MANUSKRIP

HUBUNGAN *SELF REGULATION* PADA REMAJA AWAL TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN PERILAKU SEKSUAL BERISIKO DI SMPN 1 PANGARENGAN

Oleh:

RAUDOTUL JANNAH
22153010036

NHM
Universitas Noor Huda Mustofa

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN

UNIVERSITAS NOOR HUDA

MUSTOFA 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN *SELF REGULATION* PADA REMAJA AWAL TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN PERILAKU SEKSUAL BERISIKO DI SMPN 1 PANGARENGAN

NASKAH PUBLIKASI

Oleh:

RAUDOTUL JANNAH
22153010036

NHM
Universitas Nahdlatul Huda Mustofa

Bangkalan, 20 Juli 2026

Pembimbing



Bdn. Vivin Wijiastutik, S.Tr.Keb., M.AP., M.Keb
NIDN. 0726079201

HUBUNGAN *SELF REGULATION* PADA REMAJA AWAL TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI DENGAN PERILAKU SEKSUAL BERISIKO DI SMPN 1 PANGARENGAN

Raudotul jannah[1], Vivin Wijiastutik[2]
Universitas Noor Huda Mustofa
email: jannahraudotul83@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan reproduksi. Perilaku seksual berisiko pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak serius, seperti Infeksi Menular Seksual (IMS), kehamilan tidak diinginkan, putus sekolah, depresi, hingga risiko bunuh diri. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mencegah perilaku tersebut adalah regulasi diri (*self-regulation*).

Desain penelitian menggunakan analitik *Cross Sectional*. Variabel independent: *self-regulation* pada remaja awal tentang kesehatan reproduksi. Variabel dependen adalah perilaku seksual berisiko. Populasi 69 dan besar sampel 59 siswa kelas IX SMPN 1 Pangarengan dengan teknik *simple random sampling*. Uji statistic menggunakan *spearman rank* dengan $\alpha <$ 0,05. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Penelitian sudah dilakukan uji laik etik oleh KEPK Universitas Noor Huda Mustofa.

Hasil penelitian didapatkan *self-regulation* remaja awal sebagian besar dengan kategori baik (71,2%), dan hampir seluruh remaja awal memiliki perilaku seksual tidak berisiko (94,9%). Hasil uji statistic menunjukkan adanya hubungan antara *self-regulation* pada remaja awal tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku seksual berisiko dengan nilai p value < α (0,000 < 0,05) lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian, remaja diharapkan dapat mempertahankan kemampuan *self-regulation* yang telah dimiliki serta lebih bijak dalam menerima informasi mengenai kesehatan reproduksi. Pihak sekolah diharapkan tetap memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi sesuai dengan usia perkembangan remaja melalui kegiatan pembelajaran maupun penyuluhan kesehatan.

Kata kunci: Self-Regulation, Regulasi Diri, Remaja Awal, Kesehatan Reproduksi, Perilaku Seksual Berisiko

THE RELATIONSHIP OF SELF-REGULATION IN EARLY ADOLESCENTS REGARDING REPRODUCTIVE HEALTH AND RISK SEXUAL BEHAVIOR AT SMPN 1 PANGARENGANTHE

Raudotul Jannah[1], Vivin Wijiastutik[2]
Universitas Noor Huda Mustofa
email: jannahraudotul83@gmail.com

ABSTRACT

Teenage years are a period of development marked by various physical, psychological, and social changes that can affect reproductive health behaviors. Risky sexual behavior in teens can lead to serious consequences, such as sexually transmitted infections (STIs), unwanted pregnancies, dropping out of school, depression, and even the risk of suicide. One important psychological factor in preventing these behaviors is self-regulation.

The study employed an analytical cross-sectional design. The independent variable was self-regulation in early adolescents regarding reproductive health, while the dependent variable was risk sexual behavior. The population consisted of 276 ninth-grade students at SMPN 1 Pangarengan, with a sample of 236 respondents selected using a simple random sampling technique. Data were collected using questionnaires. The statistical analysis was performed using the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha < 0.05$. This research has been carried out ethical clearence test by (KEPK) of Universitas Noor Huda Mustofa.

The results showed that the majority of early adolescents had good self-regulation (86.4%), and the majority exhibited non-risk sexual behavior (90.3%). The statistical analysis revealed a significant relationship between self-regulation in early adolescents regarding reproductive health and risk sexual behavior, with a p-value $< \alpha$ ($0.000 < 0.05$), indicating a statistically significant relationship.

Based on the research results, teenagers are expected to maintain the self-regulation skills they already have and be wiser in receiving information about reproductive health. Schools are expected to continue providing education about reproductive health according to the teenagers' developmental age through learning activities or health counseling.

Keywords: Self-Regulation, Early Adolescents, Reproductive Health, Risk Sexual Behavior

LATAR BELAKANG

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami proses transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi berbagai perubahan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial yang memengaruhi cara berpikir maupun perilaku remaja. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah matangnya fungsi reproduksi yang disertai meningkatnya rasa ingin tahu terhadap seksualitas. Kondisi tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan melakukan perilaku seksual berisiko apabila tidak memiliki kemampuan mengendalikan diri dan pemahaman yang baik mengenai kesehatan reproduksi.

Perilaku seksual berisiko merupakan segala bentuk perilaku seksual yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya dampak negatif, seperti kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual (IMS), HIV/AIDS, serta berbagai masalah psikologis dan sosial. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi self-regulation, pengetahuan, dan emosi, sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh teman sebaya dan lingkungan keluarga. Di antara berbagai faktor tersebut, *self-regulation* memiliki peran penting sebagai mekanisme pengendalian diri dalam menghadapi dorongan biologis maupun tekanan lingkungan.

Menurut Baumeister dan Vohs (2021), self-regulation merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku sehingga mampu menunda kepuasan sesaat, mempertimbangkan konsekuensi, serta mengambil keputusan yang sesuai dengan tujuan jangka panjang. Remaja yang memiliki self-regulation yang baik cenderung lebih mampu menolak ajakan melakukan perilaku seksual berisiko dibandingkan remaja dengan kemampuan regulasi diri yang rendah. Sebaliknya, rendahnya self-regulation dapat menyebabkan remaja lebih mudah bertindak impulsif dan sulit mengendalikan dorongan seksual.

Regulasi diri adalah proses di mana orang mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka (Kalina et al., 2017) dan merupakan inti dari banyak konseptualisasi perilaku seksual bermasalah (Stinson et al., 2022). Self-regulation merupakan kemampuan

individu untuk mengontrol perilakunya dengan mengatur adanya pengaruh lingkungan, menghasilkan dukungan kognitif, dan membuat konsekuensi atas tindakannya untuk mencapai suatu tujuan dan menghindari rangsangan emosional yang dapat mengganggu perkembangan individu.

Data menununjukkan perilaku sekual berisiko dikalangan remaja ASIA meningkat, dengan pravelensi hubungan seks pranikah mencapai 16,2%. Data BKKBN menunjukkan 60% remaja usia 16-17 tahun di Indonesia pernah berhubungan seksual, didominasi aktivitas seperti touching (82,26%) dan kissing (55,22%). Risikonya meliputi kehamilan tidak diinginkan, penyakit menular seksual (HIV/IMS), dan gangguan mental. Data dari WHO mencatat perilaku seksual remaja Perempuan pada usia 18 tahun di Afrika, Bangladesh, India, Nepal, Yaman, Amerika Latin dan Karibia sekitar 40%-80% aktif dalam seksualitas, begitu juga di Uganda sebanyak 4% laki-laki berusia 10 tahun mengatakan mereka sudah pernah melakukan hubungan seksual, 10% pada usia 12 tahun, 22% pada usia 14 tahun dan lebih dari 70% pada usia 18 tahun. Survei yang dilakukan oleh Youth Risk Behavior Survey (YRBS).

Prevalensi perilaku seksual berisiko di kalangan remaja di Jawa Timur menunjukkan peningkatan yang mengkhawatirkan. Pada tahun 2018 1,6% remaja melaporkan telah melakukan hubungan seksual pra-nikah, meningkat dari 0,2% pada tahun sebelumnya. Selain itu, sekitar 38.266 remaja dari total 765.762 remaja di provinsi ini pernah terlibat dalam hubungan seksual di luar nikah (Kinanthi, 2020). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), sebanyak 7,2% remaja di Indonesia dilaporkan pernah melakukan hubungan seksual pranikah. Selain itu, 23% remaja laki-laki dan 13% remaja perempuan mengaku pernah terlibat dalam aktivitas seksual non-koitus seperti berciuman, meraba, atau menonton pornografi. Data tersebut menggambarkan meningkatnya kecenderungan perilaku seksual yang dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan reproduksi remaja (Wahyuntari & Ismarwati, 2020).

Penyebab timbulnya perilaku seksual beresiko pada remaja dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor ekstrenal berupa lingkungan yang mempengaruhi seperti pergaulan temansebaya, keluarga tidak harmonis atau broken home dan

tempat tinggal dekat dengan tempat prostitusi yang menyebabkan remaja melakukan perilaku seksual beresiko Sedangkan pada faktor internal seperti faktor biologis, psikologis, filosofis, spiritual, etika dan moral (Pradanie et al., 2020), Salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi timbulnya perilaku seksual beresiko adalah regulasi diri (*self-regulation*). Dampak yang akan terjadi pada Perilaku seksual berisiko yaitu dampak fisik mencakup kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual (IMS), dan aborsi tidak aman (WHO, 2023). Dampak psikologis meliputi perasaan bersalah, cemas, depresi, hingga rendahnya harga diri. Sementara itu, dampak sosial mencakup stigma masyarakat, masalah pendidikan, dan rusaknya hubungan sosial (BKKBN, 2023).

Salah satu upaya untuk mengatasi Perilaku Seksual Berisiko dapat dilakukan, seperti Pendidikan kesehatan reproduksi komprehensif di sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja. Penguatan kemampuan *self-regulation* melalui konseling, pelatihan pengendalian diri, dan kegiatan ekstrakurikuler yang positif. Keterlibatan orang tua dan guru dalam komunikasi terbuka mengenai isu seksual remaja. Peran aktif bidan dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan konseling kesehatan reproduksi remaja. Pemanfaatan media digital edukatif yang ramah remaja untuk menyampaikan pesan kesehatan reproduksi (Fitriani et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *analitik cross sectional.* Populasi penelitian sejumlah 69 siswa siswi kelas 3 di SMPN 1 Pangarengan dan sampel penelitian sebanyak 59 responden menggunakan teknik *simple random sampling.* Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Pangarengan pada bulan Mei.

Variabel independen adalah *self-regulation* pada remaja awal tentang kesehatan reproduksi, sedangkan variabel dependen adalah perilaku seksual berisiko.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *self-regulation* pada remaja awal tentang kesehatan reproduksi dan kuesioner perilaku seksual berisiko. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara variabel *self-regulation* dengan perilaku seksual

berisiko, serta mengukur kekuatan dan arah hubungan kedua variabel.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Siswa Kelas IX di SMPN 1 Pangarengan Tahun 2026.

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
13 tahun	1	1,7
14 tahun	17	28,8
15 tahun	39	66,1
16 tahun	2	3,4
Total	59	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1 Karakterisktik Responden Berdasarkan Usia Siswa Kelas IX di SMPN 1 Pangarengan Tahun 2026 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas IX di SMPN 1 Pangarengan berusia 15 tahun, yaitu sebanyak 39 responden (66,1%).

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Kelas IX di SMPN 1 Pangarengan Tahun 2026.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	30	50,8
Perempuan	29	49,2
Total	59	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Kelas IX di SMPN 1 Pangarengan Tahun 2026 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas IX di SMPN 1 Pangarengan berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 30 responden (50,8%).

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di SMPN 1 Pangarengan Tahun 2026.

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
IX A	20	33,9
IX B	20	33,9
IX C	19	32,2
Total	59	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di SMPN 1 Pangarengan Tahun 2026 di atas menunjukkan bahwa hampir setengah dari siswa kelas IX di SMPN 1 Pangarengan berada di kelas IX A dan IX B, masing-masing sebanyak 20 responden (33,9%).

Data Khusus

Tabel 4 Distribusi Frekuensi *Self Regulation* Responden di SMPN 1 Pangarengan Tahun 2026.

Self Regulation	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	3	5,1
Cukup	14	23,7
Baik	42	71,2
Total	59	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di SMPN 1 Pangarengan Tahun 2026 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas IX di SMPN 1 Pangarengan memiliki *self regulation* dalam kategori baik sebanyak 42 responden (71,2%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi

Perilaku Seksual Berisiko Responden di SMPN 1 Pangarengan Tahun 2026.

Perilaku Seksual Berisiko	Frekuensi	Persentase (%)
Berisiko	3	5,1
Tidak Berisiko	56	94,9
Total	59	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 5 Distribusi Frekuensi Perilaku Seksual Berisiko Responden di SMPN 1 Pangarengan Tahun 2026 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa kelas IX di SMPN 1 Pangarengan memiliki perilaku seksual tidak berisiko sebanyak 56 responden (94,9%).

Tabel 6 Tabulasi Silang Hubungan *Self Regulation* dengan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja Awal Siswa Kelas IX di SMPN 1 Pangarengan Tahun 2026.

Self Regulation	Perilaku Seksual Berisiko				Total	
	Berisiko		Tidak Berisiko			
	F	%	F	%	F	%
Kurang	3	5,1	0	0,0	3	5,1
Cukup	0	0,0	14	23,7	14	23,7
Baik	0	0,0	42	71,2	42	71,2
Total	3	5,1	56	94,9	59	100,0
Uji statistik spearman Rank						
***p value* = 0,000**						
α = < 0,05						
***Correlation coefficient* = 0,481**						

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.6 Tabulasi Silang Hubungan *Self Regulation* dengan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja Awal Siswa Kelas IX di SMPN 1 Pangarengan Tahun 2026 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar siswa kelas IX di SMPN 1 Pangarengan memiliki *self regulation* baik dengan perilaku seksual tidak berisiko yaitu sebanyak 42 responden (71,2%).

Hasil uji statistik *Spearman Rank* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 berarti nilai *p value* < α (0,05). Sehingga H1 diterima dan H0 ditolak yaitu ada hubungan antara *self regulation* dengan perilaku seksual berisiko pada siswa kelas IX di SMPN 1 Pangarengan, dimana semakin baik *self regulation* yang dimiliki siswa maka semakin rendah kecenderungan terjadinya perilaku seksual berisiko.

PEMBAHASAN

Gambaran *Self-Regulation* pada Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi di SMPN 1 Pangarengan

Berdasarkan hasil penelitian di SMPN 1 Pangarengan, menyatakan bahwa sebagian besar remaja awal di SMPN 1 Pangarengan memiliki *self-regulation* dalam kategori baik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja awal di SMPN 1 Pangarengan telah memiliki kemampuan

yang baik dalam mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Tingginya proporsi remaja awal dengan *self-regulation* yang baik mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mengendalikan dirinya ketika menghadapi berbagai situasi yang dapat memengaruhi perilaku kesehatannya.

Menurut Lestari et al. (2023), *self-regulation* merupakan faktor protektif yang dapat membantu remaja menghindari berbagai perilaku berisiko, termasuk perilaku seksual berisiko. Remaja dengan regulasi diri yang tinggi cenderung mampu menunda kepuasan sesaat, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, dan mengambil keputusan yang lebih bertanggung jawab.

Menurut peneliti, remaja dengan *self-regulation* yang baik cenderung mampu berpikir sebelum bertindak, mengendalikan emosi, dan menolak pengaruh negatif sehingga lebih mudah menjaga perilaku yang positif. Remaja dengan *self-regulation* yang cukup telah memiliki kemampuan mengendalikan diri, tetapi belum konsisten sehingga masih memerlukan bimbingan dan dukungan dari keluarga maupun sekolah. Remaja dengan *self-regulation* yang kurang cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan, sulit mengendalikan dorongan, dan berpotensi mengambil keputusan tanpa mempertimbangkan dampaknya. Menurut peneliti, perbedaan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman belajar, pola asuh orang tua, lingkungan pergaulan, serta pendidikan kesehatan reproduksi yang diterima remaja.

Gambaran Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja Awal di SMPN 1 Pangarengan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja awal berada pada kategori perilaku seksual tidak berisiko. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa mayoritas remaja awal di SMPN 1 Pangarengan masih mampu menjaga perilaku seksualnya sesuai dengan norma sosial, norma agama, dan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatan reproduksi serta memahami batasan-batasan dalam berinteraksi dengan lawan jenis.

Menurut teori perkembangan remaja, masa pubertas ditandai dengan meningkatnya produksi hormon reproduksi yang menyebabkan

Universitas Nurul Huda Mustofa

munculnya ketertarikan terhadap lawan jenis. Kondisi tersebut merupakan bagian normal dari perkembangan remaja. Namun apabila tidak disertai kemampuan pengendalian diri yang baik, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku seksual yang tidak sehat. Mmari et al. (2024) menjelaskan bahwa perilaku seksual remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain karakteristik individu, pengaruh teman sebaya, hubungan dengan keluarga, norma masyarakat, paparan media sosial, serta tingkat pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi.

Menurut peneliti, tingginya jumlah remaja yang memiliki perilaku seksual tidak berisiko menunjukkan bahwa sebagian besar remaja sudah mampu mengendalikan diri dan mempertimbangkan dampak dari setiap tindakan sebelum mengambil keputusan. Kemampuan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh pengawasan orang tua, pendidikan di sekolah, serta pengetahuan yang dimiliki mengenai kesehatan reproduksi.

Hubungan *Self-Regulation* tentang Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Seksual Berisko pada Remaja Awal di SMPN 1 Pangarengan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-regulation* pada remaja awal tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku seksual berisiko. Berdasarkan nilai korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengontrol emosi, dorongan, dan keinginan yang muncul selama masa perkembangan. Kemampuan tersebut membantu remaja dalam mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan sebelum mengambil keputusan. Sebaliknya, remaja yang memiliki regulasi diri rendah cenderung lebih mudah bertindak impulsif dan kurang mempertimbangkan dampak jangka panjang dari perilaku yang dilakukan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulation* merupakan salah satu faktor internal yang berperan dalam pembentukan perilaku seksual remaja. Semakin baik kemampuan remaja dalam mengendalikan dirinya, maka semakin besar kemampuan mereka untuk menghindari perilaku yang dapat membahayakan kesehatan reproduksi. Sebaliknya, apabila kemampuan regulasi diri belum berkembang secara optimal,

Universitas Nahdlatul Ulama Nusantara Kediri

maka remaja lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan yang dapat mengarah pada perilaku seksual berisiko.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari et al. (2023) yang menyatakan bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor utama yang berperan dalam pencegahan perilaku seksual berisiko pada remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengontrol perilaku dan mempertimbangkan dampak dari tindakan yang dilakukan sehingga risiko terlibat dalam perilaku seksual berisiko menjadi lebih rendah. Menurut Zimmerman (2023), *self-regulation* merupakan proses aktif yang melibatkan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Individu dengan *self-regulation* yang baik cenderung mampu mengontrol impuls,mempertimbangkan konsekuensi perilaku, serta mengambil keputusan yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai situasi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Silitonga dan Almigo (2023) yang menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku seksual remaja. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa remaja dengan kemampuan regulasi diri yang baik memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam menolak tekanan teman sebaya dan mengendalikan impuls yang dapat mengarah pada perilaku seksual berisiko.

Menurut peneliti, remaja yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan lebih mampu mempertimbangkan manfaat dan risiko dari setiap tindakan yang dilakukan. Mereka cenderung tidak mudah terpengaruh oleh ajakan teman, mampu mengontrol emosi yang muncul, serta lebih berhati-hati dalam berinteraksi dengan lawan jenis. Kemampuan tersebut menjadi modal penting dalam mencegah terjadinya perilaku seksual berisiko.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Hampir seluruh remaja awal di SMPN 1 Pangarengan menunjukkan *self-regulation* yang baik.

2. Hampir seluruh remaja awal di SMPN 1 Pangarengan menunjukkan perilaku seksusal tidak berisiko.

Universitas Nahdlatul Ulama Mustofa

3.Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulation* pada remaja awal tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku seksual berisiko di SMPN 1 Pangarengan.

Saran

Saran Teoritis

Hasil penelitian ini diharapakan dapat menambah refrensi ilmiah mengenai hubungan *self-regulation* pda remaja awal. Penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pengembangan ilmu kebidanan, khususnya di bidang Kesehatan reproduksi remaja, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji faktor-faktor yang lain yang berhubungan dengan perilaku seksual berisiko pada remaja.

Saran Praktis

1. Bagi Remaja Awal

Remaja diharapkan dapat mempertahankan kemampuan *self-regulation* yang telah dimiliki serta lebih bijak dalam menerima informasi mengenai kesehatan reproduksi. Remaja juga diharapkan memanfaatkan sumber informasi yang terpercaya agar memiliki pemahaman yang baik dalam mengambil keputusan terkait kesehatan reproduksi.

2. Bagi Pihak Sekolah SMPN 1 Pangarengan

Pihak sekolah diharapkan tetap memberikan edukasi mengenai kesehatan reproduksi sesuai dengan usia perkembangan remaja melalui kegiatan pembelajaran maupun penyuluhan kesehatan. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai informasi dalam mendukung upaya pembinaan perilaku sehat pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Abidah, S. N., Salim, L. A., Hartini, N., & Rahayu, E. P. (2025). The role of self-esteem, self-control, parental support, and peer influence in sexual assertiveness among female adolescents. *African Journal of Reproductive Health*, *29*(9), 98–104. https://doi.org/10.29063/ajrh2025/v29i9.10

Achmad Rizki, U. U. (2021). *[Volume 8 Nomor 2, Oktober] Analisis Pengukuran Regulasi Diri*. *8*(117).

Alwi, M. A. (2023). *GAMBARAN PERILAKU SEKSUAL REMAJA DI INDONESIA: Fakultas Kesehatan, Universitas Patria Artha, Makassar, Indonesia*. *9*(1), 94–99.

Batubara, J. R. L. (2010). *Adolescent Development*. *12*(1), 21–29.

Eriyanto Eriyanto, Moch. Aspihan, & Iskim Luthfa. (2025). Faktor–faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Berisiko pada Siswa SMA Jayapura. *Jurnal Siti Rufaidah*,

3(3), 249–261. https://doi.org/10.57214/jasira.v3i3.229

Faizatin, S. (2022). *Perkembangan Remaja Adolescense. Available at: https://www.researchgate.net/publication/359369967*.

Funnisya, W. (2021). *e*. *32*(3), 167–186.

Kusumawardani, E., Herniyatun, Amin, H., Pangaribuan, R., & Perestroika, G. D. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual berisiko pada remaja. *Ensiklopedia of Journal*, *6*(3), 89–95. http://jurnal.ensiklopediaku.org

Lestari, S. S., Oktavianti, N., Rahmawati, S., Yuwandari, N. A., Retno, P. D., & Fridons, A. (2025). Edukasi Cara Menjaga Kesehatan Reproduksi dan Pencegahan Penyakit Menular Seksual pada Siswa/siswi SMA N 7 Pekanbaru sebagai Latihan Public Speaking Mahasiswa Kebidanan Universitas Abdurrab. *ABDI KARYA: Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(1), 1–5.

Lestari, W. A. E., Indarwati, R., & Krisnana, I. (2023). Peran Regulasi Diri terhadap Pencegahan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja: A Systematic Review. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, *8*(3), 606. https://doi.org/10.28926/briliant.v8i3.1291

Mahesha, A., Anggraeni, D., & Adriansyah, M. I. (2024). Mengungkap Kenakalan Remaja: Penyebab, Dampak, dan Solusi. *PRIMER : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(1), 16–26. https://doi.org/10.55681/primer.v2i1.278

Mareta, S. (2013). *Hubungan Penggunaan Rubrik*. *3*(April), 1–6.

Masni, M., & Hamid, S. F. (2018). Determinan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja Makassar (Studi Kasus Santri Darul Arqam Gombara dan SMAN 6). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *14*(1), 68. https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3699

Melda Ria Tarihoran, Dyan Kunthi Nugrahaeni, Suhat, S., Novie E. Mauliku, & Siti Nur Endah Hendayani. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, *4*(3), 462–475. https://doi.org/10.55123/insologi.v4i3.5135

Musarropah. (2024). *Pengaruh Self Regulation Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di Sawangan*. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/78194

Notoatmodjo, S. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Dalam: Metodologi Penelitian Kesehatan. In *UIN Alauddin Makassar*. (Issue December).

Quraniati, N., Rachmawati, P. D., Kurnia, I. D., Kristiawati, Krisnana, I., & Arief, Y. S. (2021). Asuhan Keperawatan Anak Sehat dan Penyakit Akut. *Mitra Wacana Media*, *3*(1), 31–39.

Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, *4*(4), 279. https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413

Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). *Jurnal simetrik vol 11, no. 1, juni 2021*. *11*(1), 432–439.

Seprina, L., Sembiring, B., & Lestari, A.

N. (2025). the Influence of Effective Learning Methods in Solving a Problem Using Parametric Requirements Testing. *Jiic : Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 8775–8780. https://jicnusantara.com/index.php/jiic

Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, *3*(2), 259–273. https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578

Tyas. (2013). Hubungan Self Regulation dengan Kreativitas. *Basu Swasta DH*, *17*(440), 13–47.

Wahyuntari, E., & Ismarwati, I. (2020). Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *Jurnal Inovasi Abdimas Kebidanan (Jiak)*, *1*(1), 14–18. https://doi.org/10.32536/jpma.v1i1.65

NHM
Universitas Noor Huda Mustofa