

KETERLIBATAN REMAJA DAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM KEGIATAN KARANG TARUNA TERHADAP KESADARAN DAN PERILAKU SEHAT

Muhammad S. M. Zainul Haq^{1*}, Tsalitsa Afifah Nidaul Haq², Anni M. N. Ziha-ul Haq³

Universitas Muhammadiyah Jakarta¹, Universitas Jenderal Soedirman², Universitas Brawijaya³

*Corresponding Author : zainulhaqq5@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam fase perkembangan kritis, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis. Di tengah tantangan gaya hidup modern, termasuk kecenderungan remaja yang lebih memilih aktivitas digital seperti game online dibandingkan kegiatan sosial, diperlukan peran organisasi berbasis komunitas seperti Karang Taruna dalam membentuk kesadaran dan perilaku hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keterlibatan remaja dalam kegiatan Karang Taruna dan dukungan sosial terhadap kesadaran dan perilaku sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 254 remaja, dengan sampel sebanyak 100 orang berusia 17–30 tahun yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam Karang Taruna memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kesadaran dan perilaku sehat dengan nilai korelasi $r = 0.637$ ($p < 0.01$). Dukungan sosial juga menunjukkan hubungan yang lebih kuat terhadap kesadaran dan perilaku sehat, dengan nilai korelasi $r = 0.701$ ($p < 0.01$). Selain itu, keterlibatan dan dukungan sosial juga saling berkorelasi secara signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan aktif dalam organisasi sosial serta dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar berkontribusi positif terhadap pembentukan perilaku hidup sehat pada remaja.

Kata kunci : dukungan social, karang taruna, kesadaran dan prilaku sehat, remaja

ABSTRACT

Adolescents are an age group that is in a critical development phase, both physically, socially, and psychologically. Amidst the challenges of modern lifestyles, including the tendency of adolescents to prefer digital activities such as online games over social activities, the role of community-based organizations such as Karang Taruna is needed in shaping awareness and healthy living behavior. This study aims to determine the effect of adolescent involvement in Karang Taruna activities and social support on healthy awareness and behavior. This study uses a quantitative approach with a correlational survey method. The population in this study was 254 adolescents, with a sample of 100 people aged 17–30 years selected using the proportional random sampling technique. The research instrument was a Likert scale questionnaire. Data were analyzed using the Pearson correlation test with the help of the SPSS program. The results showed that adolescent involvement in Karang Taruna has a positive and significant relationship with healthy awareness and behavior with a correlation value of $r = 0.637$ ($p < 0.01$). Social support also shows a stronger relationship with healthy awareness and behavior, with a correlation value of $r = 0.701$ ($p < 0.01$). In addition, involvement and social support are also significantly correlated with each other. These findings indicate that active involvement in social organizations and strong social support from the surrounding environment contribute positively to the formation of healthy living behavior in adolescents.

Keywords : social support, youth organization, healthy awareness and behavior, adolescents

PENDAHULUAN

Kesehatan remaja merupakan aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Pada masa remaja, individu berada dalam fase transisi yang kompleks, baik

secara fisik, emosional, maupun sosial (Mulyawan et al., 2023, 2024). Dalam fase ini, perilaku kesehatan mulai terbentuk dan cenderung terbawa hingga dewasa (Fatwikiningsih, 2020; Nurhaliza et al., 2025). Namun, berbagai tantangan seperti kurangnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat, pengaruh lingkungan, serta keterbatasan akses informasi membuat remaja rentan terhadap perilaku tidak sehat (Atmaja & Rahmatika, 2017). Fenomena remaja yang lebih memilih menghabiskan waktu di depan layar daripada mengikuti kegiatan sosial atau fisik seperti olahraga dan gotong royong menjadi tantangan tersendiri dalam upaya membangun kesadaran dan perilaku hidup sehat (Suprayitno & Wahyudi, 2020; Wulansari, 2017). mulai dari rendahnya kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang, minimnya aktivitas fisik, hingga kecenderungan terhadap perilaku berisiko seperti merokok dan kurang tidur (Handajani et al., 2010; Melani et al., 2024).

Di sisi lain, upaya promosi kesehatan di kalangan remaja seringkali bersifat *top-down* dan kurang melibatkan mereka secara aktif dalam prosesnya (Suirakoka et al., 2024; Sulaiman, 2021). Hal ini menyebabkan pesan-pesan kesehatan tidak sepenuhnya dipahami atau diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Padahal, keterlibatan remaja dalam kegiatan sosial di masyarakat seperti Karang Taruna memiliki potensi besar dalam membentuk perilaku positif, termasuk dalam hal menjaga kesehatan diri dan lingkungan (Wardhana, 2016). Karang Taruna sebagai organisasi sosial kepemudaan memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, meningkatkan partisipasi sosial, dan menanamkan nilai-nilai positif, termasuk dalam aspek Kesehatan (Ashary, 2016; Sawitri & Kisworo, 2014). Melalui berbagai kegiatan seperti penyuluhan, olahraga bersama, hingga kerja bakti lingkungan, Karang Taruna menjadi ruang potensial dalam membangun kesadaran dan perilaku sehat di kalangan remaja. Keterlibatan aktif remaja dalam kegiatan ini dapat memperkuat identitas sosial, menumbuhkan rasa tanggung jawab, serta meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap Kesehatan.

Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan tokoh masyarakat menjadi faktor penting yang memperkuat pengaruh positif keterlibatan remaja dalam organisasi (Kurniawati et al., 2024). Dukungan sosial tidak hanya memberikan motivasi, tetapi juga menciptakan lingkungan yang kondusif bagi remaja untuk berkembang dan menerapkan perilaku hidup sehat secara konsisten (Hasibuan et al., 2024; Siswantara et al., 2019) sehingga dalam penelitian ini untuk mengetahui keterlibatan remaja dan dukungan sosial dalam kegiatan karang taruna terhadap kesadaran dan perilaku sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara keterlibatan remaja dalam kegiatan Karang Taruna dan dukungan sosial terhadap kesadaran dan perilaku sehat. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui penyebaran angket kepada responden melalui *g-form*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang tergabung maupun yang berpotensi aktif dalam kegiatan Karang Taruna di wilayah Bantarsari Bogor, dengan jumlah total sebanyak 254 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportional random sampling*, untuk memastikan representasi yang seimbang berdasarkan keterlibatan dan karakteristik sosial remaja. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 100 orang remaja, dengan rentang usia antara 17 hingga 30 tahun sesuai dengan batas usia keanggotaan Karang Taruna berdasarkan Pedoman Umum Karang Taruna

HASIL

Sampel dalam penelitian ini sejumlah 100 orang yang mengisi kuesioner yang telah diberikan oleh peneliti yang terdiri dari tiga jenis yaitu keterlibatan remaja dalam karang

taruna, dukungan social, dan kesadaran dan prilaku sehat dengan hasil perhitungan sebagai berikut :

Tabel 1. Statistik Deskriptif Keterlibatan Remaja Dalam Karang Taruna, Dukungan Sosial dan Kesadaran Prilaku Sehat

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Keterlibatan Remaja dalam Karang Taruna (X1)	100	33	80	58.72	8.35
Dukungan Sosial (X2)	100	40	90	65.43	10.12
Kesadaran dan Perilaku Sehat (Y1)	100	38	95	70.88	9.51

Berdasarkan data, nilai keterlibatan remaja memiliki rentang skor dari 33 hingga 80, dengan rata-rata (mean) sebesar 58.72 dan standar deviasi 8.35. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan remaja secara umum tergolong cukup tinggi. Skor tertinggi menunjukkan remaja yang sangat aktif dalam berbagai kegiatan Karang Taruna, sementara skor terendah menunjukkan keterlibatan yang terbatas atau pasif. Dukungan sosial yang diterima oleh remaja memiliki skor minimum 40 dan maksimum 90, dengan rata-rata sebesar 65.43 dan standar deviasi 10.12. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja merasa mendapat dukungan sosial yang cukup kuat dari orang tua, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar. Rentang skor ini menunjukkan variasi yang cukup besar dalam persepsi remaja terhadap dukungan sosial. Skor pada variabel kesadaran dan perilaku sehat berkisar antara 38 hingga 95, dengan rata-rata 70.88 dan standar deviasi 9.51. Rata-rata yang tinggi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat kesadaran dan perilaku hidup sehat yang baik, meskipun masih ada sebagian kecil yang menunjukkan kesadaran rendah.

Tabel 2. Uji Korelasi Pearson

Variabel	X1 – Keterlibatan	X2 – Dukungan Sosial	Y1 – Kesadaran & Perilaku Sehat
X1 – Keterlibatan	1.000	.561**	.637**
X2 – Dukungan Sosial	.561**	1.000	.701**
Y1 – Kesadaran & Perilaku	.637**	.701**	1.000

Keterlibatan remaja dalam karang taruna (X1) dan kesadaran serta perilaku sehat (Y1) memiliki hubungan positif yang kuat dan signifikan ($r = 0.637$, $p = 0.000$). Ini berarti semakin tinggi keterlibatan remaja dalam Karang Taruna, semakin tinggi pula kesadaran dan perilaku hidup sehat mereka. Dukungan sosial (X2) memiliki korelasi yang lebih tinggi dengan kesadaran dan perilaku sehat (Y1) ($r = 0.701$, $p = 0.000$), yang menunjukkan bahwa dukungan emosional, informasional, dan sosial yang diberikan kepada remaja berkontribusi besar terhadap perilaku sehat mereka. Hubungan antara keterlibatan (X1) dan dukungan sosial (X2) juga signifikan ($r = 0.561$, $p = 0.000$), menunjukkan bahwa remaja yang merasa didukung lebih cenderung terlibat aktif dalam kegiatan sosial seperti Karang Taruna.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara keterlibatan remaja dalam kegiatan Karang Taruna dan kesadaran serta perilaku sehat, dengan nilai korelasi sebesar $r = 0.637$, dan tingkat signifikansi $p < 0.01$. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat keterlibatan remaja dalam kegiatan Karang Taruna, semakin baik

pula kesadaran mereka terhadap pentingnya hidup sehat serta implementasinya dalam perilaku sehari-hari. Hasil ini sejalan dengan (Hastuti et al., 2021) dalam bukunya yang menunjukkan bahwa keaktifan remaja dalam organisasi pemuda berkorelasi positif terhadap peningkatan literasi kesehatan dan gaya hidup sehat. Kegiatan sosial seperti gotong royong, diskusi kesehatan, dan olahraga bersama dalam organisasi kepemudaan terbukti membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan.

Selain itu, dukungan sosial juga ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dan lebih kuat terhadap kesadaran dan perilaku sehat ($r = 0.701$, $p < 0.01$). (Harjana, 2023) dalam teori mengenai *social support and health behavior*, yang menyebutkan bahwa dukungan sosial baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan mampu memberikan pengaruh kuat terhadap pembentukan dan pemeliharaan perilaku sehat individu. Penelitian ini juga sejalan dengan studi (Sumarwati et al., 2022) yang menemukan bahwa remaja dengan tingkat dukungan sosial tinggi menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk menerapkan perilaku hidup sehat seperti menjaga pola makan, menghindari rokok, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Dalam konteks Karang Taruna, peran tokoh masyarakat dan teman sebaya yang mendukung juga berkontribusi memperkuat nilai-nilai hidup sehat dalam keseharian remaja.

Selanjutnya, korelasi antara keterlibatan remaja dalam Karang Taruna dengan dukungan sosial juga ditemukan signifikan ($r = 0.561$, $p < 0.01$), menunjukkan bahwa keterlibatan dalam organisasi sosial cenderung didorong oleh adanya rasa dukungan dan diterima oleh lingkungan. Hal ini mendukung hasil penelitian Yuniarti (2020) yang menyatakan bahwa remaja yang merasa didukung secara sosial lebih termotivasi untuk aktif dalam kegiatan sosial komunitas. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa keterlibatan dalam organisasi berbasis komunitas seperti Karang Taruna, jika didukung oleh lingkungan sosial yang positif, dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat remaja. Karang Taruna bukan hanya menjadi tempat berkumpul, tetapi juga menjadi media edukatif dan promotif yang berdampak nyata terhadap pembentukan karakter dan kesehatan remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari 100 responden remaja berusia 17 hingga 30 tahun, dapat dijelaskan bahwa keterlibatan remaja dalam kegiatan Karang Taruna berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat. Remaja yang aktif terlibat dalam kegiatan organisasi kepemudaan ini cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan, serta menunjukkan perilaku yang mencerminkan gaya hidup sehat dalam kesehariannya, seperti menjaga kebersihan, berolahraga, dan menjauhi perilaku berisiko. Selain itu, dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar juga terbukti memiliki pengaruh yang besar terhadap pembentukan kesadaran dan perilaku sehat remaja. Dukungan sosial yang diterima mampu mendorong remaja untuk lebih terbuka terhadap informasi kesehatan, merasa dihargai, serta lebih termotivasi dalam menjaga diri dan menerapkan pola hidup sehat.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara keterlibatan dalam Karang Taruna dan dukungan sosial, di mana remaja yang merasa mendapat dukungan cenderung lebih aktif dalam kegiatan sosial yang bersifat edukatif dan konstruktif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterlibatan dalam organisasi sosial seperti Karang Taruna dan dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar menjadi dua faktor penting yang saling melengkapi dalam membentuk remaja yang sadar akan pentingnya kesehatan dan mampu menjalani perilaku hidup sehat secara konsisten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang terlibat dalam penelitian yang dilakukan, kepada responden penelitian khususnya kepada keluarga besar karang taruna di wilayah Bantarsari Bogor dan pihak pihak terkait dalam memberikan dukungan selama penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashary, L. (2016). Optimalisasi Pemberdayaan Karang Taruna Dalam Pengembangan Desa Silomukti Kabupaten Situbondo. *UNEJ E-Proceeding*, 725–738.
- Atmaja, R. A. J., & Rahmatika, R. (2017). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Motivasi Menjaga Kesehatan Melalui Aktivitas Fisik Pada Lansia. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 180–187.
- Fatwikiningsih, N. (2020). Teori Psikologi Kepribadian Manusia. Penerbit Andi.
- Handajani, A., Roosihermatie, B., & Maryani, H. (2010). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola kematian pada penyakit degeneratif di Indonesia. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 13(1), 21301.
- Harjana, N. P. A. (2023). Perilaku Kesehatan: Kumpulan Teori dan Penerapan (Vol. 1). Primajana Education.
- Hasibuan, A. R., Pasaribu, A. F., Alfiyah, S., Utami, J. N., & Harahap, N. R. Y. (2024). Peran pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat di era digital. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001 Des), 305–318.
- Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P. H. (2021). Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis. Penerbit Andi.
- Kurniawati, D. A., Mulyawan, G., & Mahendra, Y. (2024). Upaya pencegahan kekerasan seksual bagi remaja dilingkungan Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Bait Et-Tauhdi Kota Serang. *Abdimas Siliwangi*, 7(3), 655–667.
- Melani, M., Prastita, N. P. G., Putri, R. T. D., & Adnani, Q. E. S. (2024). Promosi Kesehatan Remaja dengan Pendekatan KIPK.
- Mulyawan, G., Basrowi, B., Dayurni, P., Maulia, D. A., & Wasid, A. (2024). Upaya Pencegahan Sexual Harrasment Dan Cyber Bullying Pada Remaja Tengah. *Prosiding Seminar Umum Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 16–22.
- Mulyawan, G., Mahendra, Y., & Kurnaedi, N. (2023). Art Therapy Sebagai Coping Stress Pada Siswa Remaja. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(4), 575–579.
- Nurhaliza, S., Fadhilla, W., Putra, R. D., & Hanoselina, Y. (2025). Peningkatan Pemahaman Membangun Budaya Pola Hidup Sehat Dikalangan Remaja di Parupuk Tabing Kota Padang. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 2(2), 200–209.
- Sawitri, N., & Kisworo, B. (2014). Partisipasi pemuda dalam program karang taruna desa (studi pada pemuda di dusun kupang kidul desa kupang kecamatan ambarawa). *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 3(2).
- Sepfitri, N. (2011). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa MAN 6 Jakarta.
- Siswantara, P., Soedirham, O., & Muthmainnah, M. (2019). Remaja sebagai penggerak utama dalam implementasi program kesehatan remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 7(1), 55–66.
- Suiraoaka, I. P., ST, S., Ekawati, C. J. K., Putra, E. S., Gz, M., Lundy, F., Ns, Sk., Gejir, I. N., Laraeni, Y., & Dhyanaputri, I. G. A. S. (2024). Promosi Kesehatan. CV Rey Media Grafika.
- Sulaiman, E. S. (2021). Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan: Teori dan

implementasi. Ugm Press.

Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan kesehatan tentang gaya hidup sehat pada remaja tahap akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48.

Suprayitno, A., & Wahyudi, W. (2020). Pendidikan karakter di era milenial. Deepublish.

Wardhana, A. H. W. (2016). Peran Karang Taruna Setia Bakti Dalam Menanamkan Perilaku Positif Remaja Di Desa Banjaran Driyorejo Gresik. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 4(3).

Wulansari, N. M. D. (2017). Didiklah Anak Sesuai Zaman: Mengoptimalkan Potensi Anak Di Era Digital. Visimedia.