

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Masa Remaja

1. Pengertian remaja

Pengertian remaja menurut *World Health Organization (WHO)* adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun. Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa *adolescent* merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (WHO, 2018).

2. Kategori remaja

Kementerian Kesehatan membagi tahap perkembangan remaja menjadi tiga, yaitu remaja awal (10–13 tahun), remaja pertengahan (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–19 tahun). Dari sisi fisik, masa ini ditandai oleh pertumbuhan serta perubahan fungsi tubuh, terutama yang berkaitan dengan sistem reproduksi. Sementara itu, secara psikologis, remaja mengalami perkembangan dalam kemampuan kognitif, emosi, interaksi sosial, dan moral (Mbaloto dkk., 2020).

3. Perubahan fisik, psikologi, sosial pada remaja

a. Perubahan fisik

Pada masa pertumbuhan dan perkembangan, remaja mengalami berbagai perubahan, baik pada bentuk tubuh, sikap, pola pikir, maupun perilaku. Remaja tidak lagi dipandang sebagai anak-anak, namun juga belum sepenuhnya mencapai kematangan sebagai individu dewasa dalam hal pemikiran dan pengambilan keputusan. Perkembangan emosional remaja ditandai dengan perubahan perasaan, perilaku, serta cara berpikir yang cenderung tidak tetap. Pada fase ini, sering

muncul respons emosional yang kuat dan tidak terduga, sehingga perilaku remaja dapat berubah-ubah, misalnya dari kondisi sangat bersemangat dalam belajar menjadi kurang berminat dan cenderung pasif. Masa remaja merupakan periode pematangan fisik dan psikologis yang berlangsung secara bersamaan. Pematangan fisik, khususnya pada fungsi reproduksi, ditandai dengan terjadinya menstruasi pada remaja perempuan dan mimpi basah pada remaja laki-laki. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan fisik akibat munculnya ciri-ciri seksual sekunder yang semakin jelas pada kedua jenis kelamin. Pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja dapat berlangsung secara optimal apabila didukung oleh pemenuhan kebutuhan gizi yang adekuat. Di samping itu, remaja memerlukan perhatian dan dukungan yang memadai dari orang tua agar terhindar dari dampak negatif, termasuk kesulitan dalam penerimaan sosial (Izzani dkk., 2024).

b. Perubahan psikologi

Perubahan psikologis pada remaja, tidak akan membawa hasil positif jika mereka sendiri tidak mampu menerima dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, meskipun dibimbing oleh orang dewasa. Oleh karena itu, peran aktif remaja dalam menghadapi dinamika psikologis menjadi standar penting yang harus dimiliki.

Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan remaja untuk menyikapi perubahan tersebut, antara lain:

- 1) Bersikap hati-hati dalam berinteraksi di masyarakat.
- 2) Mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan.
- 3) Menggunakan ilmu pengetahuan dan teknologi informasi secara bijak, tanpa berlebihan.

4) Melatih kemampuan analisis dalam pengambilan keputusan, sehingga terbentuk persepsi diri yang ideal sebagai pribadi yang diidamkan (Musthofa dkk., 2025).

c. Perubahan sosial

Pertemanan yang kuat tercermin dari kesetiaan terhadap kelompok sehingga hubungan menjadi semakin kompak. Pada usia sekitar 10 tahun, perkembangan psikologis anak ditandai dengan munculnya sikap kompetitif terhadap teman di luar kelompoknya. Pada tahap ini, anak perempuan cenderung lebih senang bermain dengan sesama perempuan, begitu pula anak laki-laki lebih nyaman bermain dengan sesama laki-laki. Mulai terlihat adanya ketertarikan terhadap lawan jenis, meskipun belum begitu jelas. Ketertarikan ini dapat menjadi tanda awal masa pubertas. Seiring dengan itu, anak juga berpotensi mengalami perubahan suasana hati yang tidak menentu, serta meningkatnya kepekaan terhadap bentuk tubuh dan penampilan. Memasuki usia 11 tahun, anak semakin cenderung menghabiskan waktu bersama teman dibandingkan dengan keluarga. Hal ini menjadi bagian dari proses perkembangan psikologis yang khas pada usia tersebut (fatimah dan Sunarti., 2020).

B. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses seseorang mengenali suatu objek melalui pancainderanya. Tingkat pengetahuan setiap individu dapat berbeda karena dipengaruhi oleh cara masing-masing dalam menangkap atau mengindra suatu objek. Dijelaskan pula bahwa pengetahuan muncul setelah seseorang melakukan proses penginderaan terhadap suatu hal tertentu. Proses ini berlangsung melalui

lima indera, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba (Santoso, 2023).

2. Faktor yang memengaruhi pengetahuan

Menurut Faustyna (2022), terdapat beberapa hal yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang:

a. Pendidikan

Tingkat pendidikan berhubungan erat dengan kemampuan belajar. Semakin tinggi pendidikan, semakin mudah seseorang menerima informasi dan memperluas pengetahuan, termasuk tentang kesehatan. Namun, pendidikan rendah tidak selalu berarti pengetahuan rendah.

b. Informasi

Informasi dari pendidikan formal maupun non-formal berperan besar dalam meningkatkan pengetahuan. Kemudahan akses informasi, ditambah perkembangan teknologi dan media massa, mempercepat proses pemahaman individu.

c. Sosial, budaya, dan ekonomi

Status sosial dan ekonomi memengaruhi akses terhadap fasilitas dan sumber daya. Tradisi serta kebiasaan masyarakat juga dapat memperkaya pengetahuan, meski seseorang tidak terlibat langsung dalam kegiatan tersebut.

d. Lingkungan

Lingkungan sekitar berperan penting dalam proses penerimaan pengetahuan. Cara individu merespon informasi di lingkungannya memengaruhi bagaimana mereka memahami dan menguasai pengetahuan.

e. Pengalaman

Pengalaman merupakan sarana efektif untuk menguji dan menerapkan pengetahuan dalam memecahkan suatu masalah, baik pribadi maupun orang lain. Hal ini membantu perkembangan pengetahuan seseorang.

f. Usia

Usia dapat memengaruhi daya serap informasi. Orang dewasa umumnya memiliki pengetahuan lebih baik dibanding saat muda, karena pola pikir dan kemampuan memahami informasi berkembang seiring bertambahnya usia.

g. Dukungan orang tua

Dukungan orang tua berperan penting dalam pembentukan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menerima informasi dan dukungan dari orang tua memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik dibandingkan yang kurang mendapat dukungan. Dukungan orang tua tidak hanya berupa komunikasi terbuka tetapi juga penyampaian informasi yang akurat, yang membantu remaja memahami isu-isu kesehatan reproduksi secara lebih benar.

Menurut Suhailah dkk. (2019), faktor yang mempengaruhi pengetahuan melalui *Short movie* yaitu:

a. Daya tarik *visual* dan audio

Media *Short movie* menyajikan gambar bergerak, warna, suara, dan musik yang mampu menarik perhatian remaja. Kombinasi visual dan audio membuat pesan lebih mudah diterima dan dipahami, sehingga informasi yang disampaikan dapat tersimpan lebih baik dalam ingatan.

b. Alur cerita

Short movie biasanya disajikan dalam bentuk cerita yang dekat dengan kehidupan remaja. Alur cerita yang relevan memudahkan remaja untuk memahami pesan, mengaitkan dengan pengalaman pribadi, serta meningkatkan pemaknaan terhadap materi.

c. Durasi yang singkat dan efektif

Durasi yang singkat membuat remaja tidak cepat bosan dan tetap fokus selama proses edukasi berlangsung. Penyampaian informasi yang ringkas namun padat dapat membantu meningkatkan pemahaman tanpa menimbulkan kejenuhan.

d. Kesesuaian Bahasa

Penggunaan Bahasa yang sederhana, jelas, dan sesuai dengan usia remaja mempermudah pemahaman materi. Bahasa yang komunikatif membantu remaja menyerah informasi lebih baik.

e. Tingkat perhatian dan konsentrasi

Media *Short movie* mampu meningkatkan perhatian dan konsentrasi responden selama proses pembelajaran. Semakin tinggi tingkat perhatian, maka semakin besar kemungkinan informasi dipahami.

C. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran Pengetahuan Pengetahuan dapat diuji melalui wawancara atau kuesioner yang menanyakan peserta atau responden tentang topik yang sedang dibahas (Masturoh dan Anggita, 2018). Pada penelitian ini alat ukur pengetahuan yang digunakan berupa kuesioner yang sebelum digunakan akan diuji validitas dan reabilitas terlebih dahulu untuk menguji kelayakan kuesioner. Pada soal yang dijawab dengan benar diberi nilai 1 (satu), sedangkan soal dijawab dengan salah

diberi nilai 0 (nol). Skor setiap responden dijumlahkan kemudian dihitung dan didapatkan hasil dengan rentang skor 0-15.

D. Sikap

1. Pengertian sikap

Sikap merupakan bentuk penilaian individu terhadap suatu stimulus atau objek, yang dapat berupa perasaan mendukung atau menolak keberadaan objek tersebut. Sikap memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku seksual, karena terdiri atas tiga komponen utama yaitu kognitif, efektif, dan konatif (perilaku). Ketiga komponen ini saling melengkapi dan bersama-sama membentuk sikap yang menyeluruh (Periantalo dkk., 2020).

2. Faktor – faktor sikap

Sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman pribadi, peranan orang yang dianggap penting, pengaruh budaya, media massa, lembaga pendidikan, serta kondisi emosional (Firiani dan Andriyani, 2015).

3. Cara mengukur sikap

Pengukuran sikap umumnya dilakukan dengan tiga cara, yaitu wawancara, observasi, dan kuesioner. Setiap metode memiliki kelebihan dan kekurangan, sehingga peneliti perlu memilih metode yang paling sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti menggunakan kuesioner untuk mengukur sikap dengan meminta responden menyatakan tingkat Setuju, Sangat setuju, Tidak setuju, dan Sangat tidak setuju terhadap pernyataan yang diberikan. Dengan cara ini, sikap responden terhadap suatu objek dapat diketahui secara langsung (Wibowo dkk., 2025)

E. Perilaku seksual dini

1. Pengertian seksual dini

Perilaku seksual dini adalah segala bentuk ekspresi atau aktivitas seksual yang muncul pada usia yang relatif terlalu muda, ketika individu belum matang secara biologis, psikologis, dan sosial. Perilaku ini dapat berupa ketertarikan seksual yang diekspresikan secara tidak sesuai, paparan pornografi, hingga hubungan seksual sebelum kesiapan terbentuk. Studi menunjukkan bahwa kemunculan perilaku seksual yang terlalu dini sering berkaitan dengan kurangnya literasi kesehatan reproduksi pada anak dan remaja (Nadila dkk., 2025).

2. Faktor-faktor mempengaruhi perilaku seksual dini

Perkembangan pada remaja ditandai oleh perubahan hormonal dan pencarian identitas diri. Ketika dorongan seksual tidak diimbangi dengan pengendalian diri dan pemahaman risiko, remaja menjadi rentan terhadap perilaku seksual dini. Penelitian di Asia Tenggara menemukan bahwa remaja awal cenderung meniru perilaku seksual yang mereka lihat tanpa memahami konsekuensi jangka panjangnya. Salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku seksual dini adalah paparan media digital. Akses yang mudah terhadap konten pornografi dan media sosial meningkatkan rasa ingin tahu seksual pada usia muda. Paparan ini terbukti mempercepat inisiasi perilaku seksual dan membentuk persepsi yang keliru tentang hubungan seksual yang sehat (Seran dkk., 2025).

Keluarga memiliki peran penting dalam mencegah atau memicu perilaku seksual dini. Pola asuh yang permisif tanpa komunikasi terbuka tentang kesehatan reproduksi dapat membuat anak mencari informasi dari sumber yang tidak tepat. Sebaliknya, komunikasi orang tua antar anak yang positif terbukti menunda perilaku seksual berisiko pada remaja. Faktor teman sebaya turut memengaruhi

perilaku seksual dini melalui tekanan sosial dan keinginan untuk diterima dalam kelompok. Remaja yang berada dalam lingkungan pergaulan berisiko lebih besar melakukan perilaku seksual sebelum waktunya. Penelitian *longitudinal* menunjukkan bahwa norma kelompok sebaya sering kali lebih berpengaruh dibandingkan nasihat orang dewasa (Fabersunne dkk., 2024).

3. Dampak negatif perilaku seksual dini

Perilaku seksual dini memiliki berbagai dampak negatif, baik secara fisik maupun psikososial. Dampak fisik meliputi risiko kehamilan tidak diinginkan dan infeksi menular seksual, sedangkan dampak psikologis mencakup kecemasan, depresi, dan penurunan harga diri. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa remaja dengan pengalaman seksual dini memiliki risiko kesehatan mental yang lebih tinggi. Dari perspektif sosial, perilaku seksual dini dapat memengaruhi keberlangsungan pendidikan dan relasi sosial remaja. Kehamilan remaja, misalnya, sering dikaitkan dengan putus sekolah dan keterbatasan kesempatan kerja di masa depan. Studi kesehatan masyarakat menegaskan bahwa pencegahan perilaku seksual dini berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup remaja secara keseluruhan (WHO, 2022).

F. Pendidikan kesehatan

1. Pengertian pendidikan kesehatan

Pengertian Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mendidik atau membujuk masyarakat tentang topik kesehatan dikenal sebagai pendidikan

kesehatan. Tujuannya adalah untuk mendorong orang untuk mengambil langkah-langkah untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka (Notoatmodjo, 2021).

2. Faktor yang mempengaruhi pendidikan kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2021), keberhasilan promosi kesehatan dalam pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Faktor predisposisi

Promosi kesehatan bertujuan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang cara menjaga dan meningkatkan kesehatan diri, keluarga, serta lingkungan sekitar. Selain itu, promosi ini juga menanamkan pemahaman tentang tradisi, kepercayaan, dan praktik budaya yang mendukung kesehatan. Bentuk kegiatan yang termasuk di dalamnya antara lain penyuluhan, pameran, maupun iklan layanan kesehatan.

b. Faktor *enabling* (penguat)

Fokus promosi kesehatan pada faktor ini adalah membantu masyarakat memperoleh sarana dan prasarana kesehatan. Upaya dilakukan melalui pemberian bantuan teknis, arahan, serta bimbingan tentang cara mendapatkan sumber daya atau dana untuk memenuhi kebutuhan kesehatan.

c. Faktor *reinforcing* (pemungkin)

Promosi kesehatan dalam faktor ini menekankan pelatihan bagi tokoh agama, tokoh masyarakat, dan tenaga kesehatan. Tujuannya agar sikap dan tindakan mereka dapat menjadi teladan, sehingga masyarakat terdorong untuk mencontoh perilaku hidup sehat.

3. Metode pendidikan kesehatan

Menurut Notoatmodjo (2021), pendidikan kesehatan dapat dilakukan melalui tiga metode utama:

a. Metode individual (perorangan)

Metode individu ini digunakan dalam promosi kesehatan untuk membantu individu yang tertarik melakukan perubahan perilaku atau mencoba inovasi baru. Strategi perorangan didasarkan pada kenyataan bahwa setiap orang memiliki alasan, masalah, dan tingkat penerimaan yang berbeda terhadap perilaku baru.

b. Metode kelompok

Metode kelompok adalah ukuran kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal perlu diperhatikan. Pendekatan untuk kelompok kecil tentu berbeda dengan kelompok besar. Selain itu, luasnya tujuan pendidikan juga memengaruhi efektivitas metode yang digunakan.

c. Metode massa

Metode massa mencakup penyampaian informasi kepada masyarakat luas melalui media cetak, elektronik, atau kegiatan publik seperti kampanye kesehatan. Tujuannya menjangkau audiens yang lebih besar secara serentak.

4. Media pendidikan kesehatan

Jenis-Jenis Media Pendidikan Kesehatan Menurut Anjeli dkk . (2025) media pendidikan kesehatan dapat dibagi menjadi beberapa jenis:

a. Media cetak

Media cetak adalah sarana komunikasi yang dicetak di atas kertas atau kain, berisi teks, gambar, atau foto.

- 1) Kelebihan: tahan lama, mudah dibawa, biaya terjangkau, tidak memerlukan listrik, menjangkau banyak orang, serta membantu pemahaman dan meningkatkan minat belajar.

- 2) Kelemahan: tidak menampilkan suara/gerak, mudah rusak atau hilang, kurang efektif bagi orang dengan gangguan penglihatan atau kesulitan membaca
Contoh: *booklet, leaflet, poster, flyer, flipchart*.

b. Media elektronik

Media elektronik bersifat dinamis, dapat dilihat dan didengar, sehingga lebih menarik dalam menyampaikan pesan kesehatan.

- 1) Kelebihan: mudah dipahami, melibatkan pancaindra, dapat diulang, cakupan luas.
- 2) Kelemahan: biaya produksi tinggi, membutuhkan listrik dan peralatan canggih, memerlukan keterampilan teknis, serta cepat berubah mengikuti perkembangan teknologi. Contoh: televisi, radio, video, *slide*.

c. Media luar ruang

Media luar ruang biasanya digunakan di ruangan terbuka, bisa berupa cetak maupun elektronik.

- 1) Kelebihan: jangkauan luas, durasi penayangan lama, menarik perhatian dengan ukuran besar dan warna mencolok, serta efek pengulangan pesan.
- 2) Kelemahan: sasaran tidak selektif, butuh izin pemasangan di fasilitas umum, serta pesan sering hanya terlihat sekilas.

Contoh: spanduk, baliho, papan reklame, layar TV besar.

d. Media video

Video menjadi salah satu media efektif dalam pendidikan kesehatan karena mampu menampilkan gambar bergerak, teks, dan suara.

- 1) Kelebihan: menjangkau audiens besar maupun kecil, menarik perhatian dengan suara dan gambar, dapat diputar berulang.

- 2) Kelemahan: membutuhkan peralatan mahal, keterampilan tinggi dalam produksi, serta komunikasi cenderung satu arah.

Syarat Media Video menurut Trisnayanti dkk. (2024) Sesuai tujuan pendidikan: konten harus relevan dengan tujuan pembelajaran.

- (a) Kualitas konten: akurat, terbaru, jelas, dan mudah dipahami.
- (b) Durasi tepat: tidak terlalu panjang; untuk anak SMA idealnya 5 –10 menit.
- (c) Kualitas produksi: pencahayaan, suara, dan gambar harus baik agar nyaman ditonton.
- (d) Interaktivitas: menambahkan kuis atau pertanyaan untuk meningkatkan keterlibatan *audiens*.
- (e) Aksesibilitas: mudah diakses melalui platform populer seperti YouTube atau media sosial.
- (f) Evaluasi dan umpan balik: penting dilakukan untuk menilai efektivitas video dan memperbaikinya.

G. *Short movie*

1. Definisi *Short movie*

Short movie “CINTA” atau biasa disebut film pendek merupakan salah satu jenis film. Saat ini film pendek menjadi salah satu alat untuk menyebarkan informasi, menyampaikan pandangan dan sebagai salah satu media untuk mengungkapkan perasaan. Film pendek juga salah satu film dengan nuansa yang sederhana tetapi memiliki makna yang dalam, dengan pesan yang singkat dan padat. Film pendek pada dasarnya bukan hanya sekedar durasi yang singkat juga bukan sebuah *tutorial* untuk pemula yang baru masuk ke dunia perfilman (Surya dkk., 2023).

2. Kelebihan dan kekurangan *Short movie* “CINTA”

Dalam pembelajaran atau edukasi, film dalam media pembelajaran memiliki fungsi sebagai media yang menarik perhatian dan bersifat menghibur.

Adapun kelebihan media film, antara lain:

- a. Mampu menarik perhatian penonton.
- b. Dapat menampilkan langkah-langkah atau tahapan dalam melakukan suatu kegiatan.
- c. Dapat memperlihatkan peristiwa atau kejadian yang telah terjadi.
- d. Tayangan dapat diperlambat, dipercepat, atau diperbesar untuk membantu memahami suatu proses.
- e. Durasi film dapat disesuaikan dengan kebutuhan.
- f. Dapat menampilkan situasi yang menyerupai kondisi nyata.
- g. Mampu membangkitkan emosi penonton.
- h. Dapat menggambarkan suatu tindakan secara jelas dan detail.

Kelemahan media film, yaitu:

- a. Membutuhkan biaya yang cukup besar.
- b. Jika penggunaannya tidak tepat, dapat menimbulkan dampak negatif.
- c. Akan lebih bermanfaat jika digunakan sebagai pendukung atau pelengkap metode pembelajaran lainnya (Suprijanto dkk.,2009).

3. Media edukasi dengan *Short movie* “CINTA”

a. Arti dari judul “CINTA”

Cinta bukan hanya sekedar perasaan, tetapi prinsip dalam menjaga diri dan masa depan, maka dari itu peneliti menggunakan judul “CINTA” dengan makna:

C: Cerdas memilih, remaja putri diharapkan mampu berfikir jernih dalam mengambil keputusan, khususnya dalam hubungan pertemanan dan pasangan, tanpa tekanan dari pihak lainnya.

I: Ingat harga diri, setiap remaja memiliki nilai dan martabat yang harus dijaga. Mengingat harga diri berarti memahami bahwa tubuh dan keputusan pribadi tidak boleh dipaksa siapapun.

N: Nilai batasan diri, menghormati batasan diri merupakan bagian penting dari hubungan yang sehat.

T: Tegas berkata tidak, keberanian untuk mengatakan “tidak” pada hal yang membuat diri tidak nyaman adalah sikap positif dan bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri.

A: Aman untuk masa depan, keputusan yang diambil dengan sadar dan bertanggung jawab akan melindungi kesehatan, pendidikan, serta masa depan remaja.

b. Alasan menggunakan *Short movie* “CINTA”

Short movie “CINTA” dipilih karena durasi yang digunakan pendek, sehingga para responden tidak jenuh atau bosan karena durasi film yang begitu Panjang, kemudian pesan yang disampaikan dalam *Short movie* “CINTA” tersebut padat dan memiliki kesan, dengan itu penggunaan *Short movie* “CINTA” menjadi lebih efektif untuk menyatakan pesan dalam waktu yang singkat. Pada penggunaan *Short movie* “CINTA” tersebut juga dapat menarik perhatian remaja dikarenakan banyak remaja sekarang lebih memilih menonton film dibandingkan membaca atau mendengarkan ceramah karena membuat para remaja bosan (Setyaningrum dkk., 2025).

c. Kisah yang ditampilkan

Dalam kisah ini diceritakan seorang remaja bernama Alya yang sedang duduk di bangku kelas XI SMA. Alya dikenal sebagai anak yang pendiam dan penurut. Ia telah berpacaran hampir satu tahun dengan Raka. Awalnya hubungan mereka terasa menyenangkan. Raka sering menjemput Alya dan bersikap manis di hadapannya. Namun, di balik sikap perhatiannya, perlahan muncul sifat mengatur dan menekan.

Suatu siang, ketika rumah Alya sedang sepi karena orang tuanya bekerja, Raka datang berkunjung. Percakapan yang awalnya biasa berubah menjadi tegang. Raka mulai mendekat dan mengatakan bahwa mereka sudah lama berpacaran. Ia menginginkan hubungan yang “lebih dekat” seperti pasangan lainnya. Alya terkejut dan langsung merasa tidak nyaman. Dengan suara pelan ia mengatakan bahwa ia belum siap. Namun Raka justru menekan dan mengatakan bahwa jika Alya benar-benar menyayanginya, ia pasti mau. Alya ketakutan dan memilih diam.

Pada siang hari melalui pesan singkat, Raka kembali mempertanyakan penolakan Alya. Ia menyebut bahwa mereka sudah hampir setahun bersama. Alya mencoba menjelaskan bahwa berpacaran bukan berarti harus melakukan hal yang tidak ia inginkan. Ia hanya ingin batasannya dihargai. Percakapan itu membuat Alya semakin gelisah dan cemas.

Keesokan paginya, ibu Alya sempat menasihatinya sebelum berangkat sekolah. Sang ibu berpesan agar Alya selalu menjaga diri dan tidak memendam masalah sendirian. Kata-kata itu sebenarnya menenangkan, tetapi Alya masih ragu untuk bercerita.

Beberapa minggu kemudian, sikap Raka semakin posesif. Ia mempertanyakan setiap orang yang berbicara dengan Alya dan meminta Alya menjaga sikap. Alya semakin tertekan dan perlahan menjauh dari sahabatnya, Nina.

Nina menyadari perubahan itu. Suatu hari, ia memberanikan diri menemui Alya. Awalnya Alya menutup diri, tetapi akhirnya ia memberanikan dirinya untuk menceritakan ketakutannya. Ia takut jika tidak menuruti keinginan Raka, ia akan dimarahi atau ditinggalkan. Nina dengan lembut menenangkan Alya dan mengatakan bahwa tidak ada seorang pun yang berhak memaksa. Ia mengingatkan bahwa Alya berhak menolak jika merasa tidak nyaman.

Dukungan Nina membuat Alya berpikir lebih jernih. Malam itu, ia merenung dan menyadari bahwa ia tidak boleh terus hidup dalam rasa takut. Ia berhak menentukan pilihan untuk dirinya sendiri.

Akhirnya, Alya mengajak Raka bertemu di tempat umum agar merasa lebih aman. Dengan keberanian yang ia kumpulkan, Alya menyampaikan bahwa ia merasa tidak nyaman dan ingin mengakhiri hubungan tersebut. Raka sempat kesal dan menganggap Alya berlebihan, tetapi Alya tetap pada keputusannya.

Setelah itu, Alya merasa jauh lebih lega. Ia kembali tersenyum bersama Nina dan merasa lebih kuat. Dari pengalaman itu, Alya belajar bahwa cinta yang sehat tidak pernah memaksa, dan menjaga diri adalah bentuk keberanian serta penghargaan terhadap diri sendiri.

d. Skenario *Short movie*

Skenario *Short movie* “CINTA” dirancang sebagai pedoman tertulis yang menjadi dasar pengembangan alur cerita, karakter, dialog, serta penyampaian pesan edukatif sesuai dengan tujuan penelitian. Keterkaitan variabel penelitian

dengan adegan (*scene*) *Short movie* “CINTA” diwujudkan melalui penyusunan adegan yang secara sistematis merepresentasikan variabel pengetahuan, sikap, dan perilaku sasaran. Variabel pengetahuan ditampilkan pada adegan pembuka melalui kondisi tokoh utama yang menunjukkan keterbatasan pemahaman terhadap isu yang diteliti, sebagaimana konsep media film pendek yang efektif dalam membangun pemahaman awal sasaran (Anjini, 2025). Variabel sikap digambarkan pada adegan konflik dan refleksi yang memperlihatkan adanya perubahan cara pandang tokoh utama setelah memperoleh informasi yang tepat, sejalan dengan temuan bahwa media *Audiovisual* mampu memengaruhi sikap remaja melalui proses internalisasi pesan (Adhiyanti dkk., 2025). Variabel perilaku divisualisasikan pada adegan penutup melalui tindakan konkret tokoh utama sebagai hasil dari proses pembentukan pengetahuan dan sikap yang telah berkembang. Penyusunan skenario yang terarah diharapkan mampu mendukung *Short movie* “CINTA” sebagai media edukasi yang relevan dan efektif dalam memengaruhi variabel penelitian (Handayani dkk., 2024).

e. Durasi *Short movie*

Durasi *Short movie* “CINTA” ditentukan selama 8–10 menit dengan mempertimbangkan kemampuan media dalam menyampaikan pesan edukatif dan memengaruhi variabel penelitian pada remaja putri. Rentang waktu tersebut dipilih karena dapat mempertahankan perhatian sasaran selama proses penayangan berlangsung. Penelitian menunjukkan bahwa video edukasi dengan durasi kurang dari 10 menit efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap sasaran (Adhiyanti dkk., 2025). Durasi 8–10 menit dinilai cukup untuk menyajikan alur cerita secara menyeluruh mulai dari pengenalan masalah hingga penyelesaian. Waktu tayang ini memungkinkan penyampaian perubahan sikap dan perilaku

tokoh secara jelas dan terarah. Penetapan durasi tersebut mendukung pemanfaatan *Short movie* "CINTA" sebagai media intervensi edukatif yang efisien dan sesuai sasaran (Handayani dkk., 2024).

f. Proses pembuatan *Short movie*

Menurut Ahmad dkk. (2022) proses pembuatan *Short movie* "CINTA"

1) Penentuan Tujuan dan Pesan Edukasi

Tahap awal menetapkan tujuan *Short movie* "CINTA" sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri terkait perilaku seksual dini. Pesan utama mencakup definisi, faktor risiko, dampak, serta pentingnya menjaga batasan dalam pergaulan.

2) Penyusunan Alur Cerita

Cerita dirancang sesuai kehidupan sehari-hari remaja, menampilkan situasi pergaulan yang berpotensi mengarah pada perilaku seksual dini, konflik tokoh, dan konsekuensi dari pilihan yang diambil. Pendekatan naratif ini bertujuan agar pesan edukasi lebih realistis dan mudah dipahami.

3) Alat dan bahan

Pada pembuatan *Short movie* "CINTA" Adapun alat yang digunakan yaitu:

- a) Kamera: digunakan untuk merekam seluruh adegan pada *Short movie* "CINTA".
- b) Tripod: digunakan untuk menjaga kestabilan gambar yang lebih rapi dan professional.
- c) *Microphone*: digunakan untuk memperjelas suara dialog agar mudah dipahami.
- d) Pencahayaan: digunakan untuk membantu pencahayaan wajah dan objek agar tampak lebih jelas.
- e) Laptop atau komputer: digunakan untuk proses editing video dan audio.

- f) Perangkat lunak editing video: digunakan untuk memotong, menyusun adegan, menambah teks dan suara.

Adapun bahan yang digunakan yaitu:

- a) Naskah: berisikan alur cerita, dialog, dan pesan edukasi kesehatan reproduksi.
- b) Properti pendukung: seperti seragam sekolah, tas, buku, handphone, dan properti sederhana lainnya.
- c) Lokasi pengambilan gambar: lingkungan sekolah, rumah, atau lokasi lain yang aman dan sesuai.

4) Penyusunan Skenario

Skenario mencakup detail dialog, adegan, dan pesan edukatif. Bahasa disesuaikan dengan usia remaja, komunikatif, serta bebas dari unsur pornografi, sehingga pesan kesehatan dapat tersampaikan dengan jelas.

5) Pemilihan Pemeran dan Lokasi

Pemeran dipilih sesuai karakter remaja SMA, sementara lokasi pengambilan gambar disesuaikan dengan cerita, seperti sekolah, rumah, taman untuk mendukung realisme.

6) Produksi (Pengambilan Gambar)

Adegan direkam sesuai skenario dengan memperhatikan kualitas visual dan audio. Durasi film ditetapkan sekitar 9 menit sesuai kebutuhan penelitian.

7) Penyuntingan (*Editing*)

Editing dilakukan untuk menyusun adegan secara runtut, menambahkan teks atau narasi bila diperlukan, serta memastikan alur cerita mudah dipahami. Tujuannya menghasilkan film yang menarik dan informatif.

8) Finalisasi Media

Film yang telah selesai ditinjau kembali untuk memastikan kesesuaian dengan tujuan penelitian dan materi edukasi kesehatan reproduksi, kemudian digunakan sebagai media intervensi dalam tahap *pretest* dan *posttest*.

g. Tujuan dan fungsi media *Short movie*

Menurut Anggella (2021), penggunaan media *Short movie* “CINTA” dalam pembelajaran berperan penting untuk memudahkan pemahaman pesan, membuat materi lebih jelas, mengurangi ketergantungan pada penjelasan lisan, serta mengatasi kendala seperti keterbatasan waktu, tempat, kemampuan indra, maupun kapasitas peserta didik dan pengajar. Media *Short movie* “CINTA” tidak hanya bertujuan mendukung proses belajar, tetapi juga memastikan jalannya pembelajaran sesuai harapan. Selain itu, *Short movie* “CINTA” mampu menarik minat siswi, membantu mereka fokus pada materi, serta memunculkan respons emosional dan sikap positif saat menyaksikan tayangan visual. Media ini juga memperjelas pemahaman dan memperkuat daya ingat, terutama bagi siswi yang mengalami kesulitan membaca.

h. *Short movie* dapat mengubah pengetahuan dan sikap

Penelitian di SMK N 1 Kutasari menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi melalui media video pembelajaran. Sebelum intervensi, tingkat pengetahuan responden berada pada kategori cukup, namun setelah edukasi meningkat menjadi baik. Hal ini terlihat dari mayoritas siswa yang mampu menjawab dengan benar pertanyaan tentang kehamilan yang tidak diinginkan. Sikap remaja putri terhadap isu tersebut juga mengalami perubahan, dari semula cenderung negatif menjadi positif. Dapat disimpulkan bahwa remaja putri di SMK N 1 Kutasari menolak atau menentang terjadinya

kehamilan yang tidak diinginkan (Kedaton dkk., 2024). Perubahan pengetahuan dan sikap responden dapat terjadi dalam waktu singkat setelah pemberian edukasi, termasuk dalam waktu 1 jam setelah intervensi. Hal ini karena media audiovisual mampu merangsang indera pendengaran dan penglihatan secara bersamaan sehingga informasi lebih mudah diterima, dipahami, dan diingat remaja. Selain itu, penyampaian materi melalui film pendek atau video yang menarik dapat meningkatkan fokus dan keterlibatan emosional responden selama proses edukasi berlangsung (Yulianti dkk., 2025). Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya Idriani dkk. (2026) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi video dengan satu kali intervensi mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap secara signifikan pada pengukuran post-test yang dilakukan segera setelah edukasi diberikan. Maka dari itu penelitian ini diberikan hanya 1 kali pemberian intervensi.