

PSIKOEDUKASI SEKSUAL PADA REMAJA BUCIN (BUDAK CINTA) BERBASIS NILAI-NILAI ISLAMI DI SMA MUHAMMADIYAH 7 SURABAYA

Imtihanatul Ma'isyatuts Tsalitsah^{1*}, Mery Astuti², Afrida Ovianda Wardana³, Zainina Ramadhani Hanifah⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surabaya

¹imtihanatulmt@um-surabaya.ac.id

Article Information	ABSTRAK
Received 23 September 2025	<p>Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang kompleks. Fenomena <i>budak cinta</i> (bucin) yang marak terjadi di kalangan remaja sering kali berdampak negatif terhadap kesehatan mental, ketergantungan emosional, hingga kerentanan iman. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi seksual berbasis nilai-nilai Islam kepada siswi kelas X SMA Muhammadiyah 7 Surabaya melalui pendekatan <i>Project-Based Learning</i> (PjBL) dengan desain <i>one group pretest-posttest</i>. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk seminar, pemutaran video, diskusi, permainan edukatif, hingga refleksi bersama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman siswi terkait dampak psikologis dan spiritual dari perilaku bucin, mendorong kesadaran dalam mengelola emosi, serta menanamkan pentingnya menjaga keseimbangan antara cinta, identitas diri, dan nilai-nilai agama. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi psikoedukasi dengan pendekatan Islami efektif dalam membantu remaja membangun hubungan yang lebih sehat, seimbang, dan sesuai dengan nilai spiritual yang dianut.</p> <p>Kata kunci: Psikoedukasi, Remaja, Bucin, Kesehatan Mental, Nilai Islami, Project-Based Learning</p>
Revised: 30 September 2025	
Published: 30 Oktober 2025	
Keywords: <i>Psychoeducation, Adolescents, Love Slave (Bucin), Mental Health, Islamic Values, Project-Based Learning</i>	ABSTRACT <i>Adolescence is a developmental stage characterized by significant physical, emotional, social, and cognitive changes. The phenomenon of "budak cinta" (bucin, or "love slave"), which has become increasingly common among adolescents, often leads to negative consequences such as emotional dependency, mental health issues, and spiritual vulnerability. This study aims to provide Islamic value-based sexual psychoeducation to tenth-grade students at SMA Muhammadiyah 7 Surabaya through a Project-Based Learning (PjBL) approach using a one-group pretest-posttest design. The program was implemented through seminars, educational video screenings, discussions, interactive games, and reflection sessions. The results indicate that the psychoeducation program effectively enhanced students' understanding of the psychological and spiritual impacts of bucin, fostered emotional awareness, and emphasized the importance of balancing love,</i>

self-identity, and religious values. These findings suggest that integrating psychoeducation with Islamic values can serve as an effective method to help adolescents develop healthier and more balanced relationships while maintaining their spiritual commitments.

Pendahuluan

Pada fase perkembangan remaja merupakan fase yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan. Dari segi sosial, remaja mulai mengeksplorasi identitas pribadi, mengembangkan hubungan dengan teman sebaya, dan memahami peran dalam masyarakat. Namun, dalam fase perkembangan remaja yang mulai meninggalkan ciri-ciri tahapan perkembangan pada masa kanak-kanak dan mengalami perubahan-perubahan yang baru untuk menghadapi perkembangan pada masa dewasa perlu adanya pembekalan dan pengawasan orang tua terkait pergaulan dengan teman sebayanya. Ketika anak muda mengalami kematangan seksual, baik antara laki-laki dan perempuan mereka mulai mengembangkan sikap baru pada lawan jenis berupa melibatkan kegiatan bersama dan dari rasa itu timbul sikap yang romantis untuk membina hubungan yang lebih khusus yang disebut dengan pacaran. Pacaran merupakan sikap batin yang terjalin antara sepasang kekasih yang biasanya terdapat pada kalangan anak muda. Sikap ini kemudian dibarengi dengan tingkah laku berduaan, saling memegang, dan saling memberikan perhatian yang terjalin antara lawan jenis sehingga berdampak pada kebucinan.

Pada era modern saat ini, khususnya Indonesia, fenomena bucin sudah menjadi fenomena yang viral yang dialami sebagian besar oleh kaum remaja, generasi muda menjadi kaum yang mudah terbawa perasaan sebagai perwujudan cintanya. Bucin atau budak cinta merupakan seseorang yang berposisi layaknya budak yang rela melakukan apapun demi pasangannya atau orang yang ingin mereka bahagiakan, yang berasumsi menjadi sebuah bentuk nyata perjuangan cinta mereka. Dari beberapa kasus, ketika rasa cinta terlalu besar, semua cara untuk berkorban demi pasangan akan dilakukan, sampai- sampai bisa melakukan tindakan yang di luar akal sehat.

Dampak bucin juga dapat melukai kesehatan mental, yang dimana selalu bisa mencari alasan pembenaran atas keinginan yang diminta oleh orang yang dicintainya. Ia tidak sadar bahwa hal itu lama-kelamaan akan membuat perasaannya terluka dan memperparah kondisi psikologisnya di kemudian hari. Tidak hanya itu, terjadinya bucin juga dapat menjadikan ketergantungan emosional yang tinggi yang mengarah pada kecemasan, depresi, atau bahkan perilaku obsesif yang merugikan. Remaja yang terlalu terikat pada hubungan romantis juga mungkin mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan individu mereka dengan hubungan tersebut, yang pada

gilirannya dapat mempengaruhi perkembangan identitas dan kemandirian mereka. Selain berdampak pada psikologis, bucin juga berdampak pada kerentanan iman yang menyebabkan penurunan prioritas spiritual seseorang sebab sangat terfokus pada hubungan manusiawi, sehingga prioritas mereka terhadap praktik keagamaan atau nilai-nilai spiritual dapat terabaikan atau terpinggirkan dan penurunan dalam ketaatan terhadap ajaran agama, keterlibatan dalam hubungan yang tidak sehat, atau pengambilan keputusan impulsif yang bertentangan dengan keyakinan pribadi.

Maka dari itu penting untuk mempertimbangkan bahwa masa remaja adalah periode penting dalam pembentukan identitas dan nilai-nilai hidup. Oleh karena itu, memahami dampak bucinisme terhadap psikologis dan kerentanan iman pada remaja menjadi langkah penting dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual mereka. Melalui pendekatan yang holistik dan dukungan dari lingkungan yang positif, remaja dapat belajar untuk menjaga keseimbangan yang sehat antara cinta, identitas diri, dan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan mereka.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Project-Based Learning* (PjBL) dengan desain *pre-test dan post-test satu kelompok* (one-group pretest-posttest design) untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi pada peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Pendekatan PjBL dipilih karena sifatnya yang berbasis pada pengalaman langsung dan kolaborasi, memungkinkan peserta untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran sambil mengembangkan keterampilan kritis dan reflektif. PjBL merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada penyelesaian proyek nyata yang berfokus pada penerapan konsep, keterampilan, dan pengetahuan dalam konteks dunia nyata, yang dalam hal ini adalah pendidikan mengenai perilaku bucin dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan spiritual remaja.

Desain *pre-test dan post-test* digunakan untuk mengukur pemahaman dan perubahan kesadaran peserta terhadap topik yang diajarkan. Dengan membandingkan hasil tes sebelum dan setelah kegiatan psikoedukasi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana program psikoedukasi berbasis nilai-nilai Islam dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai dampak psikologis dan spiritual dari perilaku bucin, serta dampak psikoedukasi terhadap kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan membangun hubungan yang sehat.

Proses Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya, yang terletak di Jl. Raya Sutorejo No. 98-100, Dukuh Sutorejo, Kec. Mulyorejo, Surabaya, Jawa Timur. Kegiatan ini berfokus pada pemberian psikoedukasi berbasis nilai-nilai Islam dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai perilaku bucin dan dampaknya terhadap psikologis serta kerentanan iman mereka. Dengan menggunakan nilai-nilai agama sebagai landasan, diharapkan para siswa dapat memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara hubungan pribadi dengan pemenuhan kebutuhan spiritual mereka.

Selama pelaksanaan kegiatan, berbagai metode pengajaran diterapkan untuk memastikan keberagaman dalam penyampaian materi dan untuk memenuhi berbagai gaya belajar peserta. Beberapa metode yang digunakan meliputi:

1. **Ceramah dan Pemaparan Materi:** Pemateri yang memiliki latar belakang psikologi dan pendidikan agama menyampaikan teori dan konsep dasar mengenai bucin, dampaknya terhadap psikologis dan kerentanan iman, serta nilai-nilai Islam yang dapat dijadikan pedoman dalam menjaga keseimbangan hubungan. Ceramah ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dasar dan menanamkan pemahaman teoritis mengenai perilaku bucin.
2. **Diskusi Interaktif:** Setelah ceramah, peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan pengalaman pribadi mereka terkait hubungan percintaan dan bucin. Diskusi ini memberi kesempatan kepada peserta untuk saling bertukar pandangan dan berbagi pengalaman, serta untuk membahas solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupan mereka. Diskusi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri peserta dan memperdalam pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan.
3. **Tanya Jawab:** Sesi tanya jawab memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan langsung kepada pemateri mengenai hal-hal yang belum mereka pahami atau hal-hal yang ingin mereka klarifikasi. Dengan tanya jawab, diharapkan pemateri dapat memberikan penjelasan lebih rinci, serta menanggapi kekhawatiran atau kebingungan yang mungkin dimiliki peserta terkait perilaku bucin dan dampak negatifnya.

4. Pemutaran Video Edukasi: Sebagai tambahan dari ceramah, peserta menonton video edukatif yang menggambarkan realitas bucin di kalangan remaja dan dampak psikologis serta spiritual yang dapat ditimbulkannya. Pemutaran video ini bertujuan untuk memberikan ilustrasi visual mengenai fenomena bucin dan menyajikan kisah nyata atau studi kasus yang relevan dengan topik yang dibahas. Video ini membantu peserta lebih mudah memahami konsep dan membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan relevan dengan pengalaman mereka.
5. Permainan Edukatif: Untuk meningkatkan keterlibatan peserta, kegiatan dilanjutkan dengan permainan edukatif yang dirancang untuk memperkuat pemahaman mereka tentang materi yang telah dipelajari. Melalui permainan kelompok, peserta diajak untuk mengidentifikasi perilaku bucin dalam berbagai situasi, serta mencari solusi untuk mengelola emosi dalam hubungan percintaan. Permainan ini dirancang untuk mendorong peserta bekerja sama dalam kelompok, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan memperkenalkan batasan-batasan yang sehat dalam hubungan.
6. Refleksi dan Evaluasi: Kegiatan ditutup dengan sesi refleksi, di mana peserta diberi kesempatan untuk merefleksikan apa yang telah mereka pelajari dan bagaimana mereka akan mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, umpan balik diberikan kepada peserta mengenai pemahaman mereka setelah mengikuti kegiatan. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan pengisian angket mengenai konsep diri dan keseimbangan emosi, yang akan digunakan untuk mengukur sejauh mana peserta mampu menerapkan nilai-nilai yang diajarkan dalam kehidupan mereka.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test dan post-test, yang dirancang untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Pre-test diberikan di awal kegiatan untuk mengevaluasi pengetahuan awal peserta mengenai dampak perilaku bucin terhadap kesehatan mental dan spiritual, sedangkan post-test diberikan di akhir kegiatan untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah mendapatkan psikoedukasi berbasis nilai-nilai Islam.

Selain itu, sesi diskusi dan tanya jawab diadakan untuk mengumpulkan data kualitatif yang dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai pemahaman peserta. Data ini akan dianalisis

untuk melihat seberapa besar pemahaman mereka tentang dampak perilaku bucin dan bagaimana mereka merespon materi yang telah disampaikan.

Hasil Dan Pembahasan

Gambaran Pelaksanaan Kegiatan

Cinta merupakan kebutuhan dasar manusia yang juga dapat dikaji dalam konteks hubungan pacaran dalam hierarki kebutuhan Maslow. Hubungan pacaran dapat dijelaskan sebagai sebuah kebutuhan akan cinta yakni perasaan kasih sayang, kegembiraan, dan kerinduan untuk menjalin interaksi dengan orang lain terutama orang yang dicintai Maslow dalam Ewen (2010). Selanjutnya, Maslow juga menyatakan bahwa terpenuhinya kebutuhan akan cinta juga dapat membuat seseorang tidak mementingkan diri sendiri, menyenangkan, jujur, serta bersedia mengungkapkan kelemahan dan kekuatan seseorang dengan menghormati kebutuhan dan individualitas orang yang dicintai.

Hasil pelaksanaan program *Project Based Learning* mengenai dampak bucin terhadap psikologis dan kerentanan iman pada siswa SMA dengan metode psikoedukasi dapat ditarik menjadi tiga garis besar yang akan dibahas, yaitu: (1) Gambaran lingkungan pendidikan pada siswa SMA Muhammadiyah 7 Surabaya (2) Keterlibatan *Project Based Learning* dalam pengembangan pemahaman dan pembentukan karakter siswa SMA; dan (3) Refleksi yang diharapkan setelah siswa mengikuti kegiatan. Berikut pembahasan lebih lanjut dari ketiga poin tersebut.

Penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis nilai-nilai Islami yang dilaksanakan melalui pendekatan *Project-Based Learning* (PjBL) efektif dalam meningkatkan pemahaman siswi mengenai dampak psikologis dan spiritual dari perilaku *bucin* (budak cinta). Program psikoedukasi ini tidak hanya memberikan informasi dasar mengenai perilaku bucin, tetapi juga mengajak peserta untuk lebih memahami bagaimana fenomena ini berhubungan dengan kesehatan mental dan spiritual mereka. Melalui pendekatan ini, para siswi diberikan kesempatan untuk terlibat secara aktif dalam pembelajaran, tidak hanya dengan menerima informasi, tetapi juga dengan melakukan refleksi pribadi dan berbagi pengalaman yang relevan. Pendekatan PjBL memungkinkan mereka untuk memperoleh pengetahuan secara langsung melalui pengalaman nyata dan kolaborasi dengan teman sebaya, yang meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses belajar.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai cara mengelola emosi, menjaga keseimbangan antara cinta dan identitas diri, serta

menanamkan pentingnya nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum kegiatan dimulai, sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang terbatas mengenai bagaimana perilaku *bucin* dapat memengaruhi kesehatan mental mereka dan bagaimana cara menjaga keseimbangan antara hubungan romantis dan kewajiban spiritual. Namun, setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, peserta menunjukkan perubahan yang jelas dalam pemahaman mereka tentang dampak psikologis dari *bucin*, seperti kecemasan, depresi, dan ketergantungan emosional. Selain itu, peserta juga semakin menyadari pentingnya menjaga prioritas agama dan spiritualitas dalam kehidupan mereka, serta belajar untuk menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan pribadi.

Hasil Observasi

Pendidikan SMA Muhammadiyah 7 yang berlokasi di jalan Sutorejo No. 98-100 Kota Surabaya ini sudah berdiri sejak tahun 1984 dengan fokus pembelajaran ilmu agama, ilmu pengetahuan umum, dan teknologi secara berkelanjutan dan profesional, yang mana diharapkan lulusan SMA Muhammadiyah 7 Surabaya ini bisa menjadi pribadi yang bertaqwa, berakhlak, berpengetahuan, dan berketerampilan. Letak SMA Muhammadiyah 7 Surabaya ini masih satu lokasi dengan SMP Muhammadiyah 10 Surabaya dan tergolong sangat strategis karena terletak di pusat kota Surabaya. Selain itu, SMA Muhammadiyah 7 Surabaya juga dapat diakses dengan mudah oleh siswa dan orang tua. Selain itu, lokasi sekolah yang sejuk serta banyak pepohonan memberikan kenyamanan tersendiri bagi warga sekolah dan sekitarnya.

Suasana kelas di SMA Muhammadiyah 7 juga sangat mendukung pembelajaran disana. Ada banyak poster dan karya seni tertempel di dinding sekolah. Meja dan kursi tersusun rapi di setiap kelas yang ada. Terdapat AC di setiap kelas, sehingga memberikan kenyamanan ketika siswa sedang belajar. Juga terdapat LCD dan proyektor di setiap ruangan demi menunjang pembelajaran disana. Ekstrakurikuler yang ada di SMA Muhammadiyah 7 pun sudah cukup memadai dari segi fasilitas dan guru pembimbingnya.

Kegiatan belajar mengajar dimulai pukul 07.00 hingga 15.00 WIB. Setiap jam 08.30 siswa-siswi disana melakukan sholat dhuha yang dilakukan secara berjamaah di masjid yang dipimpin oleh guru atau terkadang juga oleh kepala sekolah. Jadwal pembelajaran dan ibadah yang sudah terstruktur dengan baik membuat siswa-siswi disana menjadi lebih disiplin serta dapat menyeimbangkan ilmu duniawi dengan ilmu akhirat. Dengan begitu, orang tua murid bisa mempercayakan sepenuhnya anak-anak mereka kepada para pengajar di SMA Muhammadiyah 7

Surabaya, serta diharapkan bisa mencetak generasi yang sesuai dengan visi SMA Muhammadiyah 7 Surabaya, yaitu “*Mewujudkan kader bangsa yang cerdas, inovatif, jujur, menguasai IPTEK dan mempunyai rasa tanggung jawab dan bertaqwa kepada Allah SWT.*”

Keterlibatan

Kegiatan yang penulis rencanakan pada *Project Based Learning* 3 Psikoedukasi Seksual di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya ini mengusung tema Bucin (Budak Cinta), yang mana persoalan bucin ini tengah marak pada remaja. Hal ini dikarenakan kami ingin memberikan pemahaman lebih dalam tentang hal tersebut kepada siswa SMA Muhammadiyah 7 Surabaya. Sebelum melakukan kegiatan tersebut, penulis menyampaikan gagasannya kepada salah seorang guru SMA Muhammadiyah 7 Surabaya yang bertanggung jawab. Hal ini dikarenakan mengetahui terkait bisa atau tidaknya kegiatan dengan tema tersebut dilaksanakan. Setelah berdiskusi, guru memberikan arahan kegiatan kepada siswi-siswi kelas X SMA Muhammadiyah 7 Surabaya.



Gambar 1. Foto Narasumber dan peserta saat pemaparan materi.

Program pertama yang penulis lakukan adalah melaksanakan seminar dengan judul “Bucin: Memahami Dampak Psikologis dan Kerentanan Terhadap Iman”. Kegiatan seminar ini diisi oleh pemateri yang merupakan alumni Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang mana pemateri saat ini sedang melanjutkan pendidikan S2 di Universitas Airlangga Surabaya. Pada kegiatan seminar ini, penulis memberikan *Pre-Test* terlebih dahulu kepada peserta sebelum dimulainya acara seminar. Hal ini perlu dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan mereka tentang topik yang akan disampaikan. Lalu, setelah selesai seminar, peserta juga diberikan *Post-Test*, yang mana bertujuan untuk mengetahui peserta mampu memahami materi yang disampaikan.

Dengan tema seminar tersebut, diharapkan siswi kelas X SMA Muhammadiyah 7 Surabaya dapat menyikapi perasaan bucin dengan baik supaya tidak terjerumus ke dalam maksiat. Dengan menghindari perilaku bucin adalah langkah penting untuk membangun hubungan yang sehat dan seimbang. Dengan mempertahankan identitas diri, membangun komunikasi yang baik, menetapkan batasan yang sehat, dan fokus pada pertumbuhan pribadi, seseorang dapat menghindari dampak negatif dari perilaku bucin dan menikmati hubungan yang lebih memuaskan dan bermakna.



Gambar 2. Foto saat pemutaran video Edukasi.

Kegiatan kedua yang peneliti lakukan adalah menonton video bersama dan dilanjutkan *sharing session*. Penulis mengajak siswi kelas X Muhammadiyah 7 Surabaya untuk menonton video tentang dampak bucin. Hal ini bermaksud untuk menambah pemahaman mereka lebih dalam dari materi yang disampaikan pada kegiatan seminar sebelumnya. Setelah menonton video bersama, penulis melanjutkan kegiatan *sharing session*. Pada kegiatan kali ini, penulis memberikan kesempatan kepada siswi-siswi untuk bertanya, bercerita, berbagi pengalaman, dan bertukar pikiran seputar perilaku bucin dan bagaimana cara menyikapinya agar tidak terjerumus ke dalam kemaksiatan. Lalu, dengan cerita-cerita yang siswi-siswi sampaikan dan tanyakan, penulis dapat menyarankan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mengurangi perilaku bucin tersebut.



Gambar 3. Foto saat sesi tanya-jawab

Kegiatan selanjutnya peneliti mengajak siswi-siswi kelas X SMA Muhammadiyah 7 Surabaya untuk bermain dan *ice breaking* bersama. Hal ini dilakukan agar suasana lebih cair dan siswi-siswi tidak merasa bosan sehingga pada kegiatan selanjutnya mereka kembali bersiap dan dapat menyerap apa yang disampaikan. Penulis mengajak siswi-siswi melakukan permainan dan *ice breaking* dalam bentuk kelompok. Dalam kegiatan itu, mereka dituntut untuk fokus dan bagi kelompok yang kalah akan mendapatkan hukuman. Adapun hukuman yang diberikan, yaitu kelompok yang kalah disuruh untuk mengisi angket mengenai Konsep Diri, yang mana dalam pengerjaannya dibimbing oleh penulis. Hukuman dimaksudkan untuk menjadi wawasan tambahan bagi mereka mengenai diri sendiri. Untuk kelompok yang berhasil bertahan hingga akhir, mereka akan mendapat hadiah.

Kegiatan terakhir, penulis mengajak siswi-siswi untuk berkenalan dengan jurusan kuliah yang penulis tempuh, yaitu Psikologi. Penulis mengajak siswi-siswi untuk berkenalan dengan Fakultas Psikologi yang ada di Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan melihat video perkenalan yang telah disiapkan. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan sekilas tentang Universitas Muhammadiyah Surabaya, terutama Fakultas Psikologi.



Gambar 4. Foto saat sesi tanya-jawab

Setelah semua program kegiatan terlaksana, penulis mengajak siswi kelas X SMA Muhammadiyah 7 Surabaya untuk berfoto bersama. Setelah selesai berfoto, penulis meminta dua orang perwakilan untuk menyampaikan kesan dan pesan setelah mengikuti kegiatan ini. Setelah selesai, kegiatan pun ditutup. Penulis menyampaikan terima kasih atas kesediaannya untuk mengikuti jalannya acara dari awal hingga akhir. Tak lupa juga penulis meminta maaf jika selama acara berlangsung terdapat kesalahan yang tidak disengaja.

Refleksi yang Diharapkan

Melalui kegiatan *Project Based Learning* yang telah penulis lakukan selama di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya ini terdapat beberapa refleksi yang telah penulis dapatkan. Siswi-siswi terlihat sangat antusias selama acara berlangsung. Mereka juga sangat tertarik dengan materi yang disampaikan oleh pemateri. Bertemu dengan siswi-siswi yang terbuka untuk menceritakan pengalaman yang dimiliki membuat hubungan antara penulis dan para siswi di sana menjadi lebih dekat. Mereka terbuka dan aktif berbagi pengalaman pribadi mereka, yang membuat penulis lebih memahami tantangan yang mereka hadapi dalam menjalani masa bucin. Berikut Adalah beberapa point refleksi yang penulis dapatkan :

1. Pengelolaan Emosi dan Keseimbangan Cinta serta Identitas Diri

Salah satu aspek penting yang diperoleh dari psikoedukasi ini adalah peningkatan kesadaran siswi terhadap pentingnya pengelolaan emosi dalam hubungan romantis. Sebagian besar peserta melaporkan bahwa mereka sebelumnya cenderung membiarkan emosi mereka dipengaruhi secara berlebihan oleh hubungan percintaan, yang sering kali berujung pada ketergantungan emosional. Setelah mengikuti program ini, mereka menjadi lebih mampu untuk mengidentifikasi emosi yang muncul dalam diri mereka dan belajar cara-cara untuk mengelolanya dengan sehat. Pembelajaran mengenai emosi ini, yang dilengkapi dengan nilai-nilai Islami, membantu siswi menghubungkan konsep-konsep psikologis dengan ajaran agama, seperti pentingnya kesabaran, ketenangan, dan keikhlasan dalam menghadapi tantangan dalam hubungan.

Selain itu, program ini juga mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan antara cinta dan identitas diri. Dalam fase remaja, pencarian identitas diri sering kali bergantung pada hubungan interpersonal, terutama hubungan romantis. Namun, melalui psikoedukasi ini, siswi diajarkan bahwa penting untuk tetap menghargai dan mengenali diri mereka sendiri, terlebih dahulu sebelum bergantung sepenuhnya pada pasangan. Peserta belajar bahwa cinta yang sehat adalah cinta yang dapat menguatkan identitas mereka, bukan yang menjadikan mereka kehilangan diri. Dalam hal ini, nilai-nilai Islam berperan penting dalam memperkuat fondasi spiritual siswi, sehingga mereka tidak terjebak dalam hubungan yang tidak sehat atau merugikan.

2. Komunikasi Sehat dalam Hubungan Romantis

Selain pengelolaan emosi, kegiatan ini juga menekankan pentingnya komunikasi yang sehat dalam hubungan romantis. Siswi diajarkan bagaimana cara berkomunikasi dengan jujur dan terbuka, tetapi tetap menjaga rasa hormat terhadap diri sendiri dan pasangan. Melalui sesi diskusi dan permainan edukatif, peserta diberi kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai bentuk komunikasi dalam hubungan percintaan, termasuk bagaimana cara menyampaikan perasaan dan harapan tanpa menekan atau mengendalikan pasangan. Komunikasi yang sehat adalah salah satu kunci untuk menjaga hubungan yang seimbang, di mana kedua belah pihak dapat merasa dihargai dan dihormati.

Di samping itu, pentingnya komunikasi ini juga dihubungkan dengan ajaran agama tentang bagaimana berinteraksi dengan lawan jenis sesuai dengan nilai-nilai Islam. Siswi diajarkan bahwa komunikasi dalam hubungan tidak hanya mengenai ungkapan perasaan, tetapi juga tentang bagaimana menjaga niat dan tujuan hubungan sesuai dengan ajaran agama, yaitu untuk membangun kedamaian, saling pengertian, dan kebahagiaan yang sejati, tanpa melanggar batas-batas yang ditentukan oleh Islam.

3. Refleksi dan Kesadaran terhadap Dampak Negatif Bucin

Pada akhir kegiatan, sesi refleksi dilakukan untuk memberikan kesempatan kepada siswi untuk menilai diri mereka sendiri dan memahami bagaimana perilaku bucin dapat memengaruhi kesehatan mental dan kerentanan iman mereka. Hasil dari sesi refleksi menunjukkan bahwa para siswi menjadi lebih peka terhadap dampak negatif dari perilaku bucin. Mereka mulai menyadari bahwa hubungan yang terlalu bergantung pada pasangan dapat mengurangi kemandirian dan menciptakan ketergantungan emosional yang merugikan.

Para peserta juga menyadari bahwa terlalu fokus pada hubungan romantis dapat menyebabkan mereka mengabaikan kewajiban spiritual dan mengurangi ketaatan mereka terhadap ajaran agama. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam hubungan romantis dengan cara yang lebih sehat dan sesuai dengan nilai-nilai Islami. Mereka lebih memahami bahwa cinta sejati tidak hanya mengutamakan hubungan fisik atau emosional, tetapi juga hubungan spiritual yang seimbang dengan Tuhan.

4. Implikasi Program Psikoedukasi

Program psikoedukasi berbasis nilai-nilai Islami ini tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai dampak perilaku bucin, tetapi juga membantu mereka untuk lebih memahami dan mengaplikasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan mereka. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan psikologi dengan ajaran agama dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pembentukan karakter remaja yang lebih sehat secara mental dan spiritual.

Dengan demikian, pendekatan ini dapat dijadikan model untuk program pendidikan lainnya yang bertujuan untuk mengatasi masalah-masalah sosial yang dihadapi oleh remaja, seperti ketergantungan emosional, masalah hubungan interpersonal, dan kerentanan spiritual. Program ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk tidak hanya belajar tentang dampak dari perilaku negatif, tetapi juga untuk mengembangkan keterampilan yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih bijaksana dan berbasis pada nilai-nilai luhur yang dianut.

Setelah kegiatan proyek ini dilakukan, penulis berharap kepada semua anak remaja khususnya siswa dan siswi di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya, untuk dapat memahami dan mengimplementasikan materi yang telah diperoleh, sehingga ketika perilaku bucin itu muncul, mereka dapat menghadapi tantangan dengan cara yang sehat. Penulis berharap siswa dapat lebih peka terhadap pengaruh positif dan negatif dari perilaku bucin. Penulis juga berupaya untuk menyampaikan pentingnya mengelola emosi dan tantangan dengan cara yang sehat dan sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Penulis menyadari bahwa tema ini tidak hanya relevan secara psikologis, tetapi juga memiliki implikasi yang dalam terhadap nilai-nilai keimanan siswa. Oleh karena itu, proyek ini memberikan kesempatan berharga bagi penulis untuk tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memfasilitasi refleksi mendalam bagi siswa tentang bagaimana perilaku mereka dapat mempengaruhi diri sendiri dan hubungan dengan orang lain.

Untuk masa depan, penulis menyarankan agar program psikoedukasi seksual seperti ini terus dikembangkan dengan lebih mendalam, dengan memperhatikan kebutuhan unik dari setiap siswa dan konteks sosial-religius di sekolah ini. Penulis yakin bahwa pendekatan ini dapat memberikan

kontribusi positif dalam membentuk generasi muda yang lebih sadar akan kesehatan mental dan spiritual mereka, serta mampu menghadapi tantangan dengan lebih baik.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa fenomena *bucin* (budak cinta) di kalangan remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kerentanan iman mereka. Fenomena ini, yang melibatkan ketergantungan emosional yang berlebihan terhadap pasangan, sering kali menyebabkan remaja terjebak dalam perilaku yang merugikan, seperti kecemasan, depresi, dan pengabaian terhadap kewajiban spiritual mereka. Sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan identitas diri remaja, pacaran sering kali menjadi medan ujian bagi mereka dalam menjaga keseimbangan antara hubungan pribadi dengan nilai-nilai agama yang mereka anut. Dalam banyak kasus, terlalu fokus pada hubungan romantis dapat menyebabkan penurunan prioritas terhadap kehidupan spiritual dan pengabaian terhadap prinsip-prinsip agama yang seharusnya menjadi pedoman dalam setiap tindakan.

Program psikoedukasi yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 7 Surabaya, dengan pendekatan Project-Based Learning (PjBL) berbasis nilai-nilai Islami, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswi mengenai dampak negatif dari perilaku *bucin* serta cara menghadapinya dengan cara yang sehat dan seimbang. Melalui serangkaian kegiatan yang menggabungkan teori psikologis dengan nilai-nilai agama, program ini tidak hanya mengedukasi remaja mengenai dampak buruk *bucin*, tetapi juga memberi mereka keterampilan praktis dalam mengelola emosi, menjaga keseimbangan antara cinta dan identitas diri, serta mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam hubungan mereka.

Peningkatan pemahaman peserta yang terukur melalui pre-test dan post-test menunjukkan bahwa siswi tidak hanya memahami dampak psikologis dari perilaku *bucin*, tetapi juga dapat mengidentifikasi cara-cara untuk menghindari dan mengatasi ketergantungan emosional yang berlebihan. Sesi refleksi dan diskusi lebih lanjut mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam hubungan romantis dengan cara yang lebih sehat, berlandaskan pada nilai-nilai Islami yang mengutamakan keseimbangan antara dunia dan akhirat.

Lebih jauh lagi, program ini menunjukkan bahwa integrasi antara psikologi dan ajaran agama dapat memberikan dampak yang lebih mendalam dan lebih menyeluruh dalam membentuk

karakter remaja. Nilai-nilai spiritual yang diterapkan dalam konteks pembelajaran membantu remaja untuk memperkuat ketahanan mental mereka, meminimalkan ketergantungan pada hubungan manusiawi, dan memperbaiki pengambilan keputusan dalam hidup mereka. Oleh karena itu, pendidikan yang menggabungkan unsur psikologis dengan pembelajaran agama merupakan pendekatan yang sangat penting untuk diterapkan, terutama di kalangan remaja yang sedang mengalami fase pencarian identitas diri dan orientasi sosial mereka.

Saran

Berdasarkan temuan-temuan ini, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan pendekatan yang lebih mendalam dengan melibatkan lebih banyak variabel yang dapat memengaruhi fenomena *bucin*, seperti faktor keluarga, lingkungan sosial, dan pengaruh media sosial. Selain itu, program psikoedukasi yang berbasis nilai-nilai Islam ini dapat diperluas dengan mencakup lebih banyak sekolah dan remaja dari berbagai latar belakang sosial-ekonomi untuk melihat sejauh mana keberhasilan program ini dalam konteks yang lebih luas. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi pengaruh jangka panjang dari pendidikan semacam ini terhadap perkembangan psikologis dan spiritual remaja, serta bagaimana mereka menerapkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan mereka setelah menyelesaikan program.

1. Peran guru dan orang tua sangat penting untuk memberikan pendidikan seksual kepada anak. Ajarkan anak tentang batasan-batasan sehat dalam cinta dan cara menjaga keseimbangan antara pengembangan diri dan nilai-nilai agama.
2. Penting bagi siswa untuk memahami hubungan cinta yang baik dan menetapkan batasan yang jelas dalam hubungan. Terapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan untuk menjaga keseimbangan antara duniawi dan agama.
3. Disarankan pula agar program psikoedukasi serupa diterapkan lebih luas di berbagai sekolah, dengan memperhatikan konteks sosial dan nilai-nilai agama yang ada di setiap sekolah.

Referensi

- Afriyanstika, V., & Yusuf, Y. (2024). *Budak cinta (bucin) dalam berpacaran di kalangan mahasiswa universitas riau (studi di fakultas ilmu sosial dan ilmu politik)*. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 385-394.
- Dwijayani, N. K. K., & Wilani, N. M. A. (2020). *Bucin itu bukan cinta: Mindful dating for flourishing relationship*. *Widya Cakra: Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 1-11.

- Nurhafifah, S. (2022). *Fenomena Budak Cinta (BUCIN) dalam Relasi Pacaran di Kalangan Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat)* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Nuri, M. M. O., Pritami, I., Rahma, A., Yasmin, S. N., & Situmorang, D. D. B. (2020). *Fenomena budak cinta (bucin) di kalangan para mahasiswa*.
- Putri, E. I., Safitri, A. A., & Willyanti, S. (2022). *Fenomena Budak Cinta Dalam Hubungan Pacaran Remaja Di Kampung Edes, Desa Sungai Besar, Kabupaten Lingga*. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 1(3), 206-215.
- Sari, N. A., & Widyastuti, F. (2021). *Pengaruh Menulis Ekspresif terhadap Kesehatan Mental Remaja*. *Jurnal Kesehatan Mental Islami*, 3(1), 23-34.
- Siregar, L. D. (2022). *Menulis Ekspresif sebagai Terapi Emosi di Era Digital*. *PsychologyMagz*.
- Studi Meta-Analisis Journaling. (2021). *PMC – Public Medical Central*. (Efektivitas expressive writing terhadap gangguan emosi).
- Syafiq, M., & Fitri, A. N. (2025). *Implementasi Teori Sadd Zari'ah sebagai Upaya Pencegahan Fenomena Budak Cinta (Bucin) dan Hubungan Toksik pada Remaja di Kalimantan*. *Prosiding Hukum Keluarga Islam*, 332-344.
- Tsalitsah, I. M., dkk. (2020). *Modul Al-Islam Kemuhammadiyah 4 Psikologi Islam UMSurabaya*. UMSurabaya Publishing.
- Tsalitsah, I. M., dkk. (2024). *Al-Islam dan Kemuhammadiyah 4 Psikologi Islam Berbasis SCL dan PjBL*. UMSurabaya Publishing.
- Tsalitsah, I. M., & Tobroni. (2021). *Pendekatan Psikologi Dalam Kajian Pendidikan Agama Islam*. *Jurnal Tadarus*, 10(2), UMSurabaya.
- Tsalitsah, I. M. (2025). *Buku Ajar Al-Islam Kemuhammadiyah 4 Islam dan Ilmu Psikologi UMSurabaya*. Al Fateh Press.
- Yaqeen Institute. (2024). *Islamic Spirituality and Mental Well-being*.