

HUBUNGAN PENGETAHUAN SEKS BEBAS PRANIKAH DENGAN KONTROL DIRI REMAJA SMA DI KOTA BANDA ACEH

Rifka Ruzzanna ¹, Dara Ardhia ², Sri Agustina ³

¹²³⁴Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

E-mail: rifkaruzzanna3@gmail.com, daraardhia@usk.ac.id, sri.agustina@usk.ac.id

ABSTRACT

Insufficient sexual knowledge among adolescents can lead to misconceptions and promote risks sexual behavior. Pre-marital sex poses significant risks such as sexually transmitted diseases and unwanted pregnancies, underscoring the importance of adolescent self-control. The aim of this study was to explore the relationship between awareness of pre-matual sexual behavior and self-control among higt school students. Employing a correlational quantitative descriptive design with a cross-sectional approach, the study surveyed a population of 732 individuals, with 259 respondents chosen as the samples using the proportionate statified random sampling. A validated questionnaire was utilized as the instrument in collecting the data. A bivariate analysis employing the Chi-square test revealed a significant relationship ($p\text{-value} = 0.000$) between awareness of pre-marital sexual behavior and self-control among high school students in Banda Aceh City. Enhanced awareness correlated positively with improved self-control. Recommendations include parental and educational support to foster adolescent sel- control and provide comprehensive sexual education, thereby mitigating potential psychological, physical, and social consequences.

Keyword : Adolescent, Pre-Marital Intimacy, Self-Regulation
References : 16 Books, 31 Journals, 1 Online Sources (2013-2023)

Article history

Received: October 2025

Reviewed: October 2025

Published: October 2025

Plagirism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ABSTRAK

Pengetahuan seksual yang rendah dapat menyebabkan pemahaman yang salah dan dapat mendorong remaja untuk mencoba hal-hal yang tidak pantas. Seks pranikah merupakan masalah serius yang harus segera ditangani, karena hal ini dapat membahayakan remaja dengan risiko terkena penyakit menular seksual atau kehamilan yang tidak diinginkan. Maka diperlukan kontrol diri dari remaja agar meminimalisir kesalahan yang ada. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan seks bebas pranikah dengan kontrol diri remaja. Metode penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif koresional dengan pendekatan cross-sectional study. Populasi pada penelitian ini berjumlah 732 dengan jumlah sampel sebanyak 259 responden. Teknik pengambilan sampel adalah proportionate stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner yang disusun oleh peneliti dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian berdasarkan analisa bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan hasil $p\text{-value } 0,000 \leq \alpha (0,005)$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan seks bebas pranikah dengan kontrol diri remaja SMA di Kota Banda Aceh, bahwa semakin baik pengetahuan remaja terkait seks bebas pranikah maka semakin positif kontrol diri pada remaja. Disarankan bagi orang tua dan guru dapat memberikan dukungan pada remaja dalam membina kontrol diri dan memberikan edukasi seksual pada remaja sehingga dapat menghindari risiko-risiko yang akan berdampak pada psikologis, fisik maupun sosial.

Kata Kunci : Remaja, Pengetahuan Seks Bebas, Kontrol Diri

Daftar Bacaan : 16 Buku, 31 artikel Jurnal, 1 Sumber Online (2013-2023)

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan perubahan dari masa anak-anak ke dewasa, selama periode ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, sosial, dan biologis. Perubahan pada remaja putri mengalami menarche (haid) sementara remaja putra mengalami mimpi basah. Proses ini memunculkan rasa ingin tahu yang tinggi pada remaja terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku mereka, termasuk keinginan untuk mencoba perilaku seks bebas pranikah (Nida, 2020).

Seks pranikah adalah tindakan seksual yang dilakukan oleh remaja tanpa ikatan pernikahan, perilaku ini dipengaruhi oleh perkembangan biologis dan dorongan seksual yang meningkat. Kurangnya pengetahuan seksual tidak hanya mendorong remaja untuk mencoba hal-hal yang tidak pantas, tetapi juga dapat menyebabkan pemahaman yang salah. Pembicaraan tentang kesehatan seksual dianggap tabu oleh keluarga dan masyarakat, membuat remaja mencari informasi melalui media elektronik seperti televisi dan telepon genggam, menyebabkan kurangnya pemahaman tentang perilaku seksual (Putri & Ibrahim, 2023).

World Health of Organization (WHO) 2018, menyebutkan 357 juta kasus baru setiap tahun pada kisaran usia 15-49 tahun akibat dari perilaku seksual yang terjadi yaitu infeksi menular

seksual (IMS). Terdapat empat jenis IMS utama yang dapat disembuhkan yaitu infeksi klamidia (131 juta kasus), gonore (78 juta kasus), sifilis (6 juta kasus), dan trikomoniasis (142 juta kasus). Prevalensi IMS virus juga tinggi, dengan 417 juta orang terinfeksi herpes simpleks tipe 2 dan 291 juta wanita terinfeksi human papillomavirus (HPV). Prevalensi IMS tertinggi pada tahun 2012 di Wilayah Afrika terdapat 63 juta kasus baru untuk keempat jenis IMS yang dapat disembuhkan.

Hasil survey SDKI (2017), menyatakan pada usia 15-17 tahun mengaku mulai pacaran pertama kali sebanyak 45% wanita dan 44% pria, sedangkan 80% wanita dan 84% pria mengaku pernah berpacaran dan telah melakukan berbagai aktivitas saat berpacaran. Aktivitas yang dilakukan termasuk berpegangan tangan 64% wanita dan 75% pria, berpelukan 17% wanita dan 33% pria, mencium bibir 30% wanita dan 50% pria, serta meraba atau diraba 5% wanita dan 22% pria. Selain itu, dilaporkan bahwa 8% pria dan 2% wanita telah melakukan hubungan seksual pra-nikah. Dari wanita dan pria yang telah mengalami hubungan seksual sebelum menikah 59% wanita dan 74% pria, mereka pertama kali melakukan hubungan seksual dalam rentang usia 15-19 tahun dan presentase tertinggi terjadi pada usia 17 tahun yaitu sebanyak 19% (Nida, 2020).

Peran orang tua sangat penting dalam pembentukan perilaku dan moral anak-anaknya. Orang tua bisa memberikan dampak yang baik bagi anak-anaknya dengan mengajarkan prinsip-prinsip etika dan nilai-nilai yang positif pada karakter dan perkembangan kepribadian anak mereka (Taher & Ripka, 2022). Orang tua perlu memberikan pendidikan seks yang baik, menyediakan waktu yang memadai bagi anak-anak, mengawasi aktivitas di luar rumah, menetapkan aturan yang jelas dan konsisten, serta memberikan dukungan dan arahan untuk mencegah pergaulan bebas (Wijaya & Mukramin, 2023).

Selain peran orang tua, upaya pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja bisa dilakukan melalui edukasi kesehatan reproduksi. Berdasarkan hasil penelitian Ginting, Septiwiarsi, Iskandar (2023) yang dilakukan pada siswa SMAN 1 Pebayuan Kabupaten Bekasi, Jawa Barat, didapatkan adanya peningkatan pemahaman siswa/i yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Peningkatan ini dinilai dari hasil pre-test, dimana 51.2% (21 orang) dari mereka memiliki pengetahuan dalam kategori kurang. Namun, setelah mengikuti post-test, terlihat bahwa 78% (32 orang) siswa dan siswi SMAN 1 Pebayuran telah mencapai pengetahuan dalam kategori baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 26.8%.

Program Pusat Informasi dan Konseling Remaja/Mahasiswa (PIK R/M) telah dijalankan untuk memberikan layanan informasi mengenai kesehatan reproduksi kepada remaja. Hasil dari wawancara dengan informan menunjukkan bahwa penerapan PIK R/M sudah berhasil dilaksanakan diseluruh Kecamatan di Kota Banda Aceh. Implementasi Pusat Informasi Konseling Remaja/Mahasiswa (PIK R/M) juga sudah dilakukan di beberapa sekolah di Banda Aceh. PIK R/M bekerja sama dengan beberapa pihak terkait, seperti dinas pendidikan, dinas kesehatan, BNN, dan perangkat desa.

Faktor keberhasilan program PIK R/M didukung oleh Aspek Konteks, dimana penerapan program ini telah dilakukan dengan baik. PIK R/M juga mendapatkan dukungan dari stakeholder yang relevan seperti Dinas Kesehatan, Kementerian Agama, BNN, dan Dinas Pendidikan, dengan adanya indikator yang mampu menjaga kelangsungan program PIK R/M. Namun, terdapat faktor penghambat dalam program PIK R/M, yaitu terbatasnya sarana prasarana sebagai bagian dari aspek Konteks. Pada bagian input, PIK R/M tidak memiliki pembatasan khusus dalam mencapai tujuan program. Pada aspek proses, PIK R/M belum membentuk Pusat Konseling Remaja yang sesuai dengan rasio remaja. Sementara pada aspek produk, jumlah PIK R/M terbatas sebagai wadah untuk menjalankan program PIK R/M (Safrizan & Fajriati, 2023).

Berdasarkan data di atas, perlu adanya suatu hal yang dibentuk untuk mencegah

terjadinya perilaku seks bebas, yaitu meningkatkan pengetahuan terkait dengan seks bebas. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, membimbing dan mengarahkan perilaku mereka menuju hasil yang positif. Kontrol diri dikategorikan rendah apabila seseorang tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya. Kontrol diri dikategorikan bagus apabila seseorang mampu mengambil keputusan yang bijaksana, mengelola stress dan mencapai tujuan jangka panjang dengan konsisten (Marsela & Supriatna, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astuti, Muna & Julistia (2021), ditemukan bahwa 110 orang (sebanyak 38%) memiliki kemampuan kontrol diri yang efektif dalam menghindari perilaku seksual pranikah. Sedangkan, sisanya sebanyak 180 orang (sekitar 62%), menunjukkan kurangnya kemampuan kontrol diri dalam menghindari perilaku seksual pranikah. Hal ini menunjukkan bahwa sejumlah kecil siswa/i SMP Lhokseumawe mampu untuk mengontrol diri mereka dalam menghindari perilaku seksual pranikah, sisanya tidak mampu melakukan hal tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk merespon pertanyaan penelitian melalui pendekatan yang terikat pada prinsip-prinsip ilmiah, seperti berdasarkan fakta konkret, bersifat objektif dan terstruktur, beralasan, serta terorganisasi secara sistematis, dengan fokus pada pengumpulan data berupa angka-angka dan penerapan analisis statistik (Syapitri, Amila & Aritonang, 2021). Desain penelitian dengan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel melalui pendekatan cross- sectional study (Abdullah, dkk., 2022).

Fokus penelitian adalah mengeksplorasi hubungan antara pengetahuan tentang seks bebas pranikah dan kontrol diri pada remaja, di mana pengumpulan data dilakukan pada satu waktu secara serentak.

Teknik Pengambilan Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Proportionate Stratified Random Sampling, dimana proses pengambilan sampel memecah populasi menjadi kelompok-kelompok (strata) dengan karakteristik yang serupa, kemudian memilih secara acak sampel yang sederhana dari setiap kelompok tersebut, dan menggabungkannya menjadi satu sampel mewakili dari seluruh populasi yang telah dibagi berdasarkan karakteristiknya (Syapitri, Amila & Aritonang, 2021).

HASIL PENELITIAN

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan selama satu minggu, dimulai dari tanggal 29 Januari-3 Februari 2024 di SMAN 8 Kota Banda Aceh, yang melibatkan 259 responden. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat pengetahuan seks bebas pranikah dengan kontrol diri remaja SMA. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner. Hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi Remaja SMA 8 di Kota Banda Aceh (n=259)

Data Demografi	f	%
Usia		
Remaja Awal (16 Tahun) Remaja	124	47.9
Lanjut (17-18 Tahun)	135	52.1
Total	259	100.0
Jenis Kelamin Laki-laki	114	44.0
Perempuan	145	56.0
Total	259	100.0

Kelas	101	39.0
X	72	27.8
XI	56	21.6
XII (MIPA) XII (IPS)	30	11.6
Total	259	100.0

Data Demografi	f	%
Agama		
Islam	259	100.0
Tinggal Bersama Orang Tua		
Tidak	15	5.8
Ya	244	94.2
Total	259	100.0
Mempunyai Teman Dekat Lawan jenis		
Tidak	35	13.5
Ya	224	86.5
Total	259	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah, 2024)

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa mayoritas sebanyak 124 siswa (47,9%) merupakan usia 16 tahun, jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebesar 145 siswa (56,0%), kelas X sebanyak 101 (39,0%), seluruh siswa beragama islam yaitu sebanyak 259 siswa (100%), banyak yang tinggal bersama orang tua sebesar 244 (94,2%), dan mempunyai teman dekat lawan jenis sebanyak 224 (86,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Seks Bebas Pranikah Remaja SMA 8 di Kota Banda Aceh (n=259)

No.	Pengetahun Seks Bebas	f	%
1.	Kurang	22	8.5
2.	Baik	237	91.5
	Total	259	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah, 2024)

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi pengetahuan seks bebas pranikah remaja SMA di Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan pengetahuan yang baik yaitu 237 responden (91,5%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Remaja SMA 8 di Kota Banda Aceh (n=259)

No.	Kontrol Diri	f	%
1.	Negatif	89	34.4
2.	Positif	170	65.6
	Total	259	100,0

Sumber: Data Primer (Diolah, 2024)

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi kontrol diri remaja SMA di Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan kontrol diri yang positif yaitu 170 responden (65,6%).

Tabel 4 Hubungan Pengetahuan Seks Bebas Pranikah Dengan Kontrol Diri Remaja SMA Di Kota Banda Aceh (n=259)

Kontrol Diri								p-
No.	Pengetahuan Seks Bebas Pranikah	Negatif		Positif		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	
1.	Kurang	22	8,5%	0	0,0%	22	8,5%	0,000
2.	Baik	67	25,9%	170	65,6%	237	91,5%	
Total		89	34,4%	170	65,6%	259	100%	

Sumber: Data Primer (Diolah, 2024)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 237 (91,5%) responden mempunyai pengetahuan seks bebas pranikah dalam kategori baik dan kontrol diri positif, sedangkan 22 (8,5%) responden berpengetahuan kurang dan kontrol diri negatif. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square, menyatakan bahwa pengujian antara pengetahuan seks bebas pranikah dengan kontrol diri remaja diperoleh p- value yaitu 0,000 atau p-value $\leq 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti menunjukkan adanya hubungan pengetahuan seks bebas pranikah dengan kontrol diri remaja SMA di Kota Banda Aceh. (55,7%).

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pengetahuan Seks Bebas Pranikah Dengan Kontrol Diri Remaja SMA Di Kota Banda Aceh.

Hasil analisa bivariat yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *p-value* $\leq \alpha$ (0,05) yang berarti bahwa terdapat hubungan pengetahuan seks bebas pranikah dengan kontrol diri remaja SMA di Kota Banda Aceh.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wardani & Alfiani, 2022) dengan hasil analisis yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja dengan nilai signifikasi *p* = 0,000 ($\alpha < 0,005$) yang berarti terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja. Penelitian tersebut mengatakan adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual yang ditunjukkan oleh hasil uji linearitas dengan nilai *F* sebesar 41, 937 dan nilai *p* sebesar 0,017 (*p* < 0,05) ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil bahwa pengetahuan seks bebas pranikah remaja SMA di Kota Banda Aceh menunjukkan, sebagian besar responden mendapatkan pengetahuan yang baik yaitu 237 responden (91.5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Widiyanti, Setyaningsih & Hastuti, 2023) yang menyatakan bahwa sebanyak 76,3% remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang bahaya seks bebas. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Suherni, 2018) yang menyebutkan sebanyak 58% remaja berada pada kategori baik untuk pengetahuan terkait seks bebas. Dari hasil tersebut kita dapat melihat remaja saat ini banyak yang memiliki pengetahuan yang baik. Masa remaja memang masa paling aktif untuk mencari informasi yang dianggap penting dengan rasa ingin tahu yang tinggi sehingga mereka akan mencari informasi tersebut ditambah saat ini sangat mudah untuk mencari informasi dari berbagai media.

Berdasarkan penelitian ini remaja dengan pengetahuan kurang memiliki kontrol diri negatif yaitu sebanyak 22 (8,5%). Kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi seksual dapat menyebabkan salah persepsi tentang informasi seksual dari sudut pandang para remaja. Remaja cenderung ingin mencari pengalaman terhadap sesuatu yang belum pernah dialaminya. Remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang kesehatan reproduksi seksual, maka remaja tersebut tidak mampu mengendalikan diri

dalam menekan timbulnya dorongan seksual, baik yang timbul adanya pengaruh dari luar maupun dari dalam diri individu tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Istiqomah & Notobroto (2016), yang mengatakan remaja dengan pengetahuan yang rendah memiliki kontrol diri yang rendah sebanyak 50 (90,9%).

Pengetahuan sangat penting dalam pembentukan perilaku individu. Jika pengetahuan remaja baik maka perilakunya akan lebih terarah karena remaja tersebut mengetahui dampak dari tindakan yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri & Ibrahim (2023) yang mengatakan pengetahuan remaja akan mempengaruhi perilaku seksual remaja. Semakin rendah pengetahuan remaja maka akan berpeluang untuk melakukan perilaku seksual pranikah.

Masa remaja adalah masa fase peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa. Periode tersebut menunjukkan bahwa seorang remaja akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, intelektual maupun spiritual untuk mencari identitas dirinya. Masa transisi ini merupakan masa yang kritis bagi remaja. Pada masa ini mulai muncul keinginan hidup mandiri dan lepas dari ketergantungan orang tua, rasa ingin tahu yang berlebihan dan mulai rentan dengan perilaku berisiko (Fatikhah & Munawaroh, 2022).

Pada masa remaja seringkali menimbulkan masalah yang dimulai dari perilaku seksual pranikah yang mengakibatkan kehamilan di luar nikah sehingga bisa menimbulkan efek pada kesehatan reproduksi dan seksual perempuan dan juga memiliki konsekuensi yang besar untuk ibu remaja serta bayinya seperti rentan terhadap komplikasi yang berujung pada kematian (Harahap, Nugraha & Agustina, 2023).

Penyebaran informasi mengenai bahaya perilaku seks bebas bagi kesehatan reproduksi remaja sangat dibutuhkan. Faktor yang mempengaruhi perilaku seks bebas antara lain, agama, hubungan dengan orang tua yang kurang dekat, pergaulan dengan teman sebaya, paparan media pornografi, nilai dan norma-norma yang berlaku dimasyarakat (Riya & Ariska, 2023). Penyuluhan tentang kesehatan reproduksi perlu diberikan pada remaja, agar remaja dapat terhindar dari kehamilan di usia dini dikarenakan begitu banyak risiko yang dapat terjadi pada remaja tersebut (Emilia, Prabandari & Supriyati, 2019).

Jika dilihat dari data demografi, remaja SMA di Kota Banda Aceh hampir seluruhnya memiliki teman dekat lawan jenis yaitu sebanyak 224 orang (86,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Fadillah, Kusumaningrum & Saputri, 2023) yang menyebutkan mayoritas remaja memiliki teman dekat lawan jenis yaitu sebanyak 55,1%. Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Adyana, Aprilea & Muthmainnah, 2023) yang menyatakan mayoritas responden banyak yang tidak memiliki teman dekat lawan jenis yaitu 50 orang (76,9%). Pada masa remaja, banyak yang menganggap pacaran adalah hal yang wajar dilakukan untuk bersenang-senang tanpa memikirkan dampak yang akan diterima (Fadillah, Kusumaningrum & Saputri, 2023). Oleh karena itu penting untuk memberikan informasi mengenai dampak dan bahaya berpacaran pada remaja SMA sebagai langkah pencegahan perilaku seks bebas pranikah.

Remaja SMA di kota Banda Aceh secara keseluruhan beragama Islam yaitu sebanyak 259 orang (100%). Dengan pemahaman nilai ajaran agama yang baik diharapkan remaja dapat mengontrol perilakunya agar tidak terlibat dalam pergaulan seks bebas karena perbuatan tersebut merupakan perbuatan dosa. Informasi yang diperoleh dari agama ini yang akan membentuk dan menentukan bagaimana sikap dan pola pikir remaja terhadap seksualitas (Sawitri, dkk., 2022).

Sebagian besar remaja SMA di Kota Banda Aceh tinggal bersama orang tua yaitu 244 orang (94,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Adyana, Aprilea & Muthmainnah, 2023), yang menyebutkan sebanyak 95,4% remaja tinggal bersama orang tua. Orang tua memiliki peranan yang sangat penting dalam pencegahan terjadinya seks bebas yang berujung pada kehamilan pada remaja. Tinggal bersama orang tua juga dapat meningkatkan kualitas

komunikasi dengan orang tua. Peran orang tua selain mendidik juga perlu pendekatan pada anak karena apabila anak memiliki rasa dekat dengan orang tua maka anak akan lebih terbuka untuk berbagi cerita tentang hidupnya. Orang tua juga harus bisa bersikap terbuka, informatif, dan bisa menjadi konsultan bagi anak terutama ketika anak mulai membahas tentang seksualitasnya sehingga dapat memberikan informasi kepada anaknya mengenai dampak dari seks bebas pranikah.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil kontrol diri remaja SMA di Kota Banda Aceh menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kontrol diri yang positif yaitu 170 responden (65,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Wardani & Alfiani, 2022) yang menyebutkan bahwa mayoritas responden remaja memiliki kontrol diri yang tinggi yaitu sebanyak 134 orang (61,5%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Istiqomah & Notobroto, 2016) yang menyebutkan 61% remaja memiliki kontrol diri yang tinggi.

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengelola, memonitor, mengevaluasi, dan mengubah pemikiran, emosi, perhatian, dan tindakan. Kemampuan ini digunakan untuk mengatur perilaku seseorang agar sesuai dengan tujuan yang lebih tinggi dengan mengatasi, mengubah, atau menahan dorongan, keinginan, hasrat, impuls, atau respons kebiasaan (Leohard dkk., 2022).

Kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu kearah positif atau negatif. Remaja dengan kontrol diri baik dapat berperilaku yang baik dengan konsekuensi yang positif dari lingkungannya karenanya sangat penting untuk memberikan pengetahuan kepada remaja bagaimana mengontrol dirinya dari hasrat seksual yang sedang terjadi pada dirinya, dan juga perilaku seksual negatif serta dampaknya seperti terjadinya seks bebas hingga kehamilan di luar nikah dan penyakit menular seksual (Wardani & Alfiani, 2022). Oleh karena itu kontrol diri sangat penting untuk mengelola perilaku agar perilaku tersebut dapat dikendalikan dengan baik pula.

Masa remaja mengalami proses adaptasi, disini remaja mulai mencari tempat yang aman bagi dirinya. Remaja juga mulai berpikir kritis dan memperbanyak teman. Jika remaja dengan kontrol diri rendah dapat menjadi salah satu penyebab maraknya perilaku seksual pranikah. Sedangkan remaja dengan kontrol diri yang tinggi akan mampu dalam mencegah dirinya terjerumus dalam perilaku seksual pranikah (Istiqomah & Notobroto, 2016).

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku seksual adalah kontrol diri yang terkait dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya, yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan, faktor eksternal yaitu dalam lingkungan keluarga terutama orang tua (Marsela & Supriatna, 2019). Dampak perilaku seksual yang terjadi pada remaja akan memberikan dampak yang besar bagi kehidupan remaja seperti rasa bersalah, menyesal, rendah diri, emosional yang negatif karena kehamilan yang tidak diinginkan. Selain itu juga bahaya penularan penyakit kelamin terutama HIV/AIDS (Nurhapipa, Alhidayati & Ayunda, 2017).

Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah pada remaja tersebut kita dapat melihat bahwa kemampuan kontrol diri remaja sangat berperan dalam mencegah perilaku seksual pranikah pada remaja. Keterkaitan ini juga menunjukkan peranan penguasaan diri pada remaja untuk mengendalikan diri dari hal-hal yang bersifat negatif terutama hal yang berhubungan dengan perilaku seksual pranikah. Perilaku seksual ini dapat dicegah apabila terdapat kontrol diri yang kuat karena remaja yang mempunyai kontrol diri yang kuat mampu menahan atau mengendalikan dorongan-dorongan seksual yang timbul dalam dirinya (Wardani & Alfiani, 2022).

Kontrol diri menjadi faktor yang memiliki peran dalam tingkat perilaku seksual pranikah

pada remaja. Remaja yang tidak mampu menahan dorongan dari dalam dirinya dan menahan rangsangan menjadi penyebab kegagalan kontrol diri yang dilakukan oleh remaja. Hal ini pada akhirnya membuat remaja terjebak pada perilaku seks pranikah. Sedangkan remaja yang mempunyai kontrol diri yang kuat mereka akan mampu untuk menahan semua dorongan seksual yang muncul dari dalam dirinya salah satunya dengan cara mengalihkan semua pikiran yang mendorong munculnya hasrat seksual (Nursalam & Primanita, 2023).

Berdasarkan penelitian ini, menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan seks bebas pranikah dengan kontrol diri remaja SMA. Remaja yang memiliki pengetahuan seks bebas baik maka memiliki kontrol diri yang positif, sebaliknya semakin kurang pengetahuan seks bebas pranikah maka semakin rendah kontrol diri. Oleh sebab itu, bagi orang tua dan guru dapat memberikan dukungan pada remaja dalam membina kontrol diri dan memberikan edukasi seksual pada remaja sehingga dapat menghindari risiko-risiko yang akan berdampak pada psikologis, fisik maupun sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 259 responden di SMA 8 Kota Banda Aceh, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

1. Pengetahuan seks bebas pranikah pada remaja SMA 8 Kota Banda Aceh sebagian besar berada pada kategori baik yaitu sebanyak 237 (91,5%).
2. Kontrol diri pada remaja SMA 8 Kota Banda Aceh mayoritas berada pada kategori positif yaitu 170 (65,6%).
3. Terdapat adanya hubungan antara pengetahuan seks bebas pranikah dengan kontrol diri remaja SMA 8 di Kota Banda Aceh.

SARAN

Adapun beberapa saran yang dapat penulis sampaikan tentang penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan khususnya Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala supaya dapat menjadi informasi tambahan dan sumber pustaka serta dapat menambah pengetahuan untuk praktisi keperawatan dan masyarakat tentang pengetahuan seks bebas pranikah dan kontrol diri remaja.

2. Bagi Sekolah

Sekolah yang menjadi lokasi penelitian sebaiknya tetap melibatkan pihak terkait, seperti Dinas Kesehatan atau puskesmas terdekat, dalam memberikan edukasi. Hal ini bertujuan untuk mengedukasi informasi tentang kesehatan reproduksi, perilaku seks bebas, dan potensi permasalahan yang mungkin dihadapi oleh remaja di lingkungan sekolah tersebut.

3. Bagi Keluarga

Diharapkan bagi keluarga dapat meningkatkan upaya mereka dalam memberikan perhatian khusus kepada remaja, serta memperkuat komunikasi yang saling terbuka. Tujuannya adalah untuk mencegah perilaku seksual remaja dan mengatasi masalah-masalah remaja lainnya, terutama mengingat mudahnya akses remaja pada media sosial yang dapat memberikan dampak negatif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya dan diharapkan peneliti dimasa depan dapat meneliti lebih lanjut terkait dengan kontrol diri serta dapat dikaitkan dengan faktor-faktor lainnya seperti faktor lingkungan, pengetahuan agama yang sangat minim dan pengaruh teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdad, M.Y. (2020). *Komplilasi Karya Tulis Ilmiah Remaja*. Penerbit Guepedia, Bogor.
- Abdullah, K., dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Yayasan penerbit Muhammad Zaini.
- Adiputra, I.S., dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Yayasan Kita Menulis.
- Adyana, C.V., Aprilea, T.N., & Muthmainnah. (2023). Hubungan Pengetahua, Sikap dan Peran Orang Tua Terhadap Perilaku Pencegahan Kehamilan Remaja di SMA PGRI 1 Sidoarjo. *Journal of Health Promotion*, Vol. 6. No.4. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i4.3214>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Astuti, W., Muna, Z., & Julistia, R. (2021). Gambaran Kontrol Diri pada Siswa SMP Kota Lhokseumawe Dalam Mencegah Perilaku Seksual Peanikah. *Jurnal Diversita*, 7 (1): 72-78. <http://dx.doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4526>
- Chalimah, S.N., & Mubarak, Z. (2020). Fenomena Seks Bebas Dikalangan Remaja Indonesia Pada Novel Dua Garis Biru Karya Lucia Priandarini. *Jurnal Penelitian Mahasiswa Sastra Indonesia Universitas Pamulang*. Vol. 1, No 1.
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal Islamic*, Vol. 1, No1. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Emilia, O., Prabandari, Y.S., & Supriyati. (2019). *Promosi Kesehatan dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi*. Penerbit Gadjah Mada Universitas Press.
- Fadillah, M.F., Kusumaningrum, T.A.I., & Saputri, M.W. (2023). Hubungan Jenis Kelamin, Pengalaman Berpacaran dan Dukungan Teman Sebaya dengan Self Efficacy Remaja untuk Tidak Melakukan Perilaku Seks Berisiko. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 19, No.2.
- Fatikhah., & Munawaroh, S. (2022). Pencegahan pergaulan bebas melalui peningkatan pemahaman reproduksi di SMA Muhammadiyah 4 Kendal. *Jurnal Abdi Surya Muda*, Vol.1 No 1.
- Ghufron, M.N., & Risnawati, R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Penerbit AR-RUZZ MEDIA, Jogjakarta.
- Ginting, A.A.Y., Rupang, E.R., & Sari, L. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Seks Bebas pada Siswa SMA Kelas X dan XI IPA. *Jurnal Gawat Darurat* Vol. 4 NO. 2. <https://doi.org/10.32583/jgd.v4i2.664>
- Ginting, A.K., Septiwiarsy., & Iskandar, M. (2023). Edukasi Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Mencegah Seks Bebas Pada Remaja Di SMAN 1 Pebayuran. *Jurnal Kesehatan Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol. 1 No 1. <https://e-journal.akperakbidbhaktihusada.ac.id/index.php/jpkm/article/view/158>

- Harahap, T.S., Nugraha, S & Agustina, S. (2023). Hubungan peran tenaga kesehatan, orang tua dan teman sebaya dengan kejadian kehamilan dini pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Puri Kalimantan Barat. Jurnal Untuk Masyarakat Sehat, Vol. 7, No. 2. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v7i2.3458>
- Hariati, S., & Surayya, I. (2023). Peningkatan Pemahaman Masyarakat Tentang Faktor Penyebab Prilaku Seks Pra Nikah Pada Remaja dan Upaya Mengatasi Terjadinya Prilaku Seks Pra Nikah di Desa Kumbang Kecamatan Masbagik. Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA, 6(1). <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v6i1.3675>
- Istiqomah, N., & Notobroto, H.B (2016). Pengaruh Pengetahuan, Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah di Kalangan Remaja SMK di Surabaya. Jurnal Biometrika dan Kependudukan, Vol. 5, No. 2. <http://dx.doi.org/10.20473/jbk.v5i2.2016.125-134>
- Lestari, D.A., & Awaru, A.O.T. (2020). Dampak Pengetahuan Seksual Terhadap Perilaku Seks Remaja Di Kecamatan Manggala Kota Makassar. Jurnal Sosialisasi, Vol 7, No 1. <https://doi.org/10.26858/sosialisasi.v0i0.13885>
- Lin, W.H., Liu, C.H., & Yi, C.C. (2020). Exposure to Sexually Explicit Media in Early Adolescence is Relate to Risk Sexual Behavior in Emerging Adulthood. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230242>
- Marsela, R.D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research. <http://www.bk.umtas.ac.id/>
- Nida, N.H. (2020). Perilaku Seks Pranikah Remaja. Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Pengendalian Penduduk Yogyakarta (DP3AP2 DIY). <https://dp3ap2.jogjaprovo.go.id/berita/detail/559-perilaku-seks-pranikah-remaja>
- Notoatmodjo, S. (2017). Promosi Kesehatan dan perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2020). Metodologi Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, C. (2015). Pengetahuan Remaja Kelas XI Tentang Seks Bebas. Jurnal AKP, Vol 6, No 1.
- Nurhapipa., Alhidayati., Ayunda, G. (2017). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual. Journal Of Midwifery Science, Vol 1, No 2. <https://doi.org/10.36341/jomis>
- Nursalam, F., & Primanita, R.Y. (2023). Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Akhir di Kota Padang. Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, Vol 10, No. 2. <http://dx.doi.org/10.31604/jips.v10i2.2023.536-543>
- Octavia, S.A. (2020). Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja. Yogyakarta: Deepublish.
- Perdiana, U., & Fitriani, E. (2022). Faktor-faktor Penyebab Seks Pranikah Pada Pasangan Mahasiswa (Studi Kasus: Lima Pasang Mahasiswa di Kota Padang). Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan, 5(1), 144-151. <http://dx.doi.org/10.24036/perspektif.v5i1.595>

- Purwoko, Y. (2020). Memasuki Masa Remaja Dengan Akhlak Mulia. Penerbit Nuansa Cendekia, Bandung.
- Putri, H.W.K., & Ibrahim, E.E. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Seksual Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kota Lhokseumawe. Journal Indonesia Trust Health, Vol 6, No. 1. <https://doi.org/10.37104/ithj.v6i1.118>
- Rahmadani, S., & Okfrima, R. (2022). Kontrol Diri dan Kenakalan Remaja pada Siswa. Journal Psyche, Vol 15, No 2. <http://dx.doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.164>
- Riya, R., Ariska, L., (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual pranikah pada remaja. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi Vol.23, 2123-2130. <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3478>
- Rosyida, D.A.C. (2023). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita. Penerbit PT. Pustaka Baru, Yogyakarta.
- Safrizan & Fajriati, R. (2023). Implementasi Pusat Informasi Konseling Remaja/Mahasiswa (PIK R/M) Sebagai Wadah Pendidikan Kesehatan Reproduksi (Kespro) Pada Remaja di Wilayah Kerja Petugas Lapangan Keluarga Berencana (PLKB) Meuraxa Kota Banda Aceh. Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 9 No. 1.
- Sawitri, dkk., (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Seks Bebas Pada Remaja. Jurnal Ilmu Kebidanan Vol. 12, No.1. <https://doi.org/10.61902/involusi.v12i1.338>
- Sebayang, W., Sidabutar, E.R., & Gultom, D.Y. (2018). Perilaku Seksual Remaja. Yogyakarta: Deepublish.
- Shrestha, R.B. (2019). Premarital Sexual Behaviour and its Impact on Health among Adolescents. Journal of Health Promotion. Vol. 7. <https://doi.org/10.3126/jhp.v7i0.25496>
- Suherni, (2020). Tingkat pengetahuan tentang seks bebas pada remaja di SMP Muhammadiyah Kasihan Bantul Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah
- Supardi, S., & Rustika. (2013). Metodologi Riset Keperawatan. Penerbit CV. TRANS INFO MEDIA.
- Susanti, S., Alsa, A., Khilmiyah, A. (2020). The Impact of Premarital Sexual Behavior on Student at risk of Unwanted Pregnancy. Journal Healthy. <http://dx.doi.org/10.4108/eai.29-3-2020.2315337>
- Swarjana, I. K. (2016). Statistik Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syafitri, H., Amalia., & Aritonang, J. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Penerbit Ahlimedia Press, Malang.
- Taher, R., & Ripka. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Perilaku Seks Pranikah Di SMA Negeri 14 Makassar. Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kebidanan Holistic Care (JIKKHC), Vol. 5, 2. <https://doi.org/10.54184/jikkhc.v5i2.233>

Wae, R. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Pranikah.

Jurnal Pengembangan Bimbingan dan Konseling Pendidikan, Vol. 5, No.2.

Wardani, D.A., Alfiani, R.N. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja. Jurnal Ilmiah Keperawatan, Vol 8, No 4. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i4.1229>

Widiyanti, W., Setyaningsih, Y., Hastuti, D. L. (2023) Tingkat pengetahuan remaja terhadap bahaya seks bebas di SMA Y 6 Tangerang Banten Tahun 2022. Jurnal Nursing Update, Vol.14, No.3 <https://doi.org/10.36089/nu.v14i3.1357>

Wijaya, A.I., & Mukramin, S. (2023). Peran Orang Tua Dalam Mencegah Pergaulan Bebas Di Kalangan Pelajar. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol. 1, No.3. <https://doi.org/10.47861/khirani.v1i3.343>