Pondok Pesantren Putri K.H Sahlan Rosjidi

- (Unimus) Semarang." *Jurnal Kebidanan*, 2(2).
- Purnama, Y. 2019. "Kronologis Kasus Dan Faktor Penyebab Aborsi, Pembunuhan Dan Pembuangan/Penguburan Bayi." *Jurnal Syntax Idea*, 1(7), 137–145.
- Raharjo, S. 2020. "Cara Uji Paired Sample T-Test dan Interpretasi dengan SPSS. SPSS Indonesia." Retrieved from <https://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-uji-paired-sample-t-test-dan.html>
- Setiawan, R. dan S. N. 2008. "Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah." *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 1(2), 59–72.
- Setijaningsih, T. H. dan S. W. 2019. "Persepsi Antara Remaja Yang Berpacaran Dengan Remaja Yang Tidak Berpacaran Tentang Perilaku Seks Pranikah." *Journal Of Borneo Holistic Health*, 2(1), 1–16.
- Sukardi. 2012. *Evaluasi Pendidikan Prinsip dan Operasionalnya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Umaroh, A. K., Prastika, C., Herawati, Chalada, S., & Pratomo, H. 2021. "Fenomena Pacaran Remaja Selama Masa Pandemi Covid19 di Jabodetabek." *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 125–138.
- Yulika, A. dan K. C. S. 2017. "Kematangan Beragama Dengan Perilaku Pacaran Pada Santri MA Di Pondok Pesantren Modern Al-Furqon Prabumulih." *PSIKIS: Jurnal Psikologi Islami*, 3(1), 60–69.