



Hubungan Self Regulation dengan Perilaku Pencegahan Seks Pra Nikah pada Remaja Kelas X IPA di SMAN 1 Krucil Tahun 2025

Rahmawati^{1#}, Iis Hanifah², Homsiatu Rohmatin³

¹⁻³Universitas Hafshawati Zainul Hasan, Probolinggo

ARTICLE INFORMATION

Received: March 25th 2026

Revised: March 31st 2026

Accepted: April 1st 2026

KEYWORD

self-regulation, adolescents, premarital sex

self regulation, remaja, seks pranikah

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Rahmawati

E-mail: midwiferachma57@gmail.com

No. Tlp : 82316697676

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v5i2.442

ABSTRACT

Masa remaja merupakan periode terjadi pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja yang memiliki rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko tanpa pertimbangan yang matang. Salah satu permasalahan yang terjadi pada masa remaja adalah perilaku seks pranikah. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan *self regulation* dengan perilaku pencegahan seks pranikah pada Remaja Kelas X IPA di SMAN 1 Krucil. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian mencakup seluruh remaja Kelas X IPA Di SMAN 1 Krucil sebanyak 34 orang, sekaligus menjadi sampel penelitian. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner *self regulation* dan kuisisioner perilaku pencegahan seks pranikah. Hasil penelitian yaitu berdasarkan uji statistic sperman rho, diketahui bahwa nilai *p value* 0,000 dengan α 0,05, karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan *self regulation* dengan perilaku pencegahan seks pranikah pada Remaja Kelas X IPA di SMAN 1 Krucil. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi intervensi promotif dalam perilaku pencegahan seks pranikah pada remaja.

Adolescence is a period marked by significant growth and development, both physically, psychologically, and intellectually. Adolescents are typically characterized by a strong sense of curiosity, a love for adventure and challenges, and a tendency to take risks without careful consideration. One of the issues commonly faced during adolescence is premarital sexual behavior. The aim of this study was to analyze the relationship between self-regulation and premarital sex prevention behavior among 10th-grade science students at SMAN 1 Krucil. This research used a correlational design with a cross-sectional approach. The population included all 34 10th-grade science students at SMAN 1 Krucil, who also served as the research sample. The instruments used were a self-regulation questionnaire and a premarital sex prevention behavior questionnaire. The results of the Spearman rho statistical test showed a p-value of 0.000 with an α of 0.05. Since the significance value was less than α , H_0 was rejected and H_1 was accepted, indicating a significant relationship between self-regulation and premarital sex prevention behavior among 10th-grade science students at SMAN 1 Krucil. It is expected that the findings of this study can serve as a basis for promotive interventions in adolescent premarital sex prevention behavior.

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode terjadi pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja yang memiliki rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko tanpa pertimbangan yang matang. Salah satu permasalahan yang terjadi pada masa remaja adalah perilaku seks pranikah. Perilaku seksual pranikah merupakan salah satu akibat pergaulan bebas (Ningsih et al., 2024).

Permasalahan ini cenderung dilakukan oleh kelompok remaja tengah dan remaja akhir. Remaja tengah (15-18 tahun) merupakan masa ingin mencari identitas diri, tertarik dengan lawan jenis, timbul perasaan cinta dan mulai berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual. Remaja akhir (19-21 tahun) merupakan remaja yang mengungkapkan kebebasan diri dan mewujudkan perasaan cinta yang dirasakan (Putri et al., 2024).

Perkembangan emosional selama masa remaja mencapai puncaknya, dengan perubahan fisik yang signifikan, terutama pada organ reproduksi, yang memicu emosi dan perasaan baru seperti cinta dan keinginan untuk dekat dengan lawan jenis (Yanti & Aris, 2024). Dimana karakteristik para remaja mulai banyak terlihat dari perubahan yang muncul pada dirinya baik fisik ataupun psikisnya. Akibat dari perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun psikis ini mengakibatkan adanya perubahan hasrat seksual termasuk salah satunya adalah seks sebelum menikah juga seks yang dilakukan secara bebas (Kustin & Handayani, 2024).

Pada saat ini pendidikan kesehatan reproduksi masih belum optimal sepenuhnya diterima oleh masyarakat. Sebagian masyarakat menganggap hal tersebut adalah tabu untuk dibicarakan bagi remaja. Hal tersebut menjadikan remaja kebingungan dalam menentukan perilaku seksualnya. Dengan berkembangnya sistem informasi dan pengaruh dari budaya luar, membawa kebebasan dan akses informasi yang sangat terbuka dan memberikan kesempatan kepada remaja untuk memiliki perilaku seksual yang negatif. Perilaku seksual aktif pada remaja laki-laki (56,6%) lebih tinggi bila dibandingkan dengan remaja perempuan (43,7%) (Noviati et al., 2024).

Berdasarkan Hasil *Survey Youth Risk Behavior Survey* (YRBS) (2020) terdapat banyak remaja melakukan perilaku seksual yang dapat berdampak buruk. Remaja yang berusia 13–24 tahun telah terhitung sekitar 20% dari semua di diagnosis HIV di Amerika Serikat dan hampir 20 juta kasus baru.

Menurut *World Health Organization* (WHO) setiap tahun diperkirakan 21 juta anak perempuan berusia 15-19 tahun di negara berkembang hamil dan sekitar 12 juta diantaranya melahirkan. Menurut Data Badan Pusat Statistik (BPS) (2023) Menunjukkan bahwa 33,76% di Indonesia mencatatkan usia kawin pertamanya di rentang usia 19-21 tahun pada 2022. Kemudian, sebanyak 27,07% pemuda di dalam negeri memiliki usia menikah pertama pada 22-24

tahun dan 19,24% pemuda yang pertama kali menikah saat berusia 16-18 tahun.

Sedangkan di Indonesia, jumlah remaja yang berusia 10-19 tahun sebanyak 2,4% dan 8,6% jumlah remaja berusia 20-24 tahun yang belum menikah pernah melakukan hubungan seks pranikah dan lebih banyak terjadi di perkotaan sebanyak 5,7% remaja menurut Data Survei Kesehatan Reproduksi Indonesia (SKRI) yang dilakukan pada tahun 2020-2021 (Aima & Erwandi, 2024).

Berdasarkan data yang dilansir di Portal Berita Jawa timur (2024) menurut kepala BKKBN hampir 74% remaja laki-laki dan 69% remaja perempuan berusia 15-19 tahun telah terlibat dalam hubungan di luar nikah, sementara usia menikah mereka berada di atas 22 tahun. Menurut penelitian (Indriani et al., 2023) Di daerah jawa timur sedikitnya 38.266 remaja pernah berhubungan intim diluar nikah atau melakukan seks bebas dari 765.762 remaja. Menurut data Pengadilan Agama di Kabupaten Probolinggo (2023) menerima data laporan permohonan dispensasi kawin sebanyak 892 kasus yang berkaitan dengan hamil di luar nikah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Krucil peneliti menemukan bahwa dari beberapa wawancara yang dilakukan kepada Guru BK pada sekolah tersebut didapatkan 3 siswi mengalami kehamilan di luar nikah pada tahun lalu dan di setiap tahunnya pasti ada siswa yang keluar karena kehamilan yang tidak diinginkan dan sekolah belum memiliki program mengenai kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi atau pun sarana pembekalan pendidikan mengenai kesehatan reproduksi sesuai dengan teori perilaku, bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikapnya dan dari banyak masalah remaja yang timbul akibat kurangnya mendapat informasi mengenai kesehatan reproduksi salah satunya kehamilan yang tidak diinginkan.

Hubungan seksual yang dilakukan oleh remaja diluar pernikahan sangat membahayakan remaja. Dampaknya dapat menjadikan remaja depresi, hamil diluar nikah dan tertular penyakit IMS. Remaja sejak dini harus lebih dini mencegah perilaku seks bebas, yaitu dengan memperbanyak pengetahuan tentang dampak seks bebas, memperkuat iman dan memilih teman yang baik dalam berteman (Wowor & Rembet, 2024). Kurangnya pengetahuan tentang kehamilan dan kesehatan reproduksi dapat menyebabkan remaja berperilaku negatif, meningkatkan risiko kehamilan remaja, serta rendahnya pemahaman tentang kesehatan seksual menimbulkan perilaku berisiko dan peningkatan kehamilan tidak diinginkan. Sebaliknya, pengetahuan yang benar dapat membantu menghindari perilaku negative (Harahap et al., 2024).

Seks bebas juga memiliki dampak jangka Panjang yang terjadi dalam seks bebas tidak berpengaruh terhadap remaja itu sendiri, akan tetapi juga berpengaruh terhadap keluarga dan kehidupan di Masyarakat, maka dengan bekal pengetahuan yang memadai dan motivasi menjalankan masa remaja secara sehat dan produktif, sehingga remaja diharapkan mampu memelihara

Kesehatan dirinya agar dapat memasuki masa kehidupan berkeluarga dengan sistem reproduksi yang sehat (Mardiani et al., 2024).

Dampak negatif dari pergaulan bebas terhadap hubungan seksual di luar nikah pada mahasiswa sangatlah nyata. Meningkatnya angka kehamilan di luar nikah dan aborsi, peningkatan risiko penyakit menular seksual (PMS) dan HIV/AIDS, menurunnya kualitas akademik dan prestasi mahasiswa, terganggunya kesehatan mental dan emosional mahasiswa, serta rusaknya citra dan moral mahasiswa, menjadi bukti nyata dari dampak buruk pergaulan bebas (Putri et al., 2024). HIV/AIDS ditularkan melalui darah, jarum suntik yang dipakai secara bersamaan, cairan, dan hubungan seksual, ada beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya HIV/AIDS pada remaja seperti melakukan hubungan seksual yang tidak sehat, minum-minuman yang beralkohol, menggunakan zat terlarang (narkoba), dan kurangnya kesadaran remaja mengenai bahayanya seks bebas. Selain itu adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku seks bebas pada remaja karena kurangnya pengawasan orang tua dan lingkungan sekitar (Witriyani & Palupi, 2024).

Selain itu kondisi psikologis individu dari setiap remaja akan memiliki rasa seperti sifat khas remaja yang memiliki rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko tanpa pertimbangan yang matang sehingga remaja memerlukan *self regulation* (Saputri et al., 2020). *Self regulation* merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang serta kemampuan individu dalam mengendalikan impuls, menahan diri dari tindakan yang tidak diinginkan, dan membuat keputusan yang rasional (Ramadhona et al., 2024).

Self regulation berperan dalam menentukan sejauh mana seseorang dapat mengatur dan mengontrol impuls dalam upaya perilaku pencegahan seks pranikah pada remaja dan hal ini masih belum banyak yang membahasnya secara spesifik. Pada penelitian ini akan dibahas lebih lanjut mengenai gambaran penjelasan diatas sehingga peneliti tertarik mengangkat masalah tentang Hubungan *Self Regulation* dengan Perilaku Pencegahan Seks Pranikah Pada Remaja di SMAN 1 Krucil.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dan sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas X IPA sebanyak 34 responden. Teknik sampling menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)* dan kuesioner perilaku pencegahan seks pranikah, yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan *Spearman's Rank Test*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia pada Remaja di SMAN 1 Krucil

Usia	Frekuensi(f)	Presentase (%)
15-16 Tahun	24	47,1%
17-18 tahun	27	52,9%
Jumlah	51	100 %

Sumber: Data Primer Penelitian, 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden berusia 17-18 tahun yaitu sebanyak 27 orang (52,9%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja di SMAN 1 Krucil

Jenis Kelamin	Frekuensi(f)	Presentase (%)
Laki-laki	24	47,1%
Perempuan	27	52,9%
Jumlah	51	100 %

Sumber: Data Primer Penelitian, 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 2 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan yaitu 27 orang (52,9%).

Data Khusus

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik *Self Regulation* pada Remaja di SMAN 1 Krucil

Tabel 3. Data Statistik *Self Regulation* pada Remaja di SMAN 1 Krucil

<i>Self Regulation</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	25	49%
Sedang	16	31,4%
Rendah	10	19,6%
Jumlah	51	100%

Sumber: Data Primer Penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa responden hampir setengahnya memiliki *self regulation* tinggi sebanyak 25 orang (49,2%).

2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Perilaku Pencegahan Seks Pranikah Pada Remaja di SMAN 1 Krucil

Tabel 4. Data Statistik Perilaku Pencegahan Seks Pranikah pada Remaja di SMAN 1 Krucil

<i>Self Regulation</i>	Perilaku Pencegahan Seks Pranikah					
	Positif		Negatif		Jumlah	
	N	%	N	%	N	%
Tinggi	25	49%	0	0%	25	49%
Sedang	9	17,6%	7	13,7%	16	31,4%
Rendah	0	0%	10	19,6%	10	19,6%
Jumlah	34	66,7%	17	33,3%	51	100%

Sumber: Data Primer Penelitian, 2025

Berdasarkan tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa responden sebagian besar memiliki Perilaku Pencegahan Seks Pranikah positif yaitu sebanyak 34 orang (66,7%).

3. Analisis Hubungan *Self Regulation* dengan Perilaku Pencegahan Seks Pranikah pada Remaja Kelas X IPA di SMAN 1 Krucil

Tabel 5. Distibusi Frekuensi Hubungan *Self Regulation* Dengan Perilaku Pencegahan Seks Pranikah Pada Remaja Kelas X IPA di SMAN 1 Krucil

<i>Self Regulation</i>	Perilaku Pencegahan Seks Pranikah					
	Positif		Negatif		Jumlah	
	N	%	N	%	N	%
Tinggi	25	49%	0	0%	25	49%
Sedang	9	17,6%	7	13,7%	16	31,4%
Rendah	0	0%	10	19,6%	10	19,6%
Jumlah	34	66,7%	17	33,3%	51	100%

Sumber: Data Primer Penelitian, 2025

Berdasarkan Uji *Sperman Rho*, diketahui bahwa nilai *p value* 0,000 dengan $\alpha < 0,05$. Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada Hubungan *Self Regulation* dengan Perilaku Pencegahan Seks Pranikah Pada Remaja Kelas X IPA di SMAN 1 Krucil.

PEMBAHASAN

1. Identifikasi *Self Regulation* pada Remaja di SMAN 1 Krucil

Hasil penelitian mendapatkan responden hampir setengahnya memiliki *self regulation* tinggi sebanyak 25 orang (45,2%).

Self regulation atau regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku guna

mencapai tujuan tertentu. Pada remaja, kemampuan ini sangat penting karena masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Regulasi diri meliputi proses pengendalian impuls, pengelolaan stres, serta kemampuan untuk menunda kepuasan demi pencapaian tujuan jangka panjang. Remaja yang memiliki kemampuan *self regulation* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan emosional, sehingga dapat mengambil keputusan yang lebih bijaksana dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari (Yundani, 2022).

Perkembangan *self regulation* pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan keluarga, pendidikan, serta interaksi sosial dengan teman sebaya. Pendidikan yang memberikan penekanan pada pengembangan keterampilan emosional dan pengelolaan diri sangat berperan dalam memperkuat regulasi diri remaja. Selain itu, dukungan sosial dan pola asuh yang konsisten juga membantu remaja dalam belajar mengendalikan emosi dan perilaku. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *self regulation* perlu menjadi fokus dalam upaya pembinaan remaja agar mereka dapat menghadapi tantangan masa remaja dengan lebih efektif dan mempersiapkan diri untuk kehidupan dewasa yang lebih matang (Rizki dan Umayyah, 2021).

Peneliti sejalan dengan pernyataan diatas bahwa dengan *self regulation* yang baik, remaja dapat lebih efektif mengelola stres, menahan impuls negatif, dan fokus pada tujuan jangka panjang, sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama masa transisi ini. Oleh karena itu, penguatan *self regulation* tidak hanya penting untuk kesejahteraan emosional remaja, tetapi juga untuk membentuk sikap tanggung jawab dan kemandirian yang akan menjadi bekal dalam kehidupan dewasa.

2. Identifikasi Perilaku Pencegahan Seks Pranikah Pada Remaja di SMAN 1 Krucil

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebagian besar memiliki Perilaku Pencegahan Seks Pranikah positif yaitu sebanyak 34 orang (66,7%).

Perilaku pencegahan seks pranikah pada remaja merupakan langkah yang dilakukan untuk menghindari aktivitas seksual sebelum menikah, yang sering kali didasarkan pada norma sosial, nilai moral, serta pertimbangan kesehatan. Pencegahan ini menjadi penting karena masa remaja adalah periode eksplorasi dan pembentukan identitas, di mana risiko pengambilan keputusan impulsif terkait perilaku seksual cenderung meningkat. Beberapa faktor yang memengaruhi perilaku pencegahan ini meliputi pengetahuan tentang konsekuensi seks pranikah, seperti risiko kehamilan yang tidak diinginkan, penyakit menular seksual, serta dampak psikososial. Selain itu, pengaruh keluarga, pendidikan, dan lingkungan sosial turut memainkan

peran penting dalam membentuk perilaku remaja untuk menghindari seks pranikah (Lestari et al., 2023).

Menurut peneliti ada sebagian remaja yang memiliki perilaku pencegahan seks pranikah yang negatif karena kurangnya pemahaman dan pengetahuan yang benar tentang konsekuensi perilaku seksual. Edukasi seksual yang tidak memadai atau bahkan tidak ada sama sekali sering membuat remaja mengambil keputusan berdasarkan informasi yang salah atau tekanan dari lingkungan sosial. Selain itu, faktor seperti kurangnya komunikasi terbuka dengan orang tua, pengaruh media yang tidak sehat, serta rendahnya kemampuan mengelola tekanan teman sebaya juga turut berkontribusi. Perilaku negatif ini sering kali muncul karena remaja tidak memiliki keterampilan atau dukungan yang cukup untuk menghadapi situasi yang menantang, sehingga perlu ada pendekatan edukasi dan bimbingan yang lebih efektif untuk membantu mereka memahami pentingnya perilaku pencegahan seks pranikah yang sehat dan bertanggung jawab.

3. Analisa Hubungan *Self Regulation* dengan Perilaku Pencegahan Seks Pranikah pada Remaja di SMAN 1 Krucil

Berdasarkan uji statistic sperma rho, diketahui bahwa nilai *P Value* 0,000 dengan $\alpha < 0,05$. Karena nilai signifikansi $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti bahwa ada Hubungan *Self Regulation* Dengan Perilaku Pencegahan Seks Pranikah Pada Remaja di SMAN 1 Krucil

Self regulation atau kemampuan regulasi diri, merupakan faktor kunci yang memengaruhi perilaku pencegahan seks pranikah pada remaja. Regulasi diri mencakup kemampuan untuk mengelola dorongan emosional, menahan impuls, dan membuat keputusan yang didasarkan pada nilai-nilai serta tujuan jangka panjang. Remaja dengan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu menghindari situasi berisiko, termasuk tekanan sosial yang dapat mendorong perilaku seksual pranikah. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk menilai konsekuensi dari tindakan mereka, seperti risiko kesehatan dan dampak psikososial, sehingga dapat lebih tegas dalam mempertahankan batasan diri yang sehat (Mardiani et al., 2024).

Hubungan antara *self regulation* dan perilaku pencegahan seks pranikah juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti pendidikan, dukungan keluarga, dan interaksi sosial. Pendidikan seksual yang berbasis pada penguatan regulasi diri dapat membantu remaja memahami pentingnya menjaga kontrol atas emosi dan perilaku mereka. Selain itu, komunikasi yang terbuka dengan orang tua dan lingkungan yang mendukung nilai-nilai positif dapat memperkuat regulasi diri remaja, sehingga mereka mampu mengatasi tekanan dari teman sebaya atau pengaruh media. Dengan regulasi diri yang kuat, remaja dapat lebih konsisten dalam menerapkan perilaku pencegahan seks pranikah, yang

pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan sosial (Lestari et al., 2022)

Menurut peneliti, terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulation* dengan perilaku pencegahan seks pranikah pada remaja. *Self regulation*, yang mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, menahan impuls, dan membuat keputusan yang bertanggung jawab, memainkan peran penting dalam membantu remaja menghindari perilaku berisiko, termasuk perilaku seksual pranikah. Remaja dengan kemampuan regulasi diri yang baik lebih mampu mengatasi tekanan sosial, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka, dan menetapkan batasan yang sesuai untuk melindungi diri. Sebaliknya, remaja dengan regulasi diri yang rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh tekanan teman sebaya atau pengaruh lingkungan yang negatif, yang dapat meningkatkan risiko perilaku seksual pranikah.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan *Self Regulation* Dengan Perilaku Pencegahan Seks Pranikah Pada Remaja di SMAN 1 Krucil maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya memiliki *self regulation* tinggi sebanyak 25 orang (45,2%).
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebagian besar memiliki Perilaku Pencegahan Seks Pranikah positif yaitu sebanyak 34 orang (66,7%).
3. Ada Hubungan *Self Regulation* Dengan Perilaku Pencegahan Seks Pranikah Pada Remaja di SMAN 1 Krucil nilai *P Value* 0,000 dengan $\alpha < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Aima, S., & Erwandi, D. (2024). Determinan Perilaku Seksual Pada Remaja di Indonesia : Sistematis Review. *Muhammadiyah Journal of Midwifery (MUJM)*, 4(2), 85–93. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.2.85-93>
- Harahap, N. H., Hadi, A. J., & Haslinah, A. (2024). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Pendekatan Health Belief Model (HBM) terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di MTSN 3 Padangsidempuan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(2), 463–471. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i2.4944>
- Indriani, S., Nikmatul Nikmah, A., Nirwana, B. S., & Purnani, W. T. (2023). Pengaruh Penyuluhan Melalui Media Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Bahaya Seks Bebas Pada Remaja Di SMAN 1 Sukomoro Tahun 2023. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan (JUMAKES)*, 5(1), 55–69. <https://doi.org/10.30737/jumakes.v5i1.5187>
- Kustin, & Handayani, Y. (2024). Psiko-Sosio-Edukasi sebagai Upaya Optimalisasi Peran Remaja dalam Pencegahan Seks Bebas. *Jurnal ABDIMAS-HIP*

Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(1), 42–49.
<https://doi.org/10.37402/abdimaship.vol5.iss1.295>

- Lestari, W. A. E., Indarwati, R., & Krisnana, I. (2023). Peran Regulasi Diri terhadap Pencegahan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja: A Systematic Review.
- Mardiani, I. N., Artono, A., Purwaningsih, P., & Aswin, R. (2024). Analisis Pemahaman dan Dampak Pencegahan Perilaku Seks Bebas Pada Kalangan Remaja Kp. Baregbeg RT/RW 13/03. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(4), 944–955.
<https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i4.925>
- Ningsih, S. R., Astuti, W., Mokodompit, F., Papatungan, A., Mokodenseho, C. A., Mamello, B. M., Sumerah, B., Bagoa, I. V., Potabuga, N., Papatungan, P. F., Pudi, R. A., Mamonto, R. M., Mokodompit, S., Majaani, S. I., & Ambolonang, W. R. (2024). Penyuluhan Tentang Dampak Seks Bebas Pada Remaja di SMK Negeri 2 Kotamobagu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*, 5(2), 2877–2880.
<https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i2.3518>
- Noviati, E., Heryani, H., Rosmiati, Rahayu, Y., Sukmawati, I., Srinaryanti, Y., & Marliany, H. (2024). Edukasi Risiko Seks Bebas Tingkatkan Pengetahuan Remaja di SMAN 3 Ciamis Jawa Barat. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 249–257.
<https://doi.org/10.30651/aks.v8i2.12190>
- Ramadhona, N., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2024). Kecenderungan Perilaku Seks Bebas pada Remaja : Apakah ada Peranan Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan Media Sosial ? *Jurnal Jiwa : Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 275–286. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10500>
- Rizki, A., & Ummayah, U. (2021). Analisis Pengukuran Regulasi Diri. *Empati : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 137–144.
<https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8957>
- Witriyani, W., & Palupi, D. L. M. (2024). Pengaruh Penerapan Edukasi Kesehatan tentang HIV/AIDS terhadap Perilaku Pencegahan Seks Bebas pada Remaja. *Journal of Language and Health*, 5(1), 189–194.
<https://doi.org/10.37287/jlh.v5i1.3149>
- Wowor, M. D., & Rembet, I. Y. (2024). Dampak Sex Bebas Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mapalus (JPMM)*, 3(1), 8–17. <https://doi.org/e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/111>
- Yanti, T. M., & Aris, G. (2024). Peran Efikasi Diri dalam Membentuk Perilaku Seksual Pranikah Remaja. *Aisiyah Medika*, 9(2), 406–415.
<https://doi.org/10.36729/jam.v9i2.1251>

Yundani, Y. C. (2022). Regulasi Diri Dalam Membangun Motivasi. *Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf*, 4(1), 21–35. <https://doi.org/jurnal.stidsirnarasa.ac.id/index.php/iktisyaf>