

**DETERMINAN PERILAKU SEKS PRANIKAH DI REMAJA MENURUT SOCIAL COGNITIVE THEORY:
STUDI LITERATUR TAHUN 2020-2025**

¹Andin Widia Adha ²Luqman Effendi

**Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Jakarta**

E-mail: aandinwidia@gmail.com¹ luqmane1968@gmail.com²

Abstract . Premarital sexual behavior among adolescents remains a major public health concern because it is associated with an increased risk of unintended pregnancy and sexually transmitted infections, including HIV/AIDS. Social Cognitive Theory (SCT) explains that adolescent health behavior is formed through the interaction between personal factors, environmental influences, and the behavior itself. This study aims to identify personal and environmental factors associated with premarital sexual behavior among adolescents based on the SCT framework. The method used was a literature review of seven scientific articles published between 2018-2025 that examined premarital sexual behavior among adolescents from the SCT perspective. The findings showed that the main personal factors influencing premarital sexual behavior include self-efficacy, self-control, religiosity, knowledge, attitudes, and intention. Open communication and family support were identified as protective factors, whereas permissive peer environments and lack of education increased the risk of premarital sexual behavior. Therefore, preventive efforts should focus on strengthening adolescents' self-efficacy and self-control, accompanied by continuous support from families, schools, and the wider social environment.

Keywords: Adolescents, vegetable consumption, Social Cognitive Theory, Self-efficacy

Abstrak . Perilaku seks pranikah pada remaja masih menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan masyarakat karena berkaitan dengan meningkatnya risiko kehamilan yang tidak diinginkan serta penularan infeksi menular seksual, termasuk HIV/AIDS. Social Cognitive Theory (SCT) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan pada remaja terbentuk melalui interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor personal dan lingkungan yang berhubungan dengan perilaku seks pranikah pada remaja berdasarkan kerangka SCT. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap tujuh artikel ilmiah yang dipublikasikan pada tahun 2018-2025 dan membahas perilaku seksual pranikah remaja dalam perspektif SCT. Hasil telaah menunjukkan bahwa faktor personal yang paling berpengaruh antara lain efikasi diri, kontrol diri, religiusitas, pengetahuan, sikap, dan intensi. Komunikasi yang terbuka dan dukungan keluarga terbukti menjadi faktor pelindung, sedangkan lingkungan pertemanan yang permisif dan kurangnya edukasi meningkatkan risiko perilaku seksual pranikah. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu diarahkan pada penguatan efikasi diri dan kontrol diri remaja, disertai dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial yang kondusif.

Kata kunci: Remaja, Perilaku Seksual, Social Cognitive Theory, Kesehatan Reproduksi

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 865

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Perilaku seks pranikah di kalangan remaja merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang kompleks, terutama karena masa remaja merupakan periode perkembangan dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang cepat. Perubahan ini sering kali berdampak pada peningkatan eksplorasi perilaku seksual, termasuk perilaku pranikah yang berisiko terhadap kesehatan reproduksi seperti kehamilan tidak direncanakan dan infeksi menular seksual (IMS). Kondisi ini berkaitan tidak hanya dengan faktor individu tetapi juga dengan lingkungan sosial yang memengaruhi pola pengambilan keputusan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi karakteristik personal, dukungan teman sebaya, serta hubungan keluarga merupakan bagian dari determinan yang memengaruhi perilaku seksual remaja.

Teori kognitif sosial (*Social Cognitive Theory*, SCT) menekankan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh interaksi dinamis antara faktor personal, perilaku itu sendiri, dan lingkungan sosial. Dalam konteks perilaku sehat termasuk perilaku seksual, *self-efficacy* untuk menolak perilaku berisiko, sikap terhadap perilaku tersebut, serta model sosial dari teman sebaya dan keluarga memainkan peran penting dalam menentukan apakah remaja akan terlibat dalam seks pranikah. Model ini memungkinkan penelitian melihat bagaimana keyakinan diri, norma sosial, dan penguatan dari lingkungan turut menentukan pilihan perilaku remaja (Bayi & Lahir, 2025).

Peningkatan jumlah remaja dari tahun ke tahun menurut data di atas, perlu adanya perhatian khusus yang digunakan untuk mencegah terjadinya penyimpangan perilaku. Salah satu tantangan yang penting pada remaja yaitu sikap dan perilaku seksual. Perubahan fisik yang pesat dan perubahan hormonal merupakan pemicu masalah kesehatan reproduksi remaja yang serius karena timbulnya dorongan seksual yang menjadikan remaja rawan terhadap penyakit dan masalah kesehatan reproduksi. Perilaku seksual pranikah dapat meningkatkan kemungkinan kehamilan remaja, infeksi menular seksual (IMS) dan kekerasan seksual (Bela, 2019)

Dampak dari perilaku seksual pranikah meliputi pergaulan bebas, kehamilan tidak diinginkan (KTD), aborsi, pernikahan dini, infeksi menular seksual (IMS), dan HIV/AIDS. Faktor-faktor ini sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Salah satu upaya untuk menekan angka tersebut adalah dengan memberikan edukasi kesehatan, seperti edukasi tentang perawatan organ reproduksi, perkembangan remaja saat pubertas, dampak pornografi, kehamilan tidak diinginkan, aborsi, HIV/AIDS, infeksi menular seksual, dan pentingnya pendewasaan usia pernikahan. Edukasi ini perlu melibatkan peran pemerintah, orang tua, dan kelompok teman sebaya. Menurut teori Lawrence Green (1980), perilaku kesehatan individu atau masyarakat secara umum dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor predisposisi (*predisposing factors*), faktor pendukung (*enabling factors*), dan faktor pendorong *reinforcing factors* (Adyani et al., 2024).

Dalam perspektif *Social Cognitive Theory*, perilaku seks pranikah pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan semata, tetapi juga oleh keyakinan individu terhadap kemampuannya mengendalikan perilaku (*self-efficacy*). Remaja dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menolak ajakan pasangan atau tekanan dari teman sebaya, sehingga lebih berisiko terlibat dalam hubungan seksual pranikah. Sebaliknya, remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi dalam mengambil keputusan cenderung mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari perilaku seksual yang dilakukan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa faktor kognitif personal memiliki peran sentral dalam membentuk perilaku seksual remaja.

Selain faktor personal, lingkungan sosial merupakan komponen penting dalam SCT yang berperan sebagai sumber pembelajaran observasional (*observational learning*). Remaja sering kali meniru perilaku yang dianggap lazim atau diterima dalam kelompok pertemanan mereka. Paparan terhadap teman sebaya yang memiliki sikap permisif terhadap seks pranikah, serta konsumsi konten seksual melalui media digital, dapat membentuk persepsi bahwa perilaku tersebut merupakan hal yang wajar. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya dan paparan media menjadi determinan yang signifikan terhadap perilaku seks pranikah pada remaja, terutama ketika pengawasan dan komunikasi dalam keluarga relatif lemah (Perilaku et al., 2022).

Di sisi lain, meskipun faktor individu dan pengaruh lingkungan sosial memiliki peran yang kuat, tidak semua remaja yang terpapar tekanan teman sebaya atau media digital akan terlibat dalam perilaku seks pranikah. Hal ini menunjukkan adanya peran faktor protektif yang bekerja secara internal maupun eksternal. Dalam kerangka *Social Cognitive Theory*, kemampuan remaja untuk mengatur perilaku (*self-regulation*) dan menilai konsekuensi dari tindakan yang dilakukan menjadi aspek penting dalam proses pengambilan keputusan. Remaja yang memiliki pemahaman risiko seksual yang baik serta dukungan keluarga yang konsisten cenderung lebih mampu menahan diri dari perilaku seksual berisiko, meskipun berada dalam lingkungan yang permisif. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa komunikasi orang tua-remaja yang terbuka, pengawasan yang proporsional, serta penanaman nilai moral sejak dini berkontribusi dalam membentuk sikap remaja yang lebih berhati-hati terhadap perilaku seks pranikah (Perilaku et al., 2022). Temuan ini menegaskan bahwa perilaku seks pranikah bukan semata-mata akibat pengaruh lingkungan negatif, tetapi merupakan hasil interaksi kompleks antara keyakinan diri, kontrol perilaku, dan dukungan sosial sebagaimana dijelaskan dalam *Social Cognitive Theory* (Qomariah et al., 2020).

Perilaku seksual pranikah di kalangan remaja masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang serius karena berkaitan erat dengan risiko penularan HIV dan infeksi menular seksual lainnya. Remaja berada pada fase perkembangan psikososial yang rentan, sehingga rasa ingin tahu, dorongan emosional, serta pengaruh lingkungan sering kali memengaruhi pengambilan keputusan mereka. Sejumlah temuan menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan kesehatan seksual membuat remaja tidak sepenuhnya memahami risiko hubungan seksual pranikah, terutama bila dilakukan tanpa perlindungan. Hal ini menegaskan bahwa pengetahuan dan pendidikan kesehatan seksual berperan sebagai faktor protektif penting dalam mencegah perilaku seksual berisiko.

Selain pengetahuan, keterpaparan terhadap informasi yang tepat mengenai kesehatan reproduksi turut memengaruhi keputusan remaja dalam berperilaku. Remaja yang memiliki akses lebih baik terhadap sumber informasi yang akurat cenderung lebih mampu menghindari perilaku seksual pranikah dibandingkan mereka yang kurang teredukasi. Faktor pendidikan formal juga ditemukan berhubungan dengan perilaku seksual, di mana tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung membentuk pemahaman serta sikap yang lebih hati-hati terhadap seksualitas. Walaupun demikian, pendidikan saja belum cukup – dukungan keluarga, lingkungan sosial, serta akses layanan informasi kesehatan tetap diperlukan untuk meminimalkan risiko perilaku seksual berisiko pada remaja (Adilla et al., 2024).

Masa remaja merupakan periode transisi penting menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cukup cepat. Pada fase ini, pematangan organ reproduksi disertai dengan peningkatan rasa ingin tahu terhadap seksualitas. Ketidaksiapan remaja dalam memahami perubahan tersebut dapat menimbulkan kebingungan yang pada akhirnya berpotensi mendorong munculnya perilaku seksual pranikah. Berbagai

penelitian menunjukkan bahwa perilaku seksual berisiko pada remaja tidak hanya berdampak pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan sosial, termasuk risiko kehamilan tidak diinginkan, stigma sosial, putus sekolah, serta paparan infeksi menular seksual seperti HIV/AIDS (Barru & Barru, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor personal yang berhubungan dengan perilaku seks pra nikah pada remaja, serta menganalisis faktor-faktor lingkungan yang berperan dalam pembentukan perilaku makan sehat berdasarkan perspektif *Social Cognitive Theory* melalui studi literatur Tahun 2016-2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan naratif. Proses penelusuran artikel dilakukan pada 21 November 2025 melalui basis data ilmiah seperti PubMed dan Google Scholar, dengan fokus pada publikasi tahun 2018 hingga 2025 yang relevan dengan topik seks pra nikah pada remaja. Kriteria inklusi mencakup artikel yang membahas determinan perilaku makan berdasarkan kerangka *Social Cognitive Theory* (SCT), baik yang bersifat deskriptif, analitik, maupun eksperimental. Sebanyak 15 artikel ilmiah dari berbagai negara, termasuk Indonesia, Malaysia, Jepang, dan Iran, dianalisis. Setiap artikel ditelaah berdasarkan desain penelitian, jumlah responden, hasil utama, serta keterkaitannya dengan faktor personal, sosial, dan lingkungan dalam SCT. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif untuk menemukan pola umum dan hubungan antar faktor yang memengaruhi perilaku makan remaja.

No.	Nama peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil dan Pembahasan
1.	Maya Arrizqina Fauzia, Taufik		<i>determinan perilaku seks pranikah pada remaja social cognitive teory, Vol. 11 No. 3 2022.</i>	determinan perilaku seks pranikah pada remaja social cognitive teory	Hasil analisis data yang dilakukan menemukan adanya hubungan antara variabel bebas kontrol diri, komunikasi orang tua-anak tentang seksual, dan konformitas dengan variabel tergantung perilaku seksual pranikah. Hasil hipotesis kedua terbukti bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan perilaku seksual pranikah. Perilaku seksual pranikah terjadi karena munculnya hasrat seksual dan kontrol diri dapat menekan hasrat seksual sehingga perilaku tersebut dapat dihindari.

No.	Nama peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil dan Pembahasan
2.	Fa'iza Abdullah, Nor Azlina A. Rahman b, Noor Azimah Muhammadc, N . Akmanidar Zainuddina and Suhaiza Samsudin	<i>Association between social-cognitive factors and intention towards sexual activity among school-going late adolescents in Kuantan, Malaysia</i>	<i>International Journal of Adolescence and Youth, Vol. 25, No. 1, 2020.</i>	Cross-sectional study design	Remaja yang memiliki sikap permisif terhadap seks pranikah dan berada dalam lingkungan dengan norma sosial yang mendukung perilaku tersebut cenderung memiliki niat lebih tinggi untuk melakukan seks pranikah. Self-efficacy juga berhubungan signifikan dengan niat seksual. Selain itu, remaja laki-laki, perokok, dan beberapa kelompok etnis tertentu menunjukkan kecenderungan niat seks pranikah yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa faktor sosial-kognitif merupakan determinan penting dalam pembentukan niat perilaku seks pranikah pada remaja.
3.	Febri Hariadi, Alda Tiara Puspita, Muhammad Muzhaffar Daud, Fedhilla Fieldhathama, Aditya Kusumawati	<i>Risky Sexual Behavior Among Foster Care Adolescents: A Social ive Theory Perspective</i>	<i>Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 2025.</i>	employed a mixed-methods	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesuai Social Cognitive Theory (SCT), perilaku seksual berisiko pada remaja di panti asuhan SOS Children's Village Semarang dipengaruhi oleh faktor personal (pengetahuan, harapan, dan sikap) serta faktor lingkungan (norma sosial dan pengaruh teman sebaya). Kedua faktor ini berperan penting dalam membentuk cara

No.	Nama peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil dan Pembahasan
					pandang remaja terhadap perilaku seksual berisiko. Sesuai SCT, konselor sebaya dapat menjadi role model positif dengan dukungan pengawasan intensif dari pengasuh. Dukungan dari berbagai pihak diharapkan dapat meningkatkan motivasi remaja untuk berperilaku seksual sehat dengan self-efficacy dan kepercayaan diri yang positif.
4.	Rifzul Maulina, Anik Purwati	Faktor Personal yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Pranikah Beresiko Infeksi Menular Seksual (IMS) : Teori Sosial Learning di Siswa SMA Malang	<i>JURNAL NERS DAN KEBIDANAN, Vol. 7 No. 1, 2020</i>	cross sectional.	Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat religiusitas dan efikasi diri berperan penting terhadap perilaku seksual pranikah berisiko IMS. Pada remaja laki-laki, religiusitas rendah berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko ($p = 0,012$) dan memberikan peluang 2,4 kali lebih besar melakukan perilaku berisiko, sedangkan efikasi diri rendah juga meningkatkan risiko sebesar 2,1 kali ($p = 0,004$). Pada remaja perempuan, faktor yang berhubungan secara signifikan hanyalah efikasi diri ($p = 0,001$). Sementara itu, pengetahuan, sikap terhadap seksualitas, dan peran

No.	Nama peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil dan Pembahasan
					gender tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan perilaku seksual pranikah.
5.	Wulan Handayani, Erin Ratna Kustanti	HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TERHADAP KETERLIBATAN AYAH DALAM PENGASUHAN DENGAN INTENSI PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA REMAJA	<i>Jurnal Empati, Vol. 7, No. 1, 2018</i>	Penentuan sampel menggunakan cluster random sampling.	Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara persepsi terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan dengan intensi perilaku seksual pranikah pada siswa SMA Mardisiswa Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin positif persepsi siswa terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan, maka semakin rendah tingkat intensi perilaku seksual pranikah yang dimiliki siswa tersebut. Sebaliknya, semakin negatif persepsi siswa terhadap keterlibatan ayah dalam pengasuhan, maka semakin tinggi tingkat intensi perilaku seksual pranikah yang dimiliki siswa tersebut.
6.	Ayu Khoirotul Umaroh, Cindy Prastika, Herawati, Sri Chalada, Hadi Pratomo	FENOMENA PACARAN REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 DI	PREPOTIF <i>Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 5, No. 1, 2021</i>	Pendekatan kualitatif dimana pendekatan ini dapat menggali fenomena pacaran selama pandemik COVID-	Fenomena pacaran selama pandemi yang dikaji dengan SCT Banduraini dapat memperdalam informasi terkait keterlibatan beberapa faktor

No.	Nama peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil dan Pembahasan
		JABODETABE K		19 pada remaja laki-laki dan perempuan.	perilaku pacaranremaja yakni pengetahuan, sikap, interaksi orang tua dan teman, dan keterpaparan informasi kesehatan reproduksi.
7.	Satriyon Balolo, Nanda Labado, Siti Maryam L.Z Ngabito, Sry Ade Muhtya Gobel, Sri Umriani Alisi	Pola Perilaku Seksual Remaja dan Implikasinya terhadap Kesehatan Reproduksi : Kajian Literatur	Jurnal Promosi, Komunikasi & Kesehatan (SiKomKes), Vol. 1, No. 1, 2025	menggunakan metode studi literatur atau systematic literature review.	Kajian ini menunjukkan bahwa perilaku seksual remaja berada pada tingkat yang mengkhawatirkan, terutama ketika dikaitkan dengan peningkatan kasus infeksi menular seksual dan rendahnya pengetahuan kesehatan reproduksi. Pola interaksi seksual remaja di Gorontalo menggambarkan adanya aktivitas berisiko yang berkembang seiring lemahnya pengawasan keluarga, kuatnya pengaruh teman sebaya, serta akses informasi yang tidak terkontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Tabel.1 Daftar literatur yang Digunakan dalam Penelitian****Tabel 2. Hubungan Variabel SCT (Faktor Individu) dengan perilaku makan sayur dan buah**

Variabel SCT (Faktor Individu)	Hasil Penelitian						
	1	2	3	4	5	6	7
Pengetahuan	V	V	V	X	V	V	V
Sikap	X	V	V	X	V	V	V
Motivasi / Intensi	–	V	V	–	–	–	X
Self-Efficacy	–	X	–	V	–	X	–
Self-Regulation	V	–	–	–	–	–	–
Preferensi Rasa	–	–	–	X	–	V	–

(V): Ada hubungan

(X): Tidak ada hubungan

(-): Tidak diteliti

Tabel 3. Hubungan Variabel SCT (Faktor Lingkungan) dengan perilaku makan sayur dan buah

Variabel SCT (Faktor Lingkungan)	Hasil Penelitian						
	1	2	3	4	5	6	7
Dukungan Keluarga	V	-	V	-	V	V	V
Peran Ibu / Role Model	-	-	-	-	-	-	-
Dukungan Teman Sebaya	V	V	-	-	V	V	V
Akses Komunitas	-	-	-	-	V	-	V
Peran Gender	-	V	-	X	-	V	V
Religiulitas	V	-	-	V	-	V	-

(V): Ada hubungan

(X): Tidak ada hubungan

(-): Tidak diteliti

Hasil pencarian dari tujuh artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2025 menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi sayur pada remaja dapat dijelaskan melalui dua kelompok besar faktor sesuai kerangka *Social Cognitive Theory* (SCT), yaitu faktor personal dan

faktor lingkungan yang saling berinteraksi secara timbal balik membentuk perilaku makan sehat (*reciprocal determinism*). Dalam kerangka ini, perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh pilihan individu, tetapi juga oleh keyakinan, motivasi, serta dukungan lingkungan sosial dan fisik yang dapat memperkuat atau melemahkan niat untuk makan sehat.

Faktor Personal

Berdasarkan hasil rekapitulasi faktor personal dari tujuh jurnal yang dianalisis, perilaku seksual pranikah pada remaja dipengaruhi oleh beberapa variabel utama. **Self-efficacy (efikasi diri)** dan **kontrol diri/self-regulation** muncul sebagai faktor yang paling dominan. Remaja dengan efikasi diri rendah memiliki kemungkinan **sekitar dua kali lebih besar** melakukan perilaku seksual berisiko dibandingkan remaja dengan efikasi diri tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan signifikan pada remaja laki-laki maupun perempuan, di mana remaja yang tidak yakin mampu menolak ajakan seksual lebih rentan terlibat dalam perilaku tersebut. Demikian pula, kontrol diri yang rendah terbukti meningkatkan kecenderungan terlibat dalam perilaku seksual pranikah, karena remaja kesulitan mengendalikan dorongan sesaat dan memilih perilaku yang berdampak jangka panjang positif.

Religiusitas juga merupakan faktor pelindung yang penting. Pada remaja laki-laki, tingkat religiusitas yang rendah meningkatkan risiko perilaku seksual pranikah hingga lebih dari dua kali lipat, sedangkan pada remaja perempuan hubungannya tidak selalu signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa nilai religius dapat berperan sebagai mekanisme kontrol moral dan sosial yang memengaruhi pengambilan keputusan remaja terkait perilaku seksual (Sosial et al., 2020).

Selain itu, kontrol diri atau self-regulation juga ditemukan berperan penting. Remaja yang tidak mampu mengendalikan dorongan seksual, emosi, serta tekanan situasional memiliki risiko lebih besar melakukan perilaku seksual pranikah. Sebaliknya, mereka yang memiliki kemampuan menunda gratifikasi dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang cenderung lebih mampu menjaga perilaku seksual yang sehat (Adyani et al., 2024) dengan kata lain, kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme pengendali internal.

Religiusitas turut menjadi faktor yang berpengaruh pada beberapa studi. Remaja dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung memiliki nilai moral dan norma pribadi yang lebih kuat terkait perilaku seksual, sehingga berpotensi menurunkan risiko perilaku seksual pranikah. Namun, terdapat perbedaan pengaruh menurut jenis kelamin, di mana religiusitas pada remaja laki-laki menunjukkan hubungan yang lebih kuat dibandingkan perempuan (Sosial et al., 2020).

Sementara itu, pengetahuan, sikap, dan motivasi/intensi tidak selalu menunjukkan hubungan yang konsisten. Beberapa penelitian melaporkan bahwa remaja tetap melakukan perilaku seksual pranikah meskipun telah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kesehatan reproduksi dan risiko seksual. Hal ini menandakan bahwa pengetahuan saja tidak cukup apabila tidak diikuti dengan sikap positif, keyakinan diri, serta kemampuan regulasi diri yang memadai (Jabodetabek, 2021). Dengan demikian, pembentukan perilaku seksual yang sehat memerlukan integrasi antara aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap dan nilai), serta psikologis (efikasi diri dan kontrol diri).

Secara keseluruhan, temuan ini sejalan dengan Social Cognitive Theory, di mana perilaku merupakan hasil interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Efikasi

diri dan kontrol diri menjadi faktor inti, sedangkan religiusitas, pengetahuan, sikap, dan intensi bertindak sebagai penguat yang memengaruhi cara remaja membuat keputusan terkait seksualitas.

Faktor Lingkungan

Berdasarkan hasil rekapitulasi faktor lingkungan, dukungan dan komunikasi dalam keluarga menjadi faktor paling berpengaruh terhadap perilaku seksual pranikah remaja. Remaja yang memiliki komunikasi terbuka dengan orang tua tentang seksualitas cenderung memiliki risiko lebih rendah terlibat dalam perilaku seksual pranikah. Komunikasi yang berbasis kepercayaan membantu remaja memperoleh informasi yang benar, mengurangi rasa penasaran berlebihan, dan meningkatkan kemampuan mengambil keputusan yang bertanggung jawab. Sebaliknya, tabu budaya dan rasa malu sering membuat orang tua menghindari pembicaraan mengenai seksualitas, sehingga remaja mencari informasi dari teman sebaya atau internet yang belum tentu akurat.

Selain itu, dukungan dan pengaruh teman sebaya juga terbukti berpengaruh kuat. Konformitas terhadap kelompok sebaya meningkatkan kecenderungan remaja meniru perilaku seksual yang dianggap wajar dalam kelompoknya. Hal ini menjelaskan mengapa remaja yang berada di lingkungan pertemanan permisif lebih rentan terlibat dalam perilaku seksual pranikah (Adyani et al., 2024).

Salah satu faktor paling berpengaruh adalah dukungan dan komunikasi dalam keluarga. Remaja yang memiliki hubungan dekat dengan orang tua serta komunikasi terbuka mengenai kesehatan reproduksi cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap dampak perilaku seksual pranikah, sehingga risiko keterlibatan perilaku tersebut menjadi lebih rendah. Sebaliknya, ketika orang tua menghindari pembicaraan tentang seksualitas karena dianggap tabu atau memalukan, remaja cenderung mencari informasi dari teman atau media yang belum tentu akurat, sehingga meningkatkan potensi perilaku seksual berisiko (Adyani et al., 2024) dengan demikian, komunikasi keluarga bukan hanya sekadar penyampaian informasi, melainkan juga membentuk nilai moral dan batasan perilaku.

Selain itu, peran orang tua sebagai role model dan pengawas (parental monitoring) juga berpengaruh penting. Pola asuh yang memberi perhatian, pengawasan yang wajar, serta kelekatan emosional membantu remaja merasa diperhatikan dan bertanggung jawab atas perilakunya. Sebaliknya, pola asuh permisif atau kurang pengawasan meningkatkan peluang remaja terlibat dalam aktivitas seksual pranikah karena tidak adanya batasan yang jelas (Balolo et al., 2025). Perilaku, kebiasaan, dan nilai yang dicontohkan orang tua turut menjadi acuan moral bagi remaja dalam mengambil keputusan.

Lingkungan sosial yang lebih luas, termasuk paparan informasi dari media dan internet, juga memberikan pengaruh signifikan. Konten yang menormalisasi aktivitas seksual tanpa edukasi yang memadai dapat membentuk persepsi remaja bahwa perilaku seksual pranikah merupakan hal yang biasa atau tidak berisiko. Paparan jangka panjang terhadap konten tersebut berpotensi menurunkan sensitivitas terhadap norma sosial dan agama yang melarang perilaku seksual pranikah (Jabodetabek, 2021).

Selain itu, faktor budaya, norma masyarakat, serta dukungan komunitas turut berperan. Pada lingkungan dengan norma agama dan sosial yang kuat, perilaku seksual pranikah umumnya memiliki pembatasan moral yang ketat sehingga dapat berfungsi sebagai faktor pelindung.

Namun, pada lingkungan yang cenderung permisif dan kurang memberikan edukasi moral, peluang terjadinya perilaku seksual pranikah menjadi lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan tidak hanya memengaruhi perilaku secara langsung, tetapi juga membentuk nilai, keyakinan, dan persepsi remaja terhadap perilaku tersebut.

Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat konsep reciprocal determinism dalam SCT, di mana perilaku remaja bukan hanya dipengaruhi oleh faktor pribadi, tetapi juga dibentuk dan dipertahankan melalui interaksi berkelanjutan dengan lingkungan sosialnya. Dengan kata lain, lingkungan yang suportif, komunikatif, dan memberi teladan positif akan membantu remaja mengembangkan kontrol diri dan nilai moral yang kuat, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya perilaku seksual pranikah.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa perilaku seks pranikah pada remaja merupakan hasil interaksi antara faktor personal dan lingkungan sebagaimana dijelaskan dalam Social Cognitive Theory. Dari sisi personal, faktor yang paling berpengaruh meliputi efikasi diri, kontrol diri, religiusitas, pengetahuan, sikap, dan intensi. Remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah untuk menolak ajakan seksual dan tidak mampu mengendalikan dorongan emosional lebih berisiko terlibat dalam perilaku seksual pranikah. Di sisi lain, lingkungan keluarga, teman sebaya, norma sosial, serta paparan media juga memberi pengaruh kuat dalam membentuk sikap dan keputusan remaja terkait seksualitas. Komunikasi keluarga yang terbuka dan pengawasan yang baik berperan sebagai faktor pelindung, sedangkan lingkungan pertemanan yang permisif justru meningkatkan risiko.

Melihat temuan tersebut, upaya pencegahan perilaku seks pranikah pada remaja perlu dilakukan melalui pendekatan yang menyentuh faktor personal dan lingkungan sekaligus. Edukasi kesehatan reproduksi perlu diberikan secara komprehensif, tidak hanya sebatas pengetahuan, tetapi juga penguatan efikasi diri dan kemampuan kontrol diri remaja. Orang tua diharapkan dapat membangun komunikasi yang hangat dan tidak menghakimi, sehingga remaja merasa nyaman berdiskusi mengenai isu seksualitas. Sekolah dan tenaga kesehatan juga berperan penting dalam menyediakan informasi yang benar dan ramah remaja.

Sementara itu, faktor lingkungan juga memberi pengaruh yang sangat kuat. Dukungan keluarga, pola asuh, keterbukaan komunikasi tentang seksualitas, pengaruh teman sebaya, norma sosial, dan paparan media membentuk cara pandang remaja terhadap perilaku seksual. Lingkungan keluarga yang hangat dan komunikatif cenderung menjadi pelindung, sedangkan lingkungan pertemanan yang permisif justru meningkatkan risiko. Temuan ini menegaskan konsep Social Cognitive Theory bahwa perilaku remaja merupakan hasil interaksi timbal balik antara individu dan lingkungannya.

Sebagai saran, intervensi berbasis sekolah, keluarga, dan komunitas sebaiknya dirancang dengan pendekatan Social Cognitive Theory, misalnya melalui pembelajaran berbasis teladan (role model), dukungan sosial yang positif, serta penguatan nilai dan norma yang sehat. Dengan dukungan yang terpadu antara remaja, keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar, diharapkan risiko perilaku seks pranikah pada remaja dapat ditekan dan remaja mampu mengambil keputusan yang lebih bertanggung jawab terhadap kesehatan reproduksinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, Z., Abdullah, A., & Arlianti, N. (2024). *ANALISIS HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG HIV / AIDS DENGAN PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA REMAJA USIA 15-19 TAHUN DI INDONESIA*. 5, 13309-13317.
- Adyani, K., Qomariyah, D., Rahmawati, M., Farmasi, F., Islam, U., & Agung, S. (2024). *Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja di Indonesia*. 4.
- Balolo, S., Labado, N., Ngabito, S. M. L. Z., Ade, S., Gobel, M., & Umriani, S. (2025). *Pola Perilaku Seksual Remaja dan Implikasinya terhadap Kesehatan Reproduksi : Kajian Literatur*. 1(1).
- Barru, D. I. S., & Barru, A. T. S. (2023). *Jurnal Pendidikan Keperawatan dan Kebidanan (JPKK) Volume 2 Nomor 1, Januari 2023 h m. 2*(May).
- Bayi, K., & Lahir, B. (2025). *Kematian neonatal: perspektif demografi sosial dan pengaruh faktor sosial dalam angka kematian bayi baru lahir 1,2*. 4(2), 309-317.
<https://doi.org/10.55123/sabana.v4i2.3399>
- Determinan perilaku seksual beresiko pada remaja pranikah dikabupaten boyolali dengan pendekatan theory social cognitive*. (2019). 52.
- Jabodetabek, D. I. (2021). *FENOMENA PACARAN REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-*. 5(April), 125-138.
- Perilaku, D., Pranikah, S., Remaja, P., Di, T., & Analisis, I. (2022). *Determinants of Premarital Sex Behavior Adolescents*. 8(2), 205-218.
- Qomariah, N. L., Pamungkasari, E. P., & Budihastuti, U. R. (2020). *Determinants of Premarital Sex Behavior : Application of Theory of Planned Behavior and Social Cognitive Theory*. 05, 272-283.
- Sosial, T., Sma, S., Maulina, R., Purwati, A., & Kunci, K. (2020). *Yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Pranikah Beresiko Infeksi Menular Seksual (IMS): Teori Sosial*. 7(April), 50-58.
<https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.ART.p050>