

Determinan Perilaku Seks Pranikah pada Remaja Menurut Teori *Health Belief Model* (HBM) (Studi Literatur Tahun 2019-2024)

Sitatul Hajah Fatimah^{1*}, Luqman Effendi²

¹⁻² Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: situl.fatimah@gmail.com

Abstract. *Premarital sex is sexual intercourse outside of legal or religious marriage. This behavior can cause various problems such as sexually transmitted diseases, unplanned pregnancies, and encourage early marriage. Analyzing the determinants of adolescent premarital sex based on the Health Belief Model. Using a literature review approach, this study analyzes several academic references such as journals, books, encyclopedias, and others that discuss the topic of premarital sex among adolescents based on the Health Belief Model (HBM) Theory. This study uses seven journals, with sources from the last six years. The study began in October-November 2025. Based on the analysis, there is a relationship between perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy, cues to action, and premarital sex behavior among adolescents. The conclusion shows that in all seven studies, the main components of HBM are significantly related to this behavior. For adolescents, it is recommended to better understand premarital sex behavior by seeking appropriate information and selecting positive friends and social environments so as not to be influenced by negative things or the urge to engage in premarital sex behavior.*

Keywords: *Adolescents; Determinants of Behavior; Health Belief Model; Literature Review; Premarital Sex Behavior.*

Abstrak. Perilaku seks pranikah adalah tindakan berhubungan seksual di luar pernikahan resmi, baik secara hukum maupun agama. Perilaku ini bisa menyebabkan berbagai masalah seperti penyakit yang menular melalui hubungan seks, kehamilan yang tidak direncanakan, serta mendorong terjadinya kawin dini. Menganalisis determinan perilaku seks pranikah remaja berdasarkan Model Keyakinan Kesehatan. Dengan pendekatan telaah pustaka, penelitian ini menganalisis beberapa referensi akademis seperti jurnal, buku, ensiklopedia, dan lainnya yang membahas topik mengenai perilaku seks pranikah pada remaja berdasarkan *Theory Health Belief Model* (HBM). Penelitian ini menggunakan tujuh jurnal, dengan sumber dari jurnal yang digunakan berasal dari enam tahun terakhir. Penelitian dimulai pada bulan Oktober-November 2025. Berdasarkan analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *perceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, *perceived barriers*, *perceived self-efficacy*, *cues to action* dengan perilaku seks pranikah remaja. Kesimpulan yang didapat menunjukkan bahwa terhadap 7 penelitian semua komponen utama dari HBM terlihat secara signifikan terkait dengan perilaku tersebut. Untuk remaja, disarankan untuk memahami lebih baik tentang perilaku seks pranikah dengan mencari informasi yang tepat, serta menyeleksi teman dan lingkungan pergaulan yang positif agar tidak terpengaruh oleh hal-hal negatif atau dorongan untuk melakukan perilaku seks pranikah.

Kata kunci: Determinan Perilaku; *Health Belief Model*; Perilaku Seks Pranikah; Remaja; Telaah Pustaka.

1. LATAR BELAKANG

Perilaku seksual sebelum menikah mengacu pada aktivitas seksual apa pun yang terjadi di luar pernikahan formal, baik menurut hukum atau keyakinan agama. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, Remaja merupakan individu yang berusia 10 sampai dengan 18 tahun. Di sisi lain, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) mendefinisikan usia remaja adalah 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa remaja merupakan bagian dari kelompok usia 10 hingga 24 tahun (World Health Organization, 2024). Selama masa remaja, pubertas terjadi, yang melibatkan perubahan pada organ reproduksi dan perubahan psikologis dan sosial, seperti

pencarian identitas diri, keinginan untuk berkenan, perasaan cinta yang mendalam, perkembangan kemampuan berpikir abstrak, dan fantasi tentang aktivitas seksual (Soetjiningsih, 2004).

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017, sekitar 8% laki-laki dan 2% perempuan berusia 15-24 tahun pernah melakukan hubungan seksual pranikah, dan 11 % di antaranya mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Di Indonesia, perilaku seksual pranikah berkontribusi terhadap 17 dari setiap 100 kehamilan yang tidak direncanakan. Kehamilan yang tidak diinginkan ini dapat menimbulkan dampak negatif, seperti meningkatnya risiko perkawinan anak, putus sekolah, dan meningkatnya risiko terhambatnya pertumbuhan bayi pada bayi yang lahir dari kehamilan tersebut (Nurfurqoni & Hastuti, 2022). Perilaku seksual yang tidak tepat dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti kehamilan yang tidak diinginkan, penyakit menular seksual, meningkatkan angka kematian ibu dan anak balita, serta terjadinya aborsi (Santrock , 2007). Menurut data WHO, setiap tahunnya terdapat sekitar 15 juta remaja yang mengalami kehamilan, dengan 60% di antaranya hamil di luar nikah. Di Indonesia, diperkirakan ada sekitar 1 juta remaja yang memiliki kehamilan sebelum menikah, dan dari jumlah itu 52% melakukan aborsi (BKKBN, 2018). Selain itu, pada tahun 2022, tercatat sekitar 3,1% remaja usia 15-18 tahun yang terjangkit HIV/AIDS (Agung et al., 2025).

Health Belief Model menggambarkan kerangka kerja yang andal dan penting untuk memahami hubungan antara keyakinan dan perilaku kesehatan. Teori ini digunakan untuk menganalisis perilaku seksual pranikah di kalangan remaja karena dapat memprediksi dan memengaruhi kemungkinan remaja menghindari perilaku tersebut berdasarkan keyakinan mereka sendiri (Valizadeh, 2016). Salah satu peran petugas kesehatan dalam menangani masalah ini adalah menganalisis bagaimana remaja memahami perilaku seksual berisiko dan risiko serta efek dari terlibat dalam perilaku tersebut. Kita dapat melihat perubahan perilaku menggunakan Model Keyakinan Kesehatan. Faktor-faktor yang berkaitan dengan pengendalian diri dapat diperiksa melalui *Theory Model Keyakinan Kesehatan* (HBM). HBM adalah sebuah model psikologis yang digunakan untuk menggambarkan penyebab perilaku sehat. Model ini dapat digunakan untuk mengeksplorasi berbagai jenis perilaku kesehatan, baik yang terjadi dalam waktu singkat maupun dalam jangka waktu yang lebih lama, termasuk juga perilaku terkait seksual. HBM juga dapat digunakan untuk mencegah perilaku seksual berisiko di kalangan remaja (Handayani, 2024).

HBM berfokus pada persepsi subjektif seseorang, termasuk bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri berisiko sakit akibat perilaku tertentu, seperti hubungan seks pranikah. Ia juga melihat seberapa serius menurut mereka suatu penyakit, baik dari segi kesehatan maupun dampak sosial, seperti kematian atau dijaui oleh teman dan keluarga. Model tersebut mencakup pandangan positif tentang pencegahan penyakit, pandangan negatif tentang kendala yang mungkin dihadapi seseorang, dan rasa harapan mereka. Ini juga mencakup manfaat yang mereka yakini akan mereka dapatkan, kesulitan yang mereka pikir akan mereka hadapi, keyakinan mereka terhadap kemampuan mereka untuk mengambil tindakan (efikasi diri), dan bagaimana perasaan mereka tentang kemampuan mereka sendiri untuk menghindari risiko (Barus, 2017).

Health Belief Model merupakan salah satu teori yang menjelaskan bagaimana perilaku individu berubah berdasarkan beberapa faktor seperti persepsi kerentanan, persepsi keparahan, isyarat tindakan, persepsi manfaat, dan persepsi hambatan. Teori ini digunakan untuk memikirkan mengapa seseorang memutuskan untuk melakukan tindakan pencegahan, penyaringan, atau tindakan pengendalian terhadap suatu kondisi kesehatan, terutama penyakit, berdasarkan tingkat kepercayaan atau keyakinan yang dimiliki individu terhadap tindakan tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Determinan Perilaku Seks Pranikah pada Remaja Menurut Teori *Health Belief Model* (HBM): Studi Literatur Tahun 2019-2024.

2. METODE PENELITIAN

Dengan cara mempelajari referensi yang sudah ada, penelitian ini melakukan analisis terhadap berbagai sumber akademis seperti jurnal , buku , ensiklopedia, dan lainnya yang membahas topik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku seks pranikah pada remaja berdasarkan *Theory Health Belief Model* (HBM). Penelitian ini menggunakan sepuluh jurnal, dengan sumber dari masing-masing jurnal yang digunakan berasal dari lima tahun terakhir. Penelitian dimulai pada bulan Oktober-November 2025. Penelitian hanya diterima jika artikel tersebut diterbitkan dalam publikasi yang bisa diakses secara terbuka dan menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris. Kriteria yang digunakan dalam memilih referensi literatur adalah relevansi, kualitas, serta konsistensi dalam menyediakan informasi terkait dengan topik yang dibahas. Kami menggunakan beberapa mesin pencari jurnal seperti Google Scholar dan PubMed untuk mengumpulkan data. Kami menggunakan kata kunci seperti "Determinan seks pranikah", "Determinan seks pranikah menurut theory health belief model ", dan "Seks pranikah pada remaja".

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 di bawah ini menampilkan ringkasan literatur yang digunakan, yang mencakup nama peneliti, judul penelitian, tahun publikasi, dan hasil yang diperoleh. Metode ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih luas dan menyeluruh mengenai berbagai faktor yang memengaruhi perilaku seks pranikah pada remaja berdasarkan pendekatan *Theory Health Belief Model* (HBM). Metode ini diharapkan dapat memperkuat landasan teoritis penelitian serta mendukung analisis dalam merumuskan strategi pencegahan perilaku seksual berisiko pada remaja.

Tabel 1. Daftar Literatur yang Digunakan dalam Penelitian.

No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
1	Tasnim Tasnim Abdul Sila Rahmat Sofyan Patadjai Sunarsih La Ode Saafi Muhammad Idrus Putu Suri Saraswati	Free Sex Behavioral Factors Based on the Health Belief Model: A Study in Teenagers in Muna, Indonesia	Indonesian Journal of Health Sciences Research and Development (IJHSRD) 1(1), 22–31.2019	kuantitatif deskriptif, cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara persepsi kerentanan terhadap perilaku seks bebas. Terdapat hubungan antara tingkat persepsi keseriusan terhadap perilaku seks bebas.
2	Puspita Ningrum	The risk sexual behavior of adolescents reviewed based on Health belief model	Puspita Ningrum. JNKI, Vol. 9, Issue 4, 2021, 280-289	cross sectional.	Analisis menunjukkan bahwa ada kaitan antara persepsi rentan, hambatan, efikasi diri, dan petunjuk tindakan dengan perilaku seksual berisiko. Tidak ada hubungan antara persepsi keseriusan dan manfaat dengan perilaku seksual berisiko.
3	Delta Alpiani Efri Widiанти Kosim	PERSEPSI REMAJA TENTANG SEKS PRANIKAH DI SEKOLAH MENENGAH ATAS	Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Volume 9 No 1 Hal 161 - 170, Februari 2021	deskriptif kuantitatif cluster sampling	Penelitian menunjukkan bahwa ada kaitan antara persepsi kerentanan, persepsi keseriusan, persepsi manfaat, dan persepsi hambatan, yang diambil dari teori Health Belief Model.
4	Arief Siregar	DECIPHERING FREE SEXUAL BEHAVIOR: A HEALTH BELIEF MODEL PERSPECTIVE	INTERNATIONAL JOURNAL OF MEDICAL SCIENCE AND PUBLIC HEALTH RESEARCH(ISSN –2771-2265) April21, 2024	cross sectional	Berdasarkan hasil penelitian persepsi kerentanan, tingkat keparahan, manfaat, hambatan, isyarat untuk bertindak, dan efikasi diri, kami menganalisis bagaimana faktor-faktor ini membentuk sikap, keyakinan, dan pada akhirnya perilaku terkait seks pranikah.

5	Laila Hidayah Santoso Muji Sulistyowati	Determinan Perilaku Seks Pranikah Remaja berdasarkan Teori Health Belief Model (HBM)	Media Gizi Kesmas, Vol. 13, No. 2, Desember 2024: 810-815	kuantitatif deskriptif, cross sectional.	Hasil penelitian menyatakan Nilai perceived susceptibility yaitu $p=1,000$, perceived severity $p=0,005$, perceived benefits $p=1,000$, perceived barriers $p=0,006$, perceived self efficacy $p=0,050$, dan cues to action $p=1,000$.
6	Kustin Yuni Handayani	Health Belief Model Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Seks Bebas pada Remaja	ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 5, No. 3, Mei 2024, hlm. 40-47	kuantitatif cross sectional	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan pada variabel persepsi persepsi, kekhasan persepsi, persepsi ikonik, dan persepsi manfaat, sedangkan pada variabel persepsi hambatan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.
7	Nur Hamima Harahap Anto J. Hadi Haslinah Ahmad	Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Pendekatan Health Belief Model (HBM) terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di MTSN 3 Padangsidiempuan	MPPKI (Februari, 2024) Vol. 7 No. 2	kuantitatif quasi-experiment al dengan two group pre-test post-test design.	Hasil Penelitian dengan menggunakan pendekatan health belief model (HBM) terhadap kerentanan yang dirasakan ($p=0.000$), keseriusan yang dirasakan ($p=0.000$), manfaat yang dirasakan ($p=0.000$), penghalang yang dirasakan ($p=0.000$), dan efikasi diri ($p=0.000$).

Tabel 2. Determinan perilaku seks pranikah menurut HBM berdasarkan hasil penelitian Tahun 2019-2024.

Variabel HBM	Hasil Penelitian						
	1	2	3	4	5	6	7
Persepsi kerentanan	V	V	V	-	-	V	V
Persepsi keseriusan	V	-	V	V	V	V	V
Persepsi manfaat	O	-	V	-	-	V	V
Persepsi hambatan	O	V	V	-	-	-	V
Isyarat bertindak	O	V	O	-	-	V	O
Self-Efficacy	O	V	O	V	V	O	V

(V) : Ada hubungan

(-) : Tidak ada hubungan

(O) : Tidak diteliti

Berdasarkan analisis yang dilakukan untuk *perceived susceptibility* (Kerentanan yang Dirasakan) menunjukkan bahwa terdapat 2 penelitian yang tidak menunjukkan adanya hubungan, sedangkan 5 penelitian lainnya menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *perceived susceptibility* dengan perilaku seks pranikah remaja. Untuk *perceived severity* (Keparahan/ keseriusan yang Dirasakan) menunjukkan bahwa terdapat 1 penelitian tidak menemukan hubungan, 6 penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *perceived severity* dan perilaku seks pranikah remaja, dan 1 penelitian tidak meneliti variabel ini. Untuk *perceived benefits* (Manfaat yang Dirasakan) menunjukkan bahwa terdapat 3 penelitian yang tidak menunjukkan hubungan, sementara 3 penelitian menemukan adanya hubungan antara *perceived benefits* dengan perilaku seks pranikah remaja, dan 1 penelitian tidak meneliti variabel ini. Untuk *perceived barriers* (Hambatan yang Dirasakan) menunjukkan bahwa terdapat 3 penelitian yang tidak menunjukkan adanya hubungan, dan 3 penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara *perceived barriers* dengan perilaku seks pranikah remaja, sedangkan 3 penelitian lainnya tidak meneliti variabel ini. Untuk *perceived self-efficacy* (Efikasi Diri yang Dirasakan) menunjukkan bahwa terdapat 4 penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara *perceived self-efficacy* dengan perilaku seks pranikah remaja, sementara 3 penelitian lainnya tidak meneliti variabel ini. Untuk *cues to action* (Isyarat untuk Bertindak) menunjukkan bahwa terdapat 2 penelitian yang tidak menemukan hubungan, 2 penelitian menemukan adanya hubungan antara *cues to action* dengan perilaku seks pranikah remaja, dan 3 penelitian tidak meneliti variabel ini.

Berdasarkan hasil tinjauan Pustaka sebagaimana terangkum dalam Dari Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa semua komponen utama dari teori Health Belief Model (HBM) berhasil menjelaskan perilaku seks sebelum nikah pada remaja karena dengan 7 penelitian tidak satupun komponen HBM yang tidak terbukti secara bermakna. Namun demikian secara vertikal juga tidak satupun satu penelitian mampu menjelaskan seluruh komponen utama teori HBM ketika diterapkan pada perilaku seks pranikah remaja. Penelitian ke 7 merupakan penelitian yang mampu membuktikan bahwa 5 komponen dari 6 komponen utama terbukti sementara pada penelitian 1, 4, dan 5 hanya 2 komponen saja yang terbukti. Demikian juga secara horizontal hanya komponen persepsi keseriusan yang paling banyak terbukti Dari 7 hasil penelitian, 6 di antaranya menunjukkan adanya hubungan antara persepsi keseriusan dengan perilaku seks pranikah pada remaja. Penelitian tersebut mampu memprediksi bagaimana remaja berperilaku seks pranikah berdasarkan persepsi keseriusan yang mereka miliki.

Hubungan *Perceived Susceptibility* dengan Perilaku Seks Pranikah Remaja

Penelitian menunjukkan bahwa ada 5 penelitian menyatakan ada hubungan antara *perceived susceptibility* dengan perilaku seks pranikah pada remaja. Model yang diperkenalkan oleh Rosenstock dalam konsep Model Keyakinan Kesehatan mengatakan bahwa jika seseorang merasa rentan, maka mereka akan memiliki keyakinan positif, sehingga mendorong mereka untuk bertindak mencegah risiko. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian di Ghana, di mana remaja yang merasa rentan terhadap risiko perilaku seksual lebih percaya bahwa ada konsekuensi dari tindakan tersebut, sehingga mereka lebih percaya diri untuk tidak berhubungan seks, menunda kehamilan, atau menghindari hubungan seks (Yakubu et al., 2019).

Perceived susceptibility Merujuk pada keyakinan seseorang bahwa mereka rentan terhadap suatu penyakit. Jika seseorang merasa dirinya rentan, mereka lebih mungkin mengambil langkah pencegahan atau meningkatkan kesehatan mereka. Penelitian di Ghana menunjukkan bahwa remaja yang merasa rentan terhadap bahaya seksual lebih peduli akan konsekuensi negatifnya, sehingga lebih percaya diri untuk tidak berhubungan seks, mencegah kehamilan, atau menghindari aktivitas seksual (Yakubu et al., 2019)

Hubungan *Perceived Severity* dengan Perilaku Seks Pranikah Remaja

Hasil penelitian menyatakan bahwa sebanyak 6 penelitian menyatakan ada hubungan antara persepsi keparahan dengan perilaku seks pranikah pada remaja. Hasil ini cocok dengan penelitian (Fitriani dan tim 2019) yang menyatakan ada hubungan antara tingkat persepsi keparahan dengan tingkat kepatuhan. Dalam penelitian ini, diketahui bahwa responden yang merasa kurang parah cenderung melakukan hubungan seks sebelum nikah. Semakin tinggi intensitas persepsi yang mereka rasakan, semakin tinggi pula frekuensi perilaku seks pranikah tersebut. Hasil ini selaras dengan penelitian (Kustin dan Handayani 2024) yang menunjukkan bahwa meskipun persepsi keparahan dianggap tinggi, upaya pencegahan tetap baik. Maka diperkirakan bahwa jika seseorang semakin merasa rentan, ia cenderung berusaha untuk mencegah, dalam hal ini adalah mencegah perilaku seks pranikah di kalangan remaja (Setyaningsih et al., 2022).

Perceived severity berarti keyakinan seseorang tentang seberapa parah suatu penyakit bisa menyebabkan sakit, cacat, atau bahkan meninggal. Jika remaja merasa seks pranikah itu sangat serius, mereka cenderung lebih berhati-hati dan waspada terhadap akibat atau konsekuensi yang mungkin terjadi. Menurut model *Health Belief Model*, seseorang biasanya mengambil langkah pencegahan jika mereka yakin bahwa dirinya rentan terhadap suatu penyakit dan percaya betul bahwa penyakit itu bisa sangat berbahaya (Handayani, 2024).

Hubungan *Perceived Benefits* dengan Perilaku Seks Pranikah Remaja

Penelitian menunjukkan bahwa ada 4 penelitian yang menyatakan bahwa ada kaitan antara manfaat yang dirasakan dengan perilaku seks pranikah. Jika seseorang yakin bahwa suatu perilaku memberikan manfaat baginya, maka ia cenderung melakukan perilaku tersebut. Namun, jika ia merasa perilaku itu tidak memberi manfaat, maka ia tidak akan melakukan atau mengalami perilaku tersebut. Persepsi manfaat adalah keyakinan seseorang bahwa suatu tindakan akan memberi keuntungan. Perilaku seks pranikah berlawanan dengan perilaku sehat. Oleh karena itu, responden memiliki persepsi manfaat yang rendah terhadap perilaku seks pranikah (Tasnim, 2024).

Dalam penelitian ini, manfaat yang dirasakan adalah keuntungan yang didapat ketika seseorang melakukan perilaku seksual sebelum menikah. Dengan menerapkan cara pencegahan, kondisi kesehatan dapat meningkat karena mengurangi kemungkinan penyakit tertular yang dapat mempengaruhi kesehatan dalam jangka waktu yang lama (Ningrum et al., 2021).

Hubungan *Perceived Barriers* dengan Perilaku Seks Pranikah Remaja

Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 3 penelitian menyatakan adanya hubungan antara *Perceived Barriers* dengan perilaku seks pranikah. Hasil ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara persepsi hambatan dan perilaku sehat. Semakin tinggi seseorang merasa adanya hambatan terhadap perilaku sehat, semakin rendah kemungkinan ia melakukan perilaku tersebut (Sri Mindayani, 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang ikut serta dalam penelitian merasa hambatan terhadap perilaku seks sebelum menikah tidak terlalu besar. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Dhiozandi 2020), yang menunjukkan bahwa semakin rendah seseorang merasa ada hambatan, semakin besar kemungkinan individu itu akan mengubah perilakunya atau mencoba perilaku baru, seperti mengikuti atau melakukan pendidikan seksualitas.

Hubungan *Perceived Self-efficacy* dengan Perilaku Seks Pranikah Remaja

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 4 penelitian menyatakan ada hubungan antara *Perceived Self-efficacy* dengan perilaku seks pranikah. Efikasi diri adalah yakinnya seseorang bahwa mereka mampu melakukan sesuatu. Seseorang perlu percaya bahwa mereka dapat menerapkan suatu perilaku untuk menghadapi hambatan dan mengendalikan tindakan tertentu (Assarzadeh et al., 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki persepsi efikasi diri rendah cenderung melakukan perilaku seks pranikah dengan frekuensi yang rendah. Artinya, sebagian besar responden sudah menunjukkan tingkat efikasi diri yang baik dalam

menghindari perilaku seks pranikah . Efikasi diri sangat berpengaruh bagi remaja dalam menghadapi berbagai perubahan. Dengan efikasi diri yang tinggi, remaja lebih percaya diri dan siap menghadapi perubahan serta tanggung jawab dalam masa perkembangannya (Winarni, 2017).

Hubungan *Cues to Action* dengan Perilaku Seks Pranikah Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 2 penelitian menyatakan tidak ada hubungan antara *Cues to Action* dengan Perilaku Seks Pranikah. Analisis menemukan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku seks pranikah dengan isyarat untuk bertindak. Hasil ini berbeda dengan penelitian Ningrum (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara *cues to action* dan perilaku seks remaja. Perilaku seseorang dipengaruhi oleh informasi yang didapat dari interaksi sosial. Jika informasi tersebut memberi manfaat, seseorang cenderung mengikuti perilaku yang benar, namun jika tidak, mereka mungkin tidak mengikuti perilaku tersebut.

Cues to action adalah petunjuk atau tanda yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan sehat, baik dari faktor dalam diri sendiri maupun dari luar, sehingga memicu seseorang untuk berperilaku sehat (Azka et al., 2023). Dalam penelitian ini, *cues to action* yang dimaksud adalah petunjuk yang mendorong seseorang untuk menghindari perilaku seks pranikah, karena perilaku tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap individu. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa tidak ada hubungan antara *cues to action* dengan perilaku seks pranikah, karena responden menunjukkan perilaku seks pranikah yang rendah. Berdasarkan pengalaman peneliti selama proses pengumpulan data, terdapat beberapa batasan, yaitu kemungkinan bahwa informasi yang diberikan oleh responden melalui kuesioner tidak sepenuhnya mewakili pendapat dan pengalaman mereka sebenarnya. Hal ini terjadi karena topik penelitian yang bersifat sensitif, serta kondisi pengambilan data yang kurang mendukung (Nenobais, 2021).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan peninjauan terhadap 7 penelitian yang menggunakan teori Model Keyakinan Kesehatan (HBM) dalam membahas perilaku seks pranikah pada remaja , semua komponen utama dari HBM terlihat secara signifikan terkait dengan perilaku tersebut. Secara khusus, persepsi keseriusan (*perceived severity*) paling konsisten menunjukkan hubungan signifikan dalam 6 dari 7 penelitian, yang menunjukkan bahwa remaja yang memandang seks pranikah sebagai sesuatu yang serius cenderung lebih hati-hati dalam berperilaku. Persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) juga ditemukan dalam lima penelitian, menunjukkan

bahwa rasa rentan terhadap risiko mendorong seseorang untuk melakukan tindakan pencegahan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperkuat bahwa teori HBM efektif dalam menjelaskan perilaku seks pranikah pada remaja. Meski demikian, belum ada penelitian yang mampu menerapkan semua komponen HBM secara lengkap sekaligus. Dari sini, rekomendasi praktis menyarankan adanya intervensi kesehatan yang tekanan peningkatan persepsi keseriusan dan kerentanan, serta memperkuat rasa efikasi diri sebagai strategi utama untuk mencegah terjadinya perilaku seks pranikah di kalangan remaja.

Untuk itu, remaja disarankan memperdalam pemahaman terkait perilaku seks pranikah dengan mencari informasi yang benar dan jelas, serta memilih teman dan lingkungan sosial yang positif agar terhindar dari pengaruh negatif atau dorongan untuk melakukan perilaku seks pranikah.

DAFTAR REFERENSI

- Agung, S., Sari, A. F., Susiloningtyas, I., Islam, U., & Agung, S. (2025). Gambaran perilaku seksual berisiko pada remaja pranikah di SMA Negeri 10 Semarang. *JMHSA*, 4(1), 51–57. <https://doi.org/10.30659/jmhsa.v4i1.64>
- Assarzadeh, R., Khalesi, Z. B., & Jafarzadeh-Kenarsari, F. (2019). Sexual self-efficacy and associated factors: A review. *Sexuality & Medicine Journal*, 20(11), 1–7. <https://doi.org/10.5812/semj.87537>
- Azka, R. H., Rizki, M. F., Putri, E. A., & Damayanti, M. (2023). *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 7(2), 128–142.
- Barus, D. J. (2017). Hubungan komponen Health Belief Model (HBM) dengan penggunaan kondom pada pekerja seks komersil (PSK) di wilayah kerja Puskesmas Bandar Baru tahun 2015. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 16–22.
- Handayani, Y. (2024). Health Belief Model sebagai upaya pencegahan perilaku seks bebas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 5(3), 40–47.
- Nenobais, D. I. (2021). Application of Health Belief Model theory on prevention of stunting in toddlers through nutritional behavior. *Journal for Quality in Public Health*, 5(1), 27–34. <https://doi.org/10.30994/jqph.v5i1.244>
- Ningrum, P., Program, P., Yogyakarta, U. M., & Yogyakarta, T. (2021). The risk sexual behavior of adolescents reviewed based on Health Belief Model. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(4), 280–289.
- Nurfurqoni, F. A., & Hastuti, D. (2022). Pencegahan perilaku seksual pra-nikah remaja di perkotaan demi mencetak generasi emas 2045. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga*, 4(4).

- Setyaningsih, W., Yudianti, I., & Mansur, H. (2022). Perceived susceptibility, barriers, and cues to action as determinant factors of reproductive health behavior. *International Journal of Public Health Science*, 11(3), 884–892. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i3.21576>
- Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya* (1st ed.). Sagung Seto.
- Sri Mindayani, H. H. (2019). Analisis perilaku pencegahan penularan HIV/AIDS dengan pendekatan Health Belief Model (HBM) pada WBP di Lapas Kelas IIA Padang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1, 33–43.
- Tasnim. (2024). Free sex behavioral factors based on the Health Belief Model. *Journal of Health Behavior*, 22–31.
- Valizadeh, R. (2016). The effect of puberty health education based on Health Belief Model on health behaviors and prevention among teen boys. *Journal of Adolescent Health*, 4(32), 3271–3281.
- Winarni. (2017). Efikasi diri dan perilaku seksual pranikah remaja SMA. *Jurnal Psikologi*, XV(2).
- World Health Organization. (2024). Adolescent and young adult health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Yakubu, I., Garmaroudi, G., Sadeghi, R., Tol, A., & Yekaninejad, M. S. (2019). Assessing the impact of an educational intervention program on sexual abstinence based on the Health Belief Model amongst adolescent girls in Northern Ghana: A cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 1–12.