

DETERMINAN PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA REMAJA MEURUT SOCIAL COGNITIVE THEORY (SCT): TINJAUAN PUSTAKA

Lanina Syahdila ^{*1}

Luqman Effendi ²

^{1,2} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*e-mail: ssasaaputeri@gmail.com1, luqman1968@gmail.com2

Abstrak

Perilaku seks pranikah pada remaja di Indonesia merupakan isu kesehatan masyarakat yang semakin kompleks. Fenomena ini dipengaruhi oleh faktor internal seperti self-efficacy, outcome expectancies, dan self-regulation, serta faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya, paparan media, religiositas, dan pengawasan orang tua. Social Cognitive Theory (SCT) memberikan kerangka teoritis yang komprehensif untuk memahami interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Manuskrip ini menyajikan tinjauan pustaka dari berbagai penelitian di Indonesia, menganalisis determinan perilaku seks pranikah remaja, serta memberikan implikasi praktis untuk intervensi berbasis SCT.

Kata Kunci: Remaja, Seksual, Pranikah

Abstract

Premarital sex among adolescents in Indonesia is an increasingly complex public health issue. This phenomenon is influenced by internal factors such as self-efficacy, outcome expectancies, and self-regulation, as well as external factors such as peer influence, media exposure, religiosity, and parental supervision. Social Cognitive Theory (SCT) provides a comprehensive theoretical framework for understanding the interaction between personal, behavioral, and environmental factors. This manuscript presents a literature review of various studies in Indonesia, analyzes the determinants of premarital sex behavior among adolescents, and provides practical implications for SCT-based interventions.

Keywords: Adolescents, Sexual, Premarital

PENDAHULUAN

Perilaku seksual pranikah pada remaja merupakan salah satu isu kesehatan masyarakat yang semakin mendapat perhatian di Indonesia. Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa meskipun prevalensi perilaku ini relatif stabil, dampaknya terhadap kesehatan reproduksi, psikososial, dan masa depan generasi muda sangat signifikan (Rosyida et al., 2025). Kehamilan tidak diinginkan, risiko penyakit menular seksual, serta gangguan psikologis seperti rasa bersalah dan penurunan harga diri menjadi konsekuensi yang nyata (Alwi, 2023).

Selain aspek kesehatan, perilaku seksual pranikah juga berkaitan dengan faktor sosial dan budaya. Norma masyarakat yang permisif terhadap perilaku seksual laki-laki, tetapi menekan perempuan, menciptakan ketidakadilan gender yang memperkuat kerentanan remaja perempuan terhadap stigma (Amalia et al., 2025). Budaya pacaran yang semakin permisif, ditambah dengan paparan media digital, memperkuat normalisasi perilaku seksual pranikah (Maisaroh & Yuliwati, 2024).

Keluarga sebagai lingkungan terdekat memiliki peran protektif yang sangat penting. Komunikasi yang baik, dukungan emosional, dan pengawasan konsisten terbukti menurunkan risiko perilaku seksual pranikah. Sebaliknya, keluarga yang sibuk, bercerai, atau penuh konflik meningkatkan kerentanan remaja terhadap perilaku berisiko (B et al., n.d.).

Kerangka Social Cognitive Theory (SCT) memberikan perspektif komprehensif untuk memahami fenomena ini. SCT menekankan interaksi timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Lima konstruk utama self-efficacy, outcome expectancies, observational learning,

self-regulation, dan environmental factors dapat digunakan untuk menjelaskan mengapa remaja terlibat dalam perilaku seksual pranikah. Misalnya, rendahnya self-efficacy membuat remaja sulit menolak ajakan teman sebaya, outcome expectancies yang bias membuat mereka meremehkan risiko, observational learning dari media memperkuat norma permisif, lemahnya self-regulation meningkatkan kerentanan, dan faktor lingkungan seperti keluarga serta budaya memperkuat atau melemahkan perilaku protektif.

Dengan demikian, memahami perilaku seksual pranikah remaja melalui kerangka Social Cognitive Theory (SCT) tidak hanya memberikan gambaran teoritis, tetapi juga membuka peluang untuk merancang intervensi yang lebih efektif. Intervensi yang menekankan penguatan self-efficacy, koreksi outcome expectancies, pembatasan observational learning negatif, peningkatan self-regulation, serta penguatan faktor lingkungan diharapkan dapat menekan perilaku seksual pranikah remaja di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka sistematis dengan mengumpulkan 9 literatur dari Google Scholar dan jurnal nasional periode 2015–2025. Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian kualitatif maupun kuantitatif tentang perilaku seks pranikah remaja di Indonesia, studi yang memetakan determinan perilaku ke dalam kerangka SCT, jurnal yang terindeks dan dapat diakses melalui Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “remaja”, “perilaku seksual”, “pranikah”. Analisis dilakukan dengan mengelompokkan temuan ke dalam lima komponen SCT: self-efficacy, outcome expectancies, observational learning, self-regulation, dan environmental factors.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Daftar Literatur yang Digunakan dalam Penelitian

No	Nama Penelitian	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
1.	Maisaroh, S., & Yuliwati	Perilaku Seksual Remaja Pra Nikah: Studi Literatur	Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada Vol. 10 No. 1, Mei 2024	Literature Review	Perilaku seksual pranikah remaja Indonesia. Menyoroti faktor usia pacaran pertama, paparan pornografi, dan kurangnya keterampilan hidup
2.	Alwi, M. A	GAMBARAN PERILAKU SEKSUAL REMAJA DI INDONESIA: LITERATUR REVIEW	Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako) Vol. 9 No. 1, Januari 2023 P-ISSN : 2407-8441/E-ISSN : 2502-0749	Literatur review	Menggambarkan bentuk-bentuk perilaku seksual berisiko remaja di Indonesia

3.	Tungka, K. E., Nursalam, N., & Fitryasari, R	FAKTOR RISIKO YANG MEMPENGARUHI PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH REMAJA	Journal of Telenursing (JOTING) Volume 4, Nomor 2, Desember 2022 e-ISSN: 2684-8988 p-ISSN: 2684-8996	Sytematic review	Menemukan bahwa pengawasan orang tua berhubungan dengan sikap dan niat perilaku seksual pranikah.
4.	B, H., Hamzah, & Rahmawati, S. (n.d.)	HUBUNGAN PENGAWASAN ORANG TUA DAN MEDIA INFORMASI TERHADAP PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA REMAJA(Umaroh Khoirotul et al., 2015)	Jurnal Kesehatan Medika Udayana Vol.06 No.01 April 2020	observasional analitik	Pengawasan orang tua berhubungan signifikan dengan sikap dan niat perilaku seksual pranikah
5.	Umaroh Khoirotul, A., Kusumawati, Y., & Kasjono Subaris, H	HUBUNGAN ANTARA FAKTOR INTERNAL DAN FAKTOR EKSTERNAL DENGAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH REMAJA DI INDONESIA	Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas Oktober 2015 - Maret 2016 Vol. 10	kuantitatif	menekankan religiositas sebagai faktor protektif.
6.		PERAN KELUARGA YANG MEMPENGARUHI PERILAKU SEKS BEBAS PADA REMAJA (SYSTEMATIC REVIEW)	GEMA BIDAN INDONESIA Volume 10 Nomor 1 Maret 2021 p-ISSN 2252-8482 e-ISSN 2407-8980	Preffered Reporting Item for Sistematic Review and Meta Analisis (PRISMA)	Paparan pornografi meningkatkan intensi seks pranikah melalui observational learning. Literasi media direkomendasikan sebagai intervensi protektif.

7.	Amalia, S., Safitri Retno, Y., & Aslina Indriyani	HUBUNGAN JENIS KELAMIN DENGAN PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA REMAJA	JURNAL ILMIAH KESEHATAN RUSTIDA Page : 80 - 90 Vol. 12 No. 01 Januari 2025 p-ISSN2356-2528; e-ISSN 2620-9640	kuantitatif dan dirancang secara cross-sectional	Perbedaan perilaku seks pranikah berdasarkan jenis kelamin. Hasil menunjukkan remaja laki-laki lebih permisif dibanding perempuan.
8.	Goretti, S., Widowati, L. P., Woro, D., Kusumo, K	SEKS PRANIKAH DI KALANGAN REMAJA: PERAN PENGETAHUAN REPRODUKSI DAN KECERDASAN EMOSIONAL	Jurnal Ilmiah Bidan Vol. 9 No. 2 (2025)	cross-sectional	Kurangnya pengetahuan kesehatan reproduksi dan rendahnya kecerdasan emosional sebagai faktor risiko

Tabel 2. Determinan Perilaku Seks Pranikah Remaja Menurut SCT Tahun 2015-2025

Determinan Perilaku Seks Pranikah Remaja	Hasil Penelitian							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Self-efficacy	V	-	-	-	-	-	-	V
Outcome Expectancies	-	V	-	-	V	-	V	-
Observational Learning	V	V	-	-	-	-	V	-
Self-regulation	-	-	V	V	V	V	-	V
Environmental Factors	V	V	V	V	-	V	-	-

Tinjauan literatur tahun 2015–2025 diatas menunjukkan bahwa determinan perilaku seks pranikah remaja di Indonesia dapat dipetakan secara jelas ke dalam lima konstruk utama Social Cognitive Theory (SCT). Faktor lingkungan muncul konsisten sebagai benteng protektif sekaligus sumber kerentanan. Pengawasan orang tua yang baik, komunikasi keluarga, serta pendidikan reproduksi di sekolah terbukti menurunkan risiko perilaku seksual pranikah. Sebaliknya, keluarga yang sibuk, penuh konflik, atau norma sosial yang permisif terhadap laki-laki memperkuat kerentanan remaja perempuan terhadap stigma dan perilaku berisiko. menegaskan bahwa perilaku seks pranikah remaja bersifat multidimensi, dipengaruhi oleh interaksi personal, sosial, dan lingkungan. Intervensi berbasis SCT harus dirancang komprehensif dengan menekankan penguatan self-efficacy, koreksi outcome expectancies, regulasi media, pelatihan regulasi diri, serta penguatan peran keluarga dan komunitas untuk menekan perilaku berisiko pada remaja.

Self-Efficacy

Keyakinan remaja terhadap kemampuan dirinya untuk mengendalikan dorongan seksual dan menolak tekanan lingkungan. Kecerdasan emosional berperan besar dalam meningkatkan self-efficacy. Remaja dengan self-efficacy tinggi mampu menunda perilaku berisiko, menolak ajakan

teman sebaya, dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, rendahnya self-efficacy membuat remaja lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan permisif (Goretti et al., 2025).

Outcome Expectancies

Persepsi remaja tentang konsekuensi perilaku seksual pranikah. Banyak remaja memiliki pengetahuan tentang risiko kehamilan dan penyakit menular seksual, tetapi outcome expectancies mereka sering bias. Mereka lebih fokus pada keuntungan jangka pendek seperti penerimaan sosial atau kepuasan emosional, dan meremehkan risiko jangka panjang. Hal ini memperlihatkan perlunya intervensi yang menekankan konsekuensi jangka panjang, misalnya melalui simulasi kasus nyata atau testimoni remaja yang mengalami dampak negative (Alwi, 2023).

Observational Learning

Observational learning terjadi ketika remaja meniru perilaku orang lain, terutama teman sebaya dan figur publik. Remaja banyak belajar dari perilaku teman sebaya. Jika banyak teman melakukan seks pranikah, perilaku tersebut dianggap wajar (Tungka et al., 2022). Media juga berperan besar dalam observational learning, dengan konten permisif yang membentuk norma baru di kalangan remaja. Hal ini menunjukkan perlunya regulasi media dan kampanye sosial yang menampilkan role model positif (Maisaroh & Yuliwati, 2024).

Self-Regulation

Self-regulation adalah kemampuan remaja untuk mengendalikan dorongan seksual dan menunda gratifikasi. Remaja dengan kontrol diri rendah lebih mudah terjerumus dalam perilaku berisiko meskipun memiliki pengetahuan reproduksi yang cukup. Gaya pacaran berisiko memperlemah self-regulation, sehingga remaja lebih sulit menahan dorongan seksual (Umaroh Khoirotul et al., 2015). Intervensi yang menekankan keterampilan pengendalian diri, seperti pelatihan mindfulness atau manajemen emosi, dapat memperkuat self-regulation (Rosyida et al., 2025).

Environmental Factors

Environmental factors mencakup dukungan keluarga, norma sosial, dan pengaruh budaya. Keluarga adalah faktor protektif utama. Komunikasi yang baik, dukungan emosional, dan pengawasan konsisten menurunkan risiko perilaku seksual pranikah. Sebaliknya, keluarga yang sibuk atau penuh konflik meningkatkan kerentanan remaja. Pengawasan orang tua yang lemah berhubungan signifikan dengan perilaku seksual pranikah (B et al., n.d.). Norma budaya, kebijakan sekolah, dan akses pendidikan kesehatan reproduksi berperan sebagai penghambat atau fasilitator perilaku seksual remaja. Review Faktor Risiko yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Pranikah Remaja: Systematic Review (Tungka et al., 2022) menyoroti bahwa kurangnya pendidikan kesehatan reproduksi dan lemahnya pengawasan orang tua meningkatkan risiko perilaku seksual pranikah. Hal ini menegaskan bahwa faktor lingkungan memiliki peran krusial dalam membentuk perilaku remaja.

Studi literatur di Indonesia juga menunjukkan bahwa remaja dengan keterampilan menolak ajakan seksual dan kontrol diri yang baik lebih mampu menghindari perilaku seks pranikah. Kurangnya keterampilan hidup dan paparan pornografi menurunkan self-efficacy remaja dalam menolak tekanan teman sebaya. Hal ini menegaskan bahwa intervensi berbasis keterampilan, seperti role-play dan pelatihan komunikasi asertif, sangat penting untuk meningkatkan self-efficacy remaja (Maisaroh & Yuliwati, 2024).

Self-efficacy dan self-regulation terbukti sebagai faktor protektif utama. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan self-efficacy tinggi lebih mampu menolak ajakan seksual dari teman sebaya, sementara mereka yang rendah cenderung mengikuti norma permisif (Maisaroh & Yuliwati, 2024). Outcome expectancies dipengaruhi oleh religiositas dan norma sosial, di mana remaja dengan religiositas tinggi lebih cenderung menunda perilaku seksual karena menginternalisasi nilai moral. Faktor lingkungan seperti keluarga, sekolah, dan budaya berperan penting dalam membentuk perilaku remaja. Kurangnya pendidikan kesehatan reproduksi dan lemahnya pengawasan orang tua meningkatkan risiko perilaku seksual pranikah (Tungka et al., 2022).

Selain keluarga, norma sosial dan budaya juga berperan besar. Adanya standar ganda dalam masyarakat: perilaku seksual laki-laki lebih ditoleransi dibanding perempuan. Hal ini memperkuat

ketidakadilan gender dan meningkatkan kerentanan remaja perempuan terhadap stigma (Amalia et al., 2025).

Perilaku seksual pranikah tidak hanya berdampak pada kesehatan reproduksi, tetapi juga psikososial. Remaja yang terlibat dalam perilaku berisiko sering mengalami rasa bersalah, kecemasan, dan penurunan harga diri. Dampak psikososial ini dapat mengganggu perkembangan remaja dan menurunkan kualitas hidup mereka (Alwi, 2023).

Dari berbagai penelitian menegaskan perlunya kebijakan yang komprehensif. Program pendidikan kesehatan reproduksi harus diperkuat di sekolah, dengan melibatkan keluarga dan komunitas. Regulasi media juga diperlukan untuk membatasi konten yang permisif terhadap perilaku seksual. Selain itu, program pengembangan kecerdasan emosional dan self-efficacy remaja harus menjadi bagian dari kurikulum pendidikan.

KESIMPULAN

Perilaku seksual pranikah pada remaja di Indonesia merupakan fenomena multidimensi yang dapat dijelaskan melalui kerangka Social Cognitive Theory. Self-efficacy, outcome expectancies, observational learning, self-regulation, dan environmental factors saling berinteraksi membentuk perilaku remaja.

Tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa determinan perilaku seks pranikah remaja di Indonesia dapat dipahami melalui kerangka SCT. Keluarga berperan sebagai benteng utama, namun pengaruh teman sebaya dan media seringkali lebih kuat. Pengetahuan reproduksi penting, tetapi kecerdasan emosional dan self-regulation lebih menentukan sikap. Outcome expectancies yang bias membuat remaja meremehkan risiko, sementara observational learning dari lingkungan permisif memperkuat perilaku berisiko.

Implikasi praktis dari tinjauan ini adalah perlunya intervensi berbasis SCT yang menekankan peningkatan keterampilan menolak, literasi media, komunikasi keluarga, serta penguatan norma protektif di sekolah dan komunitas. Kebijakan publik perlu memperkuat akses informasi kesehatan reproduksi yang komprehensif dan sesuai budaya. Pendekatan multidimensional yang mengintegrasikan faktor personal, sosial, dan lingkungan diharapkan mampu mencegah perilaku seks pranikah pada remaja secara lebih efektif.

Intervensi yang efektif harus bersifat multidimensi:

- Kognitif, meningkatkan pengetahuan reproduksi dan outcome expectancies realistis.
- Afektif, mengembangkan kecerdasan emosional dan self-efficacy.
- Sosial, memperkuat komunikasi keluarga dan pengawasan orang tua.
- Lingkungan, menciptakan media dan komunitas yang mendukung perilaku sehat.
- Budaya, mengubah norma permisif dan standar ganda gender.

Dengan pendekatan komprehensif, diharapkan perilaku seksual pranikah remaja dapat ditekan sehingga generasi muda memiliki masa depan yang lebih sehat, produktif, dan berdaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, M. A. (2023). *GAMBARAN PERILAKU SEKSUAL REMAJA DI INDONESIA: LITERATUR REVIEW*. 9(1), 94–99.
- Amalia, S., Safitri Retno, Y., & Aslina Indriyani, W. (2025). *HUBUNGAN JENIS KELAMIN DENGAN PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA REMAJA*. 12(01), 80–90.
- B, H., Hamzah, & Rahmawati, S. (n.d.). *HUBUNGAN PENGAWASAN ORANG TUA DAN MEDIA INFORMASI TERHADAP PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA REMAJA*. 06(01), 42–51.
- Goretti, S., Widowati, L. P., Woro, D., Kusumo, K., & Kebidanan, P. S. (2025). *SEKS PRANIKAH DI KALANGAN REMAJA : PERAN PENGETAHUAN REPRODUKSI DAN KECERDASAN EMOSIONAL*. 9(2), 21–27.
- Maisaroh, S., & Yuliwati. (2024). *PERILAKU SEKSUAL REMAJA PRA NIKAH: STUDI LITERATUR*. 10(1).
- Rosyida, L. M., Winarni, S., & Agushybana, F. (2025). *The Evolution of Adolescent Sexual Practices in*

- Indonesia : A Longitudinal Study*. 20(2). <https://doi.org/10.14710/jpki.20.2.96-101>
- Tungka, K. E., Nursalam, N., & Fitryasari, R. (2022). *FAKTOR RISIKO YANG MEMPENGARUHI PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH REMAJA*. 4, 781–794.
- Umaroh Khoirotul, A., Kusumawati, Y., & Kasjono Subaris, H. (2015). *HUBUNGAN ANTARA FAKTOR INTERNAL DAN FAKTOR EKSTERNAL DENGAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH REMAJA DI INDONESIA*. 65–75.