



LITERATURE REVIEW: PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI DAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU SEKSUAL PADA REMAJA

LITERATURE REVIEW: REPRODUCTIVE HEALTH AND SELF-CONTROL OF SEXUAL BEHAVIOR IN ADOLESCENTS

Rina Nurul Khorizah^{1*}, Meilia Rahmawati Kusumaningsih²

^{1*}Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Email: rinanurul2206@gmail.com

²Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Email: meilia.rahmawati@unissula.ac.id

*email koresponden: rinanurul2206@gmail.com

Abstract

Adolescence is a transitional period marked by biological, psychological, and social changes that can increase vulnerability to risky sexual behavior. Reproductive health knowledge and self-control are two important factors influencing adolescent sexual behavior. This study aims to examine the relationship between reproductive health knowledge and self-control and sexual behavior in adolescents through a literature review. The method used was a literature review with a descriptive meta-analysis approach of Indonesian and English-language articles published between 2020 and 2025, obtained from the Google Scholar and PubMed databases. Based on the selection criteria, 14 relevant articles were selected, consisting of one international journal and 13 national journals. The results of the study indicate that most studies found a significant relationship between reproductive health knowledge and self-control and adolescent sexual behavior, although several studies showed insignificant results due to the influence of other factors such as the environment, parental role, and digital media. These factors play a strong protective role in preventing adolescent sexual behavior. Therefore, promotive and preventive efforts are needed through comprehensive reproductive health education and strengthening self-control to reduce the risk of unsafe sexual behavior in adolescents.

Keywords: *Adolescents, Reproductive Health Knowledge, Self-Control, Sexual Behavior.*

Abstrak

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap perilaku seksual berisiko. Pengetahuan kesehatan reproduksi dan kontrol diri merupakan dua faktor penting yang mempengaruhi perilaku seksual remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi dan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja melalui tinjauan literatur. Metode yang digunakan adalah literatur review dengan pendekatan meta analisis deskriptif terhadap artikel berbahasa Indonesia dan Inggris yang dipublikasikan pada tahun 2020-2025, diperoleh dari database Google Scholar dan PubMed. Dari hasil seleksi berdasarkan kriteria inklusi, terpilih 14 artikel yang relevan, terdiri dari 1 jurnal internasional dan 13 jurnal nasional. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dan kontrol diri dengan perilaku seksual remaja, meskipun beberapa studi menunjukkan hasil yang tidak signifikan akibat pengaruh faktor lain seperti lingkungan, peran orang tua, dan media digital. Secara kuat berperan protektif dalam mencegah perilaku seksual remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan reproduksi yang komprehensif serta penguatan kontrol diri untuk menurunkan risiko perilaku seksual tidak aman pada remaja.



Kata kunci: Remaja, Pengetahuan Kesehatan Reproduksi, Kontrol Diri, Perilaku Seksual.

1. PENDAHULUAN

Masa Remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis dan psikologis, sosial, serta perilaku yang berlangsung sangat cepat. Proses pubertas, yang mencakup perkembangan seksual dan reproduksi, sering kali disertai dengan keinginan untuk mengeksplorasi identitas, kebutuhan emosional, serta peningkatan interaksi sosial yang bisa menyebabkan munculnya perilaku seksual. Dengan mempertimbangkan sifat perkembangan yang dinamis, masa remaja memiliki peranan penting dalam membentuk pola perilaku kesehatan jangka panjang, termasuk perilaku seksual yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi, pendidikan, dan kesejahteraan sosial (Fety, 2025).

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi di kalangan remaja menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi sikap dan tindakan mereka terhadap seksualitas. Pengetahuan yang cukup mencakup pemahaman tentang struktur dan fungsi reproduksi, mekanisme penggunaan kontrasepsi, cara mencegah infeksi menular seksual (IMS), serta dampak dari kehamilan remaja (Haryani, 2023).

Remaja yang kekurangan pengetahuan biasanya akan lebih rentan terhadap kesalahan pengertian, mitos, dan informasi yang tidak tepat dari sumber yang tidak resmi, yang dapat meningkatkan risiko keputusan berbahaya seperti hubungan seksual tanpa perlindungan, memiliki banyak pasangan, atau terlibat dalam praktik seksual beresiko lainnya. Selain itu, pengetahuan yang benar dan menyeluruh dapat menjadi asset penting dalam mengambil langkah-langkah pencegahan, mendapatkan akses layanan kesehatan reproduksi, serta merencanakan perilaku seksual yang lebih bertanggung jawab (Haryani, 2023).

Selain aspek pengetahuan, faktor internal lain yang juga penting adalah kemampuan kontrol diri. Kontrol diri berkaitan dengan kemampuan remaja dalam menahan hasrat, mempertimbangkan konsekuensi, dan mengelola perilaku impulsif termasuk dorongan seksual. remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah lebih rentan untuk terlibat dalam perilaku seksual yang beresiko, karena sulit untuk menolak ajakan, mudah dipengaruhi dan cenderung sulit mengendalikan rasa ingin tahunya. Oleh karena itu, kontrol diri menjadi mekanisme psikologis utama yang membantu remaja menghindari perilaku seksual yang tidak aman (dr. Nurul Laili Nahlia, et al., 2024).

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi dan kemampuan mengendalikan diri saling mendukung dalam mempengaruhi tindakan seksual dikalangan remaja. Pengetahuan memberikan pemahaman yang penting bagi remaja untuk mengenali mana yang berbahaya dan mana yang aman, sementara kemampuan mengendalikan diri menentukan apakah mereka bisa menjauh dari aktivitas seksual yang berisiko. Apabila remaja memiliki pengetahuan yang rendah dan kurang mampu mengontrol diri, kemungkinan untuk melakukan aktivitas seksual sebelum menikah dan tindakan berisiko lainnya akan meningkat. Sebaliknya bila pengetahuan mereka tinggi dan diimbangi dengan kontrol diri yang



baik, remaja akan lebih mampu menjaga diri dan membuat pilihan yang benar mengenai kesehatan reproduksi (Fety, 2025).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji berbagai sumber yang membahas hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan kemampuan mengendalikan diri serta pengaruhnya terhadap perilaku seksual dikalangan remaja. Melalui tinjauan ini, diharapkan akan diperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai peran kedua faktor tersebut dalam membentuk perilaku seksual, baik dalam konteks pencegahan maupun yang berkaitan dengan risiko. Hasil dari kajian ini diharapkan dapat menjadi saran bagi lembaga pendidik, petugas kesehatan, dan pihak lainnya dalam merancang program intervensi, edukasi, serta kegiatan promotive-preventif yang lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan memperkuat kemampuan mengendalikan diri remaja, agar dapat mengurangi risiko perilaku yang tidak aman.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah meta data analisis dengan pendekatan tinjauan Literatur Review yang menggali berbagai penelitian mengenai hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi dan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja (Nugraha, 2025). Tinjauan literatur merupakan serangkaian proses pengumpulan data pustaka yang objek penelitiannya diperoleh dari beragam sumber kepustakaan tanpa melakukan pengumpulan data langsung kepada responden. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang berkaitan dengan pengetahuan kesehatan reproduksi, tingkat kontrol diri, dan perilaku seksual pada remaja. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis anotasi bibliografi, yaitu menyusun daftar sumber-sumber yang digunakan dalam penelitian dan memberikan ringkasan serta kesimpulan mengenai isi setiap literatur yang direview.

Strategi penelitian dilakukan dengan menelusuri artikel Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris yang relevan. Database yang digunakan untuk pencarian artikel secara online seperti Google Scholar, dan PubMed dengan rentang tahun publikasi 2020-2025. Beberapa kunci yang digunakan adalah : Pengetahuan Kesehatan Reproduksi, Kontrol Diri (self-control), Perilaku Seksual (sexual behavior) dan Remaja (Adolescents). Berdasarkan proses pencarian, terdapat 16.700 artikel di Google Scholar dan 82 artikel di PubMed yang kemudian dilakukan seleksi berdasarkan jenis penelitian, variabel penelitian, serta metode penelitian. Hasil seleksi tersebut adalah terpilihnya 14 artikel yaitu 1 artikel dari jurnal internasional dan 13 artikel dari jurnal nasional.

Berdasarkan hasil pencarian artikel kemudian peneliti melakukan telaah jurnal yang mencakup penjelasan dalam bentuk paragraf mengenai desain penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis, sampel yang terlibat dan analisis yang dilakukan oleh penulis.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Tabel 1. Hasil Literatur Review

No	Judul, Penulis, dan Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Hasil
1.	Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Remaja. (Salsabilla et al., 2025b)	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif atau <i>Cross Sectional</i>	Sampel penelitian ini adalah siswa/siswi SMA dan SMK usia 15-tahun, menggunakan metode stratified random sampling.	Tingkat pemahaman mengenai kesehatan reproduksi terbukti berkaitan dengan perilaku seksual remaja, dengan kecenderungan remaja yang lebih berpengetahuan memiliki perilaku seksual yang lebih positif dan bertanggung jawab.
2.	Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Peran Orang Tua Mengenai Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seksual Pranikah (Alwi et al., 2023).	Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain potong lintang. Analisis data dilakukan dengan Uji Chi-Square (X^2).	Sampel penelitian ini adalah Siswa kelas X dan XI jurusan IPA dan IPS di SMA 1 Talippuki.	Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengetahuan tidak memengaruhi tindakan seks pranikah ($p = 0,119$), begitu pula dengan sikap ($p = 0,639$), dan peran orang tua juga tidak menunjukkan kaitan dengan perilaku tersebut pada siswa ($p = 0,927$).
3.	Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja SMK Negeri 1 Tagulandang Utara Kabupaten Sitaro. (Sahae, Tucunan, Kolibu, et al., 2021).	Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan rancangan <i>cross sectional</i> (potong lintang).	Responden penelitian Adalah siswa kelas X dan XI dengan jumlah sampel 97 responden.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 78,4% responden memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik, sementara 20,6% responden menunjukkan perilaku seksual pranikah berisiko. Uji statistic menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dan perilaku seksual pranikah remaja ($p\text{-value}=0,000 < 0,005$). Bahwa pengetahuan kesehatan reproduksi berhubungan secara signifikan dengan perilaku seksual pranikah remaja di sekolah.
4.	Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif	Populasi penelitian yaitu seluruh siswa kelas X jurusan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kontrol diri



	Seksual Remaja SMK. (Inayatur Rosyidah, Iva Milia Hani Rahmawati, 2025)	dengan desain <i>cross sectional</i> .	manajemen perkantoran dan akuntansi dengan jumlah 120 siswa, sedangkan sampel sebanyak 92 siswa diperoleh melalui teknik <i>proportional random sampling</i>	sedang (66,3%), diikuti kontrol diri rendah (21,7%) dan tinggi (12,0%). Sementara itu, perilaku seksual responden sebagian besar berada pada kategori cukup (65,2%). Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima dan disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kontrol diri dan perilaku seksual remaja.
5.	Hubungan Pengendalian Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja. (Kezia Puspitha Evav Lobwaer, 2023).	Penelitian ini menggunakan desain korelasional kuantitatif dengan teknik <i>incidental sampling</i> .	Sampel yang diambil sebanyak 100 siswa remaja.	Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi R_{xy} sebesar -0,180 dengan nilai signifikan 0,036, adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah pada remaja di mana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan perilaku seksual pranikah.
6.	Deskripsi Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dan Persepsi Pengendalian Perilaku Seksual Remaja di Karang Taruna Gajah Muda Selojari. (Nurya Kumalasari, 2022).	Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif.	Sampel penelitian ini berjumlah 46 remaja dengan berusia 16-18 tahun dan berjenis kelamin Perempuan.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan reproduksi berada pada kategori baik sebesar 11,8%, sedangkan persepsi kontrol perilaku seksual yang baik sebesar 51,8%.
7.	Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Siswa. (Siokain et al., 2024).	Penelitian ini menggunakan analisis korelasi <i>product moment</i> .	Sampel penelitian ini menggunakan <i>accidental sampling</i> dan mendapatkan responden sebanyak 100	Hasil analisis menunjukkannya adanya korelasi negatif yang signifikan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah sebesar $r = -0,306$ ($p < 0,01$) sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.



			mahasiswa yang berdomisili di kota kupang, usia 18-22 tahun dan belum menikah.	
8.	Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Paranihah Remaja di SMAN 2 Tambun Selatan (Ni'mah, 2022).	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.	Populasi penelitian berjumlah 305 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>cluster random sampling</i> yang melibatkan siswa kelas X, XI, dan XII.	Hasil uji simultan menunjukkan nilai F sebesar 19,083 dengan Tingkat signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh signifikan keberagaman dan kontrol diri terhadap perilaku seksual siswa. Kedua variabel tersebut mampu menjelaskan 50,8% variasi perilaku seksual, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.
9.	Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Paranihah pada Remaja di SMAN 2 Tambun Selatan. (Anjelina Dairo Kodu, 2022).	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analisis deskriptif dan metode <i>cross sectional</i> .	Sampel penelitian berjumlah 60 siswa yang dipilih menggunakan Teknik <i>probability sampling</i> .	Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan antara Tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi dan perilaku seksual pranikah pada remaja, yang ditunjukkan oleh nilai hubungan sebesar 0,657 $> 0,254$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.
10.	Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja. (R. N. A. Desy Ayu Wardani, 2022)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan <i>cross sectional</i> . Analisis data menggunakan secara bivariat menggunakan uji Pearson Chi Square dengan bantuan perangkat lunak SPSS.	Sampel penelitian terdiri dari 218 remaja yang dipilih melalui <i>systematic random sampling</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki Tingkat kontrol diri yang baik (61,5%) serta perilaku seksual pranikah yang rendah. Uji statistic menunjukkan nilai p sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah pada remaja.
11.	Peran pengendalian diri dan intensitas mengakses media porno	Penelitian ini dilatarbelakangi meningkatnya fenomena perilaku seksual pranikah	Remaja Madya SMK N 1 Denpasar.	Hasil analisis regresi berganda menunjukkan nilai R sebesar 0,789 dengan R^2 sebesar 0,623 ($p < 0,05$), yang mengidentifikasi



	terhadap perilaku seksual pranikah remaja paruh baya di SMK N 1 Denpasar. (Datita & Rustika, 2023).	pada remaja madya di SMK Negeri 1 Denpasar.		bahwa kontrol diri dan intensitas mengakses pornomedia secara bersama-sama berkontribusi sebesar 62,3% terhadap perilaku seksual pranikah remaja.
12.	Pengaruh Pendidikan Seksualitas Komprehensif dalam Meningkatkan Kontrol Diri Seksual pada Remaja Putri. (Lanus et al., 2024).	Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan penugasan acak.	Sample penelitian terdiri dari 40 remaja putri berusia 15-18 tahun, yang memiliki pacar dan belum pernah melakukan hubungan seksual.	Pengukuran kontrol diri seksual menggunakan skala Perceived Sexual Control (PSC) dengan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,869. Hasil uji independent t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa pendidikan seksualitas komprehensif efektif dalam meningkatkan kontrol diri seksual remaja.
13.	Pelatihan Pengendalian Diri untuk Mengurangi Intensitas Akses Situs atau Media Pornografi pada Remaja. (Fakhruddiana et al., 2022).	Penelitian menggunakan desain <i>one group pretest-posttest design</i> dan Analisis data menggunakan <i>paired sample t-test</i> .	Responden berjumlah 20 siswa kelas VII SMP di Yogyakarta.	Analisis data menggunakan uji paried sample t-test menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dengan penurunan skor rata-rata dari pretest ke posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri terbukti efektif dalam menurunkan intensitas akses terhadap media pornografi pada remaja.
14.	Chinese adolescents' sexual and reproductive health education: A quasi-experimental study. (RN Ma Xing, RN Yang Yuanyuan, RN Chow Ming Ka, 2022).	This research is a <i>quasi-experimental study based on social cognitive theory</i>	A stratified cluster sample of 469 middle school students in eastern China.	The results showed that students in the experimental group experienced a significant increase in sexual health knowledge ($p < 0.01$), more positive sexual attitudes ($p < 0.05$), and stronger sexual self-efficacy ($p < 0.05$) compared to the control group. The sexual and reproductive health education program implemented has proven to be effective and is recommended for implementation in schools



				involving health workers, especially nurses.
--	--	--	--	--

b. Pembahasan

1) Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja

Pengetahuan kesehatan reproduksi adalah hal krusial yang memengaruhi bagaimana remaja memahami, menilai, dan mengambil keputusan terkait seksualitas. Pengetahuan meliputi pemahaman tentang fungsi organ reproduksi, proses pubertas, risiko perilaku seksual, serta cara menjaga kesehatan reproduksi secara fisik maupun psikososial. Pada masa remaja, perubahan biologis dan hormonal yang sangat cepat membuat mereka rentan terhadap rasa ingin tahu dan eksplorasi perilaku seksual. Karena itu, informasi yang akurat dan mudah di akses merupakan hal yang sangat menentukan pembentukan perilaku yang sehat dan bertanggung jawab (Dungga & Ihsan, 2023).

Berdasarkan hasil berbagai penelitian, dapat digambarkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja berada pada kategori bervariasi, mulai dari cukup hingga baik, dengan kecenderungan bahwa remaja yang memiliki tingkat pengetahuan lebih tinggi menunjukkan bahwa remaja memiliki pemahaman dasar mengenai perubahan kesehatan reproduksi pada remaja.

Penelitian Salsabilla et al., (Salsabilla et al., 2025b) menunjukkan bahwa pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi berkaitan dengan kemampuan mereka dalam mengontrol perilaku seksual, dimana remaja yang memiliki tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi yang lebih baik, sehingga remaja mampu mengenali konsekuensi yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Sahae, et al., (2021) yang melaporkan bahwa sebanyak 78,4% responden memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik, sementara 21,6% berada pada kategori pengetahuan cukup hingga kurang. Hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas remaja telah memiliki pemahaman yang memadai mengenai kesehatan reproduksi, khususnya terkait pubertas, fungsi organ reproduksi, serta upaya menjaga kesehatan reproduksi.

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang konsisten. Penelitian Alwi et al., (Alwi et al., 2023) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja belum tentu berbanding lurus dengan kemampuan remaja dalam menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini mengindikasikan bahwa pengetahuan yang dimiliki remaja masih bersifat kognitif dan informatif, serta belum sepenuhnya terinternalisasi menjadi pemahaman yang mendalam. Proses internalisasi pengetahuan kesehatan reproduksi dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, seperti kemampuan kontrol diri, kualitas komunikasi dalam keluarga, pengaruh lingkungan sosial, serta nilai dan norma yang berlaku di masyarakat. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja perlu diiringi dengan pendekatan yang kontekstual dan aplikatif agar pemahaman yang diperoleh dapat berkembang secara optimal.

Tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia, jenjang pendidikan, dan kemampuan kognitif remaja dalam memahami informasi yang diterima. Seiring bertambahnya usia tingkat



pendidikan, remaja cenderung memiliki kapasitas berpikir yang lebih matang, sehingga lebih mampu memahami konsep kesehatan reproduksi secara rasional dan komprehensif (Putro, 2022).

Selain faktor internal, faktor eksternal juga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. Faktor-faktor tersebut mencakup sumber dan kualitas informasi yang diperoleh, seperti pendidikan kesehatan reproduksi di sekolah, peran tenaga kesehatan, akses terhadap media massa dan media digital, serta pengaruh lingkungan sosial. Penelitian RN Ma Xing et al., (RN Ma Xing, RN Yang Yuanyuan, RN Chow Ming Ka, 2022) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan reproduksi yang terstruktur dan interaktif secara signifikan mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan seksual remaja ($p < 0,01$), membentuk sikap seksual yang lebih positif, serta meningkatkan efikasi diri seksual.

Namun demikian, efektivitas peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja juga dipengaruhi oleh konteks keluarga dan budaya. Keterbatasan komunikasi antara orang tua dan remaja terkait isuk kesehatan reproduksi, sebagaimana tercermin dalam penelitian Alwi et al., (Alwi et al., 2023) dapat menghambat proses transfer pengetahuan yang optimal. Selain itu, norma sosial yang masih menganggap pembahasan seksualitas sebagai hal tabu turut membatasi keterbukaan informasi yang diterima remaja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi yang komprehensif, berkelanjutan, dan melibatkan sekolah, keluarga, serta tenaga kesehatan agar pengetahuan kesehatan reproduksi yang dimiliki remaja dapat berperan secara optimal dalam mencegah perilaku seksual pranikah yang berisiko.

2) Kontrol Diri Pada Remaja

Kontrol Diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, dorongan, dan perilaku agar sesuai dengan nilai, norma sosial, serta tujuan jangka panjang. Dalam konteks remaja, kontrol diri memiliki peran besar karena mereka berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan tingginya impulsivitas dan pencarian sensasi. Secara biologis, perkembangan prefrontal cortex bagian otak yang berfungsi mengatur proses kognitif dan pengambilan keputusan belum sempurna sehingga remaja cenderung bertindak berdasarkan dorongan sesaat (Desy Ayu Wardani, 2022).

Berdasarkan hasil berbagai penelitian, tingkat kontrol diri pada remaja umumnya berada pada kategori sedang, dengan proporsi tertentu berada pada kategori rendah dan hanya sebagian kecil yang memiliki kontrol diri tinggi. Penelitian Rosyidah et al., (Inayatur Rosyidah, Iva Milia Hani Rahmawati, 2025) menunjukkan bahwa sebanyak 66,3% remaja berada pada kategori kontrol diri sedang, 21,7% memiliki kontrol diri rendah, dan hanya 12,0% yang termasuk dalam kategori kontrol diri tinggi. Kondisi ini mencerminkan karakteristik perkembangan remaja yang masih berada pada fase pencarian jati diri dan cenderung memiliki impulsivitas tinggi, sehingga kemampuan mengendalikan dorongan, termasuk dorongan seksual, belum sepenuhnya matang. Hasil tersebut serupa oleh penelitian Wardani (R. N. A. 2022 Desy Ayu Wardani, 2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat kontrol diri yang baik, mencerminkan adanya variasi kemampuan pengendalian diri antara individu sesuai dengan latar belakang perkembangan dan lingkungan masing-masing.



Kontrol diri memiliki peran penting dalam menentukan kemampuan remaja untuk menahan dorongan sesaat dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari setiap tindakan yang dilakukan. Hal ini didukung oleh penelitian Kezia Puspitha Evav Lobwaer (Kezia Puspitha Evav Lobwaer, 2023) yang menemukan adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan perilaku berisiko pada remaja dengan nilai koefisien korelasi ($R_{xy} = -0,180$; $p = 0,036$), yang mengindikasikan bahwa remaja dengan kontrol diri yang lebih baik cenderung mampu mengendalikan dorongan dan mengambil keputusan secara lebih rasional. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Siokain et al., (Siokain et al., 2024) dengan nilai korelasi $r = -0,306$ ($p < 0,01$), menunjukkan bahwa kontrol diri berperan sebagai faktor psikologis protektif dalam membantu remaja mengelola dorongan dan perilaku secara adaptif sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku.

Kontrol diri pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan, faktor internal mencakup tingkat kematangan emosi, perkembangan kognitif, kemampuan regulasi diri, efikasi diri, serta karakteristik kepribadian remaja. Pada masa remaja, fungsi eksekutif otak yang berperan dalam pengambilan keputusan belum berkembang secara optimal, sehingga remaja cenderung lebih impulsif dan rentan terhadap perilaku berisiko. Selain itu, kondisi psikologis seperti stress, tekanan emosional, dan konflik identitas juga dapat melemahkan kemampuan kontrol diri. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pola asuh dan kualitas komunikasi dalam keluarga, pengawasan serta dukungan orang tua, pengaruh teman sebaya, lingkungan sekolah, dan paparan media digital. Pola asuh yang demokratis dan suportif serta lingkungan sosial yang positif cenderung mendukung perkembangan kontrol diri yang baik, sedangkan tekanan teman sebaya dan paparan konten negatif tanpa pendamping dapat menurunkan kemampuan remaja dalam mengendalikan perilaku (Nurhapipa et al., 2017).

3) Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja

Perilaku seksual pada remaja merupakan salah satu isu kesehatan reproduksi yang semakin mendapat perhatian dalam bidang kesehatan masyarakat, psikologis perkembangan, dan sosiologi. Masa remaja ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang dapat mempengaruhi kecenderungan remaja untuk menjelajahi aspek-aspek seksualitas. Perubahan hormonal yang terjadi pada pubertas, seperti peningkatan hormon estrogen dan testosterone, berperan dalam menimbulkan dorongan seksual yang lebih kuat. Pada saat yang sama, perkembangan otak bagian prefrontal cortex yang berfungsi mengatur pengambilan keputusan dan kontrol diri belum sepenuhnya matang, sehingga remaja lebih rentan mengambil keputusan impulsif, termasuk terkait aktivitas seksual (Lestari et al., 2020).

Perilaku seksual pranikah pada remaja mencakup berbagai bentuk aktivitas yang berkaitan dengan ekspresi seksual yang dilakukan sebelum adanya ikatan pernikahan. Bentuk perilaku tersebut berada pada suatu kontinum, mulai dari perilaku yang relatif ringan hingga perilaku yang berisiko tinggi. Contoh perilaku seksual pranikah yang sering ditemukan pada remaja antara lain adalah berpegangan tangan, berpelukan, dan berciuman, yang umumnya terjadi dalam konteks hubungan pacaran dan sering dipersepsikan sebagai bentuk kedekatan emosional (Basri et al., 2025).



Selain itu, perilaku seksual pranikah juga dapat berkembang ke bentuk yang lebih intens, seperti meraba bagian tubuh yang bersifat seksual, melakukan ciuman mendalam (deep kissing), serta aktivitas penting, baik ringan maupun berat. Pada tingkat yang lebih berisiko, perilaku seksual pranikah mencakup melakukan hubungan seksual (intercourse) sebelum menikah, baik dengan maupun tanpa penggunaan alat kontrasepsi. Bentuk perilaku ini memiliki implikasi serius terhadap kesehatan reproduksi remaja, termasuk risiko kehamilan tidak diinginkan dan infeksi menular seksual (Ayunanda & Pradja, 2025)

Dalam konteks penelitian kesehatan masyarakat, perilaku seksual pranikah juga dapat mencakup paparan dan konsumsi konten pornografi, aktivitas seksual melalui media digital (sexting), serta perilaku seksual yang dilakukan akibat tekanan teman sebaya atau pengaruh lingkungan sosial. Oleh karena itu, perilaku seksual pranikah pada remaja dipahami sebagai fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan (Budhiana & Rahmawati, 2024).

Perilaku seksual pranikah pada remaja dalam berbagai penelitian menunjukkan variasi dari kategori rendah hingga cukup, dengan sebagian kecil remaja berada pada kategori berisiko. Rosyidah et al., (Inayatur Rosyidah, Iva Milia Hani Rahmawati, 2025) melaporkan bahwa Sebagian besar perilaku seksual remaja berada pada kategori cukup (65,2%), sementara Wardani (R. N. A. 2022 Desy Ayu Wardani, 2022) menemukan bahwa 84,3% remaja memiliki perilaku seksual pranikah yang rendah. Variasi ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas remaja belum terlibat dalam perilaku seksual berisiko tinggi, tetap terdapat potensi risiko yang perlu mendapatkan perhatian.

Perilaku seksual pranikah pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain perubahan biologis pada masa pubertas, dorongan emosional, tekanan teman sebaya, serta paparan media, termasuk media pornografi. Penelitian Datita dan Rustika (Datita & Rustika, 2023) menunjukkan bahwa kontrol diri dan intensitas mengakses pornomedia secara simultan berkontribusi sebesar 62,3% terhadap perilaku seksual pranikah remaja ($R^2 = 0,623$; $p < 0,05$), penelitian ini menengaskan bahwa perilaku seksual pranikah tidak muncul secara Tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, perilaku seksual pranikah pada remaja perlu dipahami sebagai fenomena multidimensional yang memerlukan pendekatan pencegahan secara komprehensif.

4) Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Remaja

Berdasarkan hasil berbagai penelitian yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan kesehatan reproduksi dan kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku seksual remaja, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian Salsabilla et al., (2025) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi remaja berkaitan dengan perilaku seksual yang ditampilkan, di mana remaja dengan pemahaman yang lebih baik cenderung menunjukkan perilaku yang lebih bertanggung jawab. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Sahae et al., (Sahae, Tucunan, Kolibu, et al., 2021) yang melaporkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik (78,4%), dan hasil



uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dan perilaku seksual pranikah remaja ($p\text{-value} = 0,000$).

Selain pengetahuan, kontrol diri juga terbukti memiliki hubungan yang bermakna dengan perilaku seksual remaja. Penelitian Rosyidah et al., (Inayatur Rosyidah, Iva Milia Hani Rahmawati, 2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kontrol diri dan perilaku seksual remaja ($p < 0,05$), di mana sebagian besar remaja berada pada kategori kontrol diri sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wardani (R. N. A. Desy Ayu Wardani, 2022) yang menemukan bahwa remaja dengan kontrol diri yang baik cenderung memiliki perilaku seksual pranikah yang rendah, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Penelitian Kezia Puspitha Evav Lobwaer (Kezia Puspitha Evav Lobwaer, 2023) serta Siokain et al. (Siokain et al., 2024) juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi $R_{xy} = -0,180$ ($p = 0,036$) dan $r = -0,306$ ($p < 0,01$).

Secara simultan, hubungan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dan kontrol diri terhadap perilaku seksual remaja ditunjukkan secara kuat dalam penelitian Ni'mah (Ni'mah, 2022), yang menyatakan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 50,8% variasi perilaku seksual remaja, dengan hasil uji statistik yang signifikan ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan reproduksi berperan sebagai dasar kognitif, sedangkan kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme pengendalian perilaku. Dengan demikian, keterkaitan kedua faktor tersebut bersifat saling melengkapi dalam memengaruhi perilaku seksual remaja, sebagaimana tercermin secara konsisten dalam hasil penelitian yang telah ditelaah.

Hubungan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dan kontrol diri terhadap perilaku seksual remaja dapat dijelaskan melalui teori perilaku terencana (*Theory of Planned Behavior*), yang menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan persepsi kontrol diri. Pengetahuan membentuk sikap dan kesadaran risiko, sedangkan kontrol diri menentukan sejauh mana individu mampu menerjemahkan pengetahuan tersebut ke dalam perilaku nyata. Remaja dengan pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik tetapi kontrol diri rendah tetap berisiko melakukan perilaku seksual pranikah. Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri yang baik namun pengetahuan yang terbatas dapat menahan diri, tetapi tidak sepenuhnya memahami risiko kesehatan yang dihadapi (Larasati et al., 2024).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah berbagai penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan kesehatan reproduksi dan kontrol diri berperan penting dalam mencegah perilaku seksual pada remaja, karena keduanya membantu remaja memahami risiko, mengendalikan dorongan, dan membuat keputusan yang lebih bertanggung jawab, sementara perilaku seksual pada remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan, pola asuh, dan media digital. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah meningkatkan edukasi kesehatan reproduksi, orang tua memperkuat komunikasi dan pengawasan, tenaga kesehatan memperluas penyuluhan, serta peneliti selanjutnya mengkaji



faktor lain dan mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung pencegahan perilaku seksual berisiko pada remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, M. K., Mahmud, N. U., Reproduksi, P. K., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M., & K, E. P. K. (2023). Peminatan Epidemiologi , Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO),. 4(4), 547–558.
- Anjelina Dairo Kodu, T. Y. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Di Sman 2 Tambun Selatan. Manuju: Malahayati Nursing Journal, 4(7), 564–575.
- Ayunanda, D., & Pradja, A. (2025). Literature Review : Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja dengan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja. Midwife Care Journal (MICARE), 2(1), 1–5. <https://ejournal.univbhaktiasih.ac.id/index.php/micare>
- Basri, A. A., Ambami, A., Budiman, M. E. A., Maurida, N., Silvanasaria, I. A., & Vitaliatia, T. (2025). Religiusitas dan perilaku seksual pranikah pada remaja di Rural Area. Jurnal Kesehatan Medika Udayana, 11(01), 23–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.47859/jmu.v11i01.606>
- Budhiana, J., & Rahmawati, F. M. (2024). Jurnal Health Society Hubungan Spiritualitas dan Self Control dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Pendahuluan Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2018 , remaja adalah mereka kanak-kanak dan dewasa , rentang usia perubahan baik secara. Jurnal Health Society, 13(2), 165–174. <https://doi.org/10.62094/jhs.v13i2.187>
- Datita, D., & Rustika, I. M. (2023). Peran kontrol diri dan intensitas mengakses pornomedia terhadap perilaku seksual pranikah remaja madya di SMK N 1 Denpasar. Jurnal Psikologi Udayana, 1(4), 24–34.
- Desy Ayu Wardani, R. N. A. 2022. (2022). The Relationship of Self-Control with Adolescent Premarital Sexual Behavior. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing),. 8(4), 551–555.
- dr. Nurul Laili Nahlia, Sp.DV, dr. Dyta Loverita, Sp. OG, dr. Andreas Budi W., M. Biomed, S. . (2024). Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas Berbasis Platform Digital - Google Books (p. 56).
- Dungga, E. F., & Ihsan, M. (2023). Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society Pendidikan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. 2, 134–139.
- Fakhruddiana, F., Purnamasari, A., & Hidayati, E. (2022). Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Intensitas Akses dengan Situs atau Media Pornografi pada Remaja Self-control Training to Reduce Access Intensity of Pornographic Sites or Media for Teenagers. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, 8(2), 155–172. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76746>
- Fety, Y. (2025). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Dan Seksualitas Remaja - Google Books (p. 153).



- Haryani, H. (2023). Perilaku Seksual Pranikah Remaja - Google Books.
- Inayatur Rosyidah, Iva Milia Hani Rahmawati, A. T. Iufitasari. (2025). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Remaja Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Keperawatan*, 23(2), 90–100.
- Kezia Puspitha Evav Lobwaer, D. H. W. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(3), 827–834. <http://bajangjournal.com/index.php/JCI> %0A
- Lanus, E., Soetjiningasih, C. H., Astikasari, H., Murti, S., Kristen, U., & Wacana, S. (2024). Pengaruh Pendidikan Seksualitas Komprehensif dalam Meningkatkan Kontrol Diri Seksual Pada Remaja Perempuan. 6(3), 1–10.
- Larasati, B. S., Intansari, F., & Purnama, D. I. (2024). Hubungan Theory of Planned Behavior dengan Perilaku Seksual Remaja. *KUNKUN: Journal of Multidisciplinary Research*, 1(2), 170–179. <https://ejournal.mediakunkun.com/index.php/kunkun>
- Lestari, D., Aulia, N., Tan, C. C., Kebidanan, S. D., Kedokteran, F., Batam, U., Studi, P., Fakultas, D. K., & Universitas, K. (2020). Peran Pik-R Dengan Perilaku Seks Pranikah Pada Remaja. 6(2), 249–254.
- Ni'mah, H. H. (2022). Pengaruh Keberagamaan Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Siswa Madrasah Aliyah Manahijul Huda Ngagel Dukuhseti. *El-ADABI: Jurnal Studi Islam*, 01(01), 1–21.
- Nurhapipa, Alhidayati, G. A. (2017). Faktor -Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 1(2), 54–65.
- Nurya Kumalasari, R. S. (2022). Deskripsi Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Dan Persepsi Kontrol Perilaku Seksual Remaja Di Karang Taruna Gajah Muda Selojari. *TSJKEB_Jurnal*, 7(1), 42–49. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid>
- Putro, R. S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 194–199. <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- RN Ma Xing, RN Yang Yuanyuan, RN Chow Ming Ka, R. Z. Y. (2022). Chinese adolescents' sexual and reproductive health education: A quasi- experimental study. *Public Health Nurs*, 4(39), 116–125. <https://doi.org/10.1111/phn.12914>
- Sahae, E., Tucunan, A. A. T., & Kolibu, F. K. (2021). Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Di Smk Negeri 1. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 153–164.
- Salsabilla, D., Putri, V., & Lusida, N. (2025a). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Remaja Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 3(3), 268–280. <https://doi.org/https://doi.org/10.57213/antigen.v3i3.761>
- Siokain, D. M., Debby, F., Fernandez, C., Psikologi, P. S., Sosial, F. I., Nusa, U., & Pranikah, P. S. (2024). Jurnal disputare Hubungan antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual. *Jurnal Disputare*, 11(2), 60–66.