

## SIKAP DAN NORMA SUBJEKTIF SEBAGAI PREDIKTOR NIAT PANTANG SEKSUAL MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT

Salma Aristawidya<sup>1\*</sup>, Siti Nur Hidayah<sup>2</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : salma.aristawidya@gmail.com

### ABSTRAK

Perilaku seksual pranikah di kalangan mahasiswa menjadi isu strategis dalam kesehatan masyarakat karena berkaitan dengan risiko kehamilan tidak diinginkan, infeksi menular seksual, serta beban psikososial. Salah satu pendekatan preventif yang dianggap efektif adalah perilaku pantang seksual (*sexual abstinence*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara sikap dan norma subjektif terhadap niat pantang seksual pada mahasiswa, serta menginterpretasikannya menggunakan kerangka Health Belief Model (HBM). Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional pada 88 mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup dan dianalisis dengan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sikap terhadap pantang seksual dan niat pantang seksual ( $p = 0,001$ ;  $r = 0,333$ ), serta antara norma subjektif dan niat pantang seksual ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,653$ ). Analisis teoritis berdasarkan Health Belief Model menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, cues to action, dan self-efficacy berperan dalam pembentukan niat pantang seksual. Norma sosial terbukti menjadi pemicu terkuat dalam mendorong niat, sementara hambatan psikologis dan rendahnya efikasi diri merupakan tantangan utama yang perlu diatasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembentukan niat pantang seksual merupakan hasil interaksi antara faktor personal dan sosial yang kompleks, sehingga intervensi yang efektif harus mempertimbangkan dimensi kognitif, emosional, dan sosial secara menyeluruh.

**Kata kunci** : *health belief model*, mahasiswa, norma subjektif, pantang seksual, sikap

### ABSTRACT

*Premarital sexual behavior among university students is a strategic public health issue due to its association with unintended pregnancies, sexually transmitted infections, and psychosocial burdens. This study aims to analyze the relationship between attitudes and subjective norms toward sexual abstinence intentions among students, using the Health Belief Model (HBM) as a theoretical framework. A quantitative research design with a cross-sectional approach was employed, involving 88 students from the Public Health Study Program at Universitas Airlangga, selected through stratified random sampling. Data were collected using a closed-ended questionnaire and analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed a significant relationship between attitudes toward sexual abstinence and the intention to abstain ( $p = 0.001$ ;  $r = 0.333$ ), as well as between subjective norms and the intention to abstain ( $p = 0.000$ ;  $r = 0.653$ ). Theoretical analysis based on the HBM indicates that components such as perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, cues to action, and self-efficacy play a role in shaping abstinence intentions. Social norms were found to be the strongest motivator, while psychological barriers and low self-efficacy were key challenges that need to be addressed. In conclusion, the formation of sexual abstinence intentions results from a complex interaction of personal and social factors, suggesting that effective interventions must comprehensively consider cognitive, emotional, and social dimensions.*

**Keywords** : *attitude, health belief model, sexual abstinence, students, subjective norm*

### PENDAHULUAN

Perilaku seksual pranikah pada remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa, merupakan salah satu isu penting dalam kesehatan masyarakat di Indonesia. Perubahan sosial,

kemajuan teknologi, serta pengaruh media telah mendorong pergeseran norma dan nilai terkait seksualitas, yang menyebabkan peningkatan kerentanan terhadap perilaku seksual berisiko. Berdasarkan data BKKBN (2021), terjadi peningkatan kasus kehamilan tidak diinginkan di kalangan pelajar dan mahasiswa, yang juga berdampak pada tingginya angka putus sekolah, stigma sosial, serta potensi penularan infeksi menular seksual (IMS). Salah satu pendekatan yang paling aman dan preventif dalam hal ini adalah perilaku pantang seksual (*sexual abstinence*), terutama bagi individu yang belum menikah. Pantang seksual dapat dipandang sebagai keputusan sadar untuk tidak melakukan aktivitas seksual dalam periode tertentu guna melindungi diri dari risiko kesehatan dan sosial. Namun, seperti perilaku kesehatan lainnya, keputusan untuk melakukan pantang seksual tidak terjadi secara otomatis, melainkan melalui proses psikologis yang dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap risiko dan manfaat dari perilaku tersebut.

Untuk memahami faktor-faktor yang membentuk keputusan tersebut, pendekatan teoritis yang relevan adalah *Health Belief Model* (HBM). HBM menjelaskan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh enam komponen utama, yaitu persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*), persepsi keparahan (*perceived severity*), persepsi manfaat (*perceived benefits*), persepsi hambatan (*perceived barriers*), isyarat untuk bertindak (*cues to action*), dan efikasi diri (*self-efficacy*) (Rosenstock, Strecher, & Becker, 1988). Sejumlah penelitian nasional telah menguji efektivitas model ini dalam menjelaskan niat maupun praktik perilaku pantang seksual. Kustin dan Handayani (2024), misalnya, meneliti remaja SMK di Jawa Tengah dan menemukan bahwa empat dari enam komponen HBM berpengaruh signifikan terhadap upaya pencegahan perilaku seks bebas, terutama persepsi kerentanan dan keparahan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin seseorang merasa dirinya rentan terhadap risiko kesehatan akibat seks bebas, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk menghindari perilaku tersebut.

Studi lain oleh Amalia dan Widyastuti (2022) juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi tinggi terhadap manfaat pantang seksual dan efikasi diri cenderung lebih kuat niatnya untuk tidak melakukan hubungan seksual. Persepsi ini mencakup manfaat seperti menjaga kehormatan diri, menghindari beban psikologis akibat kehamilan di luar nikah, serta menjaga integritas akademik. Temuan ini menegaskan bahwa membentuk persepsi manfaat yang kuat merupakan strategi penting dalam promosi kesehatan seksual. Dukungan sosial juga berperan dalam memperkuat niat pantang seksual. Luthfi dan Kusumaningrum (2022) menunjukkan bahwa norma sosial yang mendukung dan adanya dorongan dari lingkungan sekitar memiliki pengaruh signifikan terhadap niat pantang seksual di kalangan remaja. Dalam penelitian mereka terhadap siswa SMP di Surakarta, norma sosial terbukti memengaruhi keputusan individu untuk menahan diri dari perilaku seksual pranikah, bahkan lebih besar dibandingkan dengan faktor teman sebaya.

Selain itu, pendekatan edukatif berbasis coaching juga telah diuji dalam meningkatkan persepsi HBM di kalangan remaja. Ciptiasrini, Novita, dan Hanifa (2022) dalam studi kuasi-eksperimen mereka menunjukkan bahwa intervensi berupa health coaching berbasis HBM secara signifikan meningkatkan pengetahuan, persepsi risiko, manfaat, dan efikasi diri remaja dalam menghindari perilaku seksual pranikah. Ini membuktikan bahwa model HBM tidak hanya relevan secara teoretis, tetapi juga aplikatif dalam intervensi promosi kesehatan. Studi oleh Puspita Ningrum (2021) juga mendukung hal tersebut. Dalam penelitiannya terhadap siswa SMA di Kotamobagu, ditemukan bahwa komponen *perceived barriers* dan *self-efficacy* memiliki hubungan signifikan dengan keputusan siswa untuk menolak ajakan seksual. Ini memperlihatkan bahwa meskipun seseorang sadar akan risikonya, keputusan akhir tetap sangat bergantung pada kemampuan individu untuk menghadapi hambatan psikologis maupun sosial. Pendekatan *Health Belief Model* (HBM) juga digunakan untuk menilai kebutuhan layanan kesehatan reproduksi di kalangan mahasiswa. Intan Zainafree (2015) menemukan bahwa persepsi terhadap kerentanan, keparahan, manfaat, dan hambatan sangat memengaruhi

pentingnya akses layanan kesehatan reproduksi. Mahasiswa dengan pemahaman dan persepsi kesehatan yang kuat lebih cenderung melakukan tindakan preventif, termasuk pantang seksual.

Mahasiswa kesehatan masyarakat memiliki posisi strategis sebagai kelompok usia rawan perilaku seksual berisiko sekaligus agen promosi kesehatan. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor HBM—seperti persepsi kerentanan, keparahan, manfaat, hambatan, dan efikasi diri—yang membentuk niat pantang seksual pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga sangat penting. Penelitian ini bertujuan memperkuat landasan teori dan memberikan kontribusi praktis untuk meningkatkan perilaku seksual yang sehat dan bertanggung jawab di lingkungan pendidikan tinggi.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konstruk-konstruk *Health Belief Model*—meliputi persepsi kerentanan, keparahan, manfaat, hambatan, dan efikasi diri—terhadap niat pantang seksual pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga pada semester genap tahun akademik 2024/2025. Sampel diambil menggunakan teknik stratified random sampling berdasarkan semester dan jenis kelamin, dengan total responden sebanyak 88 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang dikembangkan berdasarkan indikator dari masing-masing variabel HBM dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas sebelumnya. Skala pengukuran menggunakan Likert 4 poin dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank karena data berskala ordinal dan tidak terdistribusi normal. Seluruh proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru.

## HASIL

### Hubungan antara Sikap terhadap Perilaku Pantang Seksual dengan Niat Pantang Seksual

Hasil tabulasi silang antara sikap terhadap perilaku pantang seksual dengan niat pantang seksual menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki sikap sangat mendukung terhadap pantang seksual juga memiliki niat pantang seksual yang kuat. Sebanyak 96,5% responden dengan sikap sangat mendukung menunjukkan niat kuat untuk berpantang seksual, sedangkan responden dengan sikap cukup mendukung hanya 50% yang memiliki niat kuat untuk berpantang seksual.

**Tabel 1.** Tabulasi Silang Sikap terhadap Perilaku Pantang Seksual dengan Niat Pantang Seksual

Sikap terhadap Perilaku Pantang Seksual	Niat Pantang Seksual Kuat	Ragu	Total
Cukup Mendukung	1 (50.0%)	1 (50.0%)	2 (100%)
Sangat Mendukung	83 (96.5%)	3 (3.5%)	86 (100%)
<b>Total</b>	<b>84 (95.5%)</b>	<b>4 (4.5%)</b>	<b>88 (100%)</b>

Analisis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,001$ , yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan niat pantang seksual. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,333 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan tergolong lemah dengan arah hubungan positif. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin mendukung sikap mahasiswa terhadap perilaku pantang seksual, maka semakin kuat pula niatnya untuk berpantang.

### Hubungan antara Norma Subjektif terhadap Pantang Seksual dengan Niat Pantang Seksual

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki norma subjektif kuat terhadap pantang seksual hampir seluruhnya (98,8%) memiliki niat pantang seksual yang kuat. Sebaliknya, dari mahasiswa dengan norma subjektif yang cukup, hanya 40% yang menunjukkan niat kuat untuk pantang seksual.

**Tabel 2. Tabulasi Silang Norma Subjektif terhadap Pantang Seksual dengan Niat Pantang Seksual**

Norma Subjektif terhadap Pantang Seksual	Niat Pantang Seksual Kuat	Ragu	Total
Cukup	2 (40.0%)	3 (60.0%)	5 (100%)
Kuat	82 (98.8%)	1 (1.2%)	83 (100%)
<b>Total</b>	<b>84 (95.5%)</b>	<b>4 (4.5%)</b>	<b>88 (100%)</b>

Uji korelasi Spearman memberikan hasil signifikansi  $p = 0,000$ , yang berarti hubungan tersebut sangat signifikan. Koefisien korelasi 0,653 menunjukkan kekuatan hubungan kuat, dan arah hubungan positif. Ini berarti bahwa semakin kuat norma subjektif yang dirasakan mahasiswa—baik dari lingkungan sosial, agama, maupun teman sebaya—semakin kuat pula niatnya untuk menjaga pantang seksual.

### PEMBAHASAN

#### *Perceived Susceptibility* dan *Perceived Severity*: Kesadaran Akan Ancaman Kesehatan Reproduksi

Dalam *Health Belief Model* (HBM), persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) dan persepsi keparahan (*perceived severity*) merupakan dua konstruk awal yang menjelaskan bagaimana individu menilai potensi ancaman terhadap kesehatannya. Dalam penelitian ini, meskipun tidak diukur secara langsung melalui instrumen variabel terpisah, temuan terkait hubungan signifikan antara sikap terhadap pantang seksual dan niat untuk melakukannya ( $p = 0,001$ ;  $r = 0,333$ ) dapat dianalisis melalui lensa dua konstruk ini. Mahasiswa yang memiliki sikap sangat mendukung terhadap pantang seksual sangat mungkin memiliki kesadaran tinggi akan kerentanannya terhadap dampak negatif dari perilaku seksual pranikah, seperti kehamilan di luar nikah, infeksi menular seksual (terutama HIV/AIDS dan HPV), serta gangguan emosional dan stigma sosial. Mereka mungkin menyadari bahwa sebagai individu muda yang aktif secara sosial, kemungkinan terpapar pada godaan atau tekanan seksual cukup besar—terutama di lingkungan kampus yang semakin permisif. Kesadaran inilah yang dimaksud dengan *perceived susceptibility*: persepsi bahwa “saya bisa terkena dampaknya jika saya tidak berhati-hati”.

Lebih dari sekadar kemungkinan terpapar, *perceived severity* atau persepsi keparahan menjelaskan seberapa serius ancaman itu dianggap oleh individu. Mahasiswa yang menganggap kehamilan di luar nikah sebagai ancaman besar terhadap masa depan akademik dan reputasi keluarganya, atau yang meyakini bahwa tertular IMS dapat memengaruhi masa depannya sebagai calon profesional kesehatan, akan memandang pantang seksual sebagai langkah protektif yang penting. Pandangan ini menjadi fondasi dari sikap mendukung terhadap perilaku abstinensia. Studi oleh Kustin & Handayani (2024) memperkuat interpretasi ini. Dalam penelitian mereka terhadap remaja SMK, ditemukan bahwa persepsi kerentanan dan keparahan adalah dua konstruk HBM yang secara signifikan berkontribusi pada upaya pencegahan seks bebas. Artinya, ketika seseorang merasa rentan dan menganggap ancamannya serius, kecenderungannya untuk menghindari perilaku berisiko meningkat. Ini sesuai dengan pola yang ditemukan dalam penelitian ini, di mana mayoritas responden (96,5%) yang memiliki sikap sangat mendukung juga menunjukkan niat kuat untuk pantang seksual.

Namun, tingkat korelasi yang hanya tergolong lemah ( $r = 0,333$ ) mengindikasikan bahwa persepsi ancaman, meskipun penting, tidak selalu memadai untuk membentuk niat yang kuat secara konsisten. Dalam praktiknya, banyak individu tetap melakukan perilaku berisiko meskipun menyadari bahayanya. Fenomena ini dikenal dalam psikologi kesehatan sebagai *intention-behavior gap*. Mahasiswa mungkin menyadari risiko kehamilan atau IMS, namun jika persepsi itu tidak ditopang oleh faktor motivasional lain—misalnya kontrol diri, nilai-nilai agama, atau dukungan lingkungan sosial—niat yang terbentuk cenderung rapuh dan tidak bertahan lama. Selain itu, tingkat toleransi terhadap risiko bisa berbeda-beda antarmahasiswa. Beberapa individu mungkin menilai bahwa ancaman seperti IMS masih dapat dicegah dengan kontrasepsi atau perilaku “aman”, dan karena itu tingkat keparahan tidak mereka internalisasi sebagai sesuatu yang mendesak. Hal ini bisa menjelaskan mengapa sebagian mahasiswa yang memiliki sikap cukup mendukung belum tentu memiliki niat yang kuat untuk pantang.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persepsi ancaman melalui konstruk *perceived susceptibility* dan *perceived severity* berkontribusi terhadap pembentukan sikap positif, tetapi tidak selalu cukup kuat untuk membentuk niat tanpa didukung oleh elemen perilaku lain, seperti persepsi manfaat, hambatan, dan isyarat sosial. Untuk memperkuat dampaknya, intervensi berbasis edukasi perlu menyentuh aspek emosional dan naratif misalnya melalui testimoni atau simulasi risiko agar mahasiswa tidak hanya “tahu” risikonya, tetapi juga *merasakan dan membayangkan* dampaknya secara nyata.

### ***Perceived Benefits: Keyakinan terhadap Manfaat Pantang Seksual***

Dalam kerangka *Health Belief Model* (HBM), *perceived benefits* merujuk pada keyakinan individu bahwa suatu tindakan akan memberikan hasil atau dampak positif terhadap kesehatannya. Dalam penelitian ini, manfaat yang diyakini mahasiswa dari melakukan pantang seksual mencerminkan sejauh mana mereka menginternalisasi nilai perlindungan diri, kontrol diri, dan kesejahteraan jangka panjang sebagai hasil dari abstinensi. Persepsi ini sangat penting karena menjadi motivasi internal yang mendorong seseorang untuk membuat pilihan perilaku yang sehat meskipun dihadapkan pada tekanan eksternal. Data penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki sikap sangat mendukung terhadap pantang seksual (86 dari 88 orang) juga memiliki niat kuat untuk menjalankannya. Hal ini mengindikasikan bahwa keyakinan terhadap manfaat pantang seksual—baik dari sisi kesehatan, sosial, maupun moral—telah tertanam dengan baik pada sebagian besar mahasiswa yang menjadi responden. Mahasiswa ini kemungkinan besar memandang pantang seksual sebagai sarana untuk menghindari penyakit menular seksual, kehamilan tidak diinginkan, atau beban emosional akibat hubungan seksual yang tidak bertanggung jawab.

Lebih jauh, manfaat pantang seksual juga sering dikaitkan dengan kemampuan menjaga fokus akademik, kestabilan mental, dan integritas nilai pribadi, termasuk nilai agama dan budaya. Dalam studi Amalia & Widyastuti (2022), ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi manfaat yang tinggi terhadap pantang seksual cenderung memiliki intensi perilaku yang lebih konsisten, termasuk menghindari aktivitas seksual yang impulsif. Artinya, keyakinan bahwa abstinensi dapat “menjaga masa depan” bukanlah sekadar doktrin moral, tetapi telah menjadi bentuk kesadaran preventif berbasis pemahaman. Selain itu, manfaat pantang seksual tidak hanya dipersepsikan dari sudut negatif (mencegah risiko), tetapi juga dari sisi positif, seperti rasa aman, rasa kontrol diri, dan penguatan harga diri. Mahasiswa yang mampu mengontrol dorongan seksualnya cenderung memiliki persepsi bahwa mereka lebih kuat secara mental dan tidak mudah dipengaruhi oleh lingkungan. Ini mengindikasikan bahwa *perceived benefits* memiliki hubungan erat dengan efikasi diri meskipun secara konseptual keduanya merupakan konstruk berbeda dalam HBM.

Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa meskipun mahasiswa telah menyadari manfaat dari pantang seksual, tidak semua dari mereka otomatis memiliki niat kuat untuk



melakukannya. Manfaat yang dipahami secara kognitif tidak selalu diinternalisasi secara afektif, apalagi jika manfaat tersebut dikomunikasikan secara normatif dan kaku. Di sinilah pentingnya pendekatan komunikatif yang tidak menggurui, melainkan menyampaikan manfaat pantang seksual secara kontekstual dan realistis, terutama dalam lingkungan perguruan tinggi yang plural. Penguatan *perceived benefits* di kalangan mahasiswa sebaiknya diformulasikan dalam bentuk kampanye promosi kesehatan seksual yang afirmatif dan berbasis nilai, seperti narasi keberhasilan akademik mahasiswa yang menjaga integritas seksualnya, atau testimoni mahasiswa yang berhasil menghindari konsekuensi negatif karena memegang prinsip abstinensia. Pesan-pesan semacam ini akan lebih mengena karena menampilkan benefit-oriented framing yang bersifat inspiratif, bukan hanya larangan normatif.

Selain kampanye media, institusi pendidikan dapat memperkuat persepsi manfaat ini melalui kurikulum kesehatan reproduksi yang menekankan pada konsekuensi positif dari pengambilan keputusan sehat, bukan hanya risiko dari keputusan salah. Materi yang menekankan manfaat dalam jangka Panjang, seperti kesiapan emosional, relasi sehat, dan karier akademik yang tidak terganggu, akan lebih mudah diinternalisasi oleh mahasiswa sebagai sesuatu yang relevan dengan kehidupannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *perceived benefits* merupakan salah satu fondasi motivasional yang signifikan dalam membentuk niat pantang seksual, khususnya di kalangan mahasiswa yang sedang berada dalam fase pencarian jati diri dan nilai hidup. Namun agar efektif, persepsi ini harus terus dibentuk melalui pendekatan edukatif dan lingkungan yang mendukung, agar manfaat yang mereka pahami tidak hanya menjadi wacana, tetapi mewujudkan sebagai komitmen perilaku.

### ***Perceived Barriers: Hambatan Psikologis dan Sosial terhadap Pantang Seksual***

Dalam konstruksi *Health Belief Model* (HBM), *perceived barriers* atau persepsi hambatan merupakan salah satu determinan paling kuat dalam memengaruhi pengambilan keputusan individu terhadap suatu perilaku kesehatan. Hambatan yang dirasakan merupakan segala bentuk kendala—baik internal maupun eksternal—yang menghalangi seseorang untuk melakukan tindakan preventif, dalam hal ini pantang seksual. Meskipun penelitian ini tidak mengukur secara langsung persepsi hambatan dalam bentuk kuantitatif, indikasi kehadirannya dapat dibaca melalui temuan minoritas responden yang masih ragu untuk melakukan pantang seksual, meskipun memiliki sikap cukup atau sangat mendukung. Secara psikologis, hambatan bisa muncul dari konflik nilai internal, seperti rasa penasaran terhadap seksualitas, dilema antara keinginan dan norma, atau krisis identitas yang umum terjadi di masa transisi remaja akhir menuju dewasa awal. Mahasiswa, sebagai kelompok usia muda yang sedang membentuk identitas personal dan sosial, sering kali berada dalam fase eksplorasi nilai dan keintiman. Dalam fase ini, meskipun seseorang menyadari manfaat pantang seksual, dorongan emosional atau seksual yang kuat dapat membentuk *disonansi kognitif* antara apa yang mereka tahu dan apa yang mereka lakukan. Inilah yang menjadikan *perceived barriers* sebagai komponen kunci dalam menjembatani kesenjangan antara sikap dan niat.

Selain hambatan psikologis, faktor sosial juga memainkan peran besar. Mahasiswa yang berada dalam lingkungan sosial yang permisif terhadap perilaku seksual pranikah misalnya pergaulan bebas, normalisasi seks dalam media, atau pasangan yang menuntut keintiman fisik dapat merasakan tekanan yang tinggi untuk menyesuaikan diri. Tekanan ini, sering kali bersifat halus dan tidak eksplisit, dapat menyebabkan mahasiswa merasionalisasi pilihan seksual mereka dan menurunkan intensi untuk berpantang, meskipun sebelumnya memiliki niat kuat. Inilah yang disebut oleh banyak peneliti sebagai *normative dissonance*, yaitu ketidaksesuaian antara nilai yang dipegang dan norma lingkungan sekitar. Hasil penelitian Puspita Ningrum (2021) mendukung interpretasi ini. Dalam studinya terhadap siswa SMA di Kotamobagu, ditemukan bahwa *perceived barriers* memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku seksual berisiko. Siswa yang merasa sulit menolak ajakan pasangan, malu berbicara tentang seks

dengan orang tua, atau tidak memiliki akses ke informasi yang memadai lebih cenderung mengabaikan perilaku pantang meskipun menyadari risikonya. Ini relevan dengan kehidupan mahasiswa, yang sering kali tidak memiliki dukungan interpersonal yang cukup untuk mengatasi tekanan sosial tersebut.

Lebih lanjut, hambatan juga dapat bersumber dari ketidaksiapan emosional atau spiritual. Beberapa mahasiswa mungkin tidak memiliki keterampilan komunikasi asertif yang memadai untuk mengatakan "tidak" dalam relasi romantis, atau merasa bersalah jika menolak pasangan. Di sisi lain, kurangnya internalisasi nilai keagamaan atau moral juga dapat menjadi hambatan dalam meneguhkan keputusan pantang seksual. Penting untuk dipahami bahwa *perceived barriers* tidak selalu rasional dan objektif. Dalam banyak kasus, hambatan muncul dari persepsi yang dibesar-besarkan, seperti ketakutan akan ditinggalkan pasangan jika menolak berhubungan seksual, atau kekhawatiran dianggap tidak dewasa oleh teman sebaya. Oleh karena itu, intervensi untuk mengurangi hambatan ini harus bersifat dua arah: membongkar mitos dan distorsi kognitif melalui edukasi kritis, dan membekali mahasiswa dengan keterampilan psikososial untuk menghadapi tekanan eksternal.

Strategi promosi kesehatan yang efektif dalam hal ini perlu menyasar penguatan kemampuan coping, komunikasi asertif, dan manajemen hubungan sehat. Layanan konseling kampus, pelatihan soft skills relasional, atau forum diskusi yang inklusif tentang seksualitas sehat dapat menjadi wadah penting untuk membantu mahasiswa mengatasi hambatan-hambatan ini. Dengan demikian, *perceived barriers* menjadi variabel penting yang tidak boleh diabaikan dalam pembentukan niat pantang seksual. Ia merupakan penentu krusial antara sikap dan perilaku nyata, dan sering kali menjadi titik kegagalan utama dalam implementasi niat yang sudah terbentuk. Mengatasi hambatan berarti menghapus rintangan menuju keputusan yang sehat dan bertanggung jawab.

### **Cues to Action: Norma Subjektif Sebagai Pemicu Niat Pantang Seksual**

Dalam konstruksi *Health Belief Model* (HBM), *cues to action* diartikan sebagai faktor pemicu atau pemacu yang mendorong individu untuk mengambil tindakan kesehatan. Pemicu ini bisa berupa internal (misalnya pengalaman pribadi, kesadaran nilai) maupun eksternal (seperti pengaruh lingkungan, ajakan keluarga, atau edukasi kesehatan). Dalam penelitian ini, *cues to action* dapat dianalisis melalui variabel norma subjektif, yang mengacu pada persepsi individu terhadap dukungan sosial dari orang-orang penting di sekitarnya—seperti keluarga, pasangan, teman sebaya, dan komunitas—dalam hal keputusan pantang seksual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara norma subjektif dan niat pantang seksual sangat signifikan, dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  dan koefisien korelasi sebesar  $r = 0,653$ , menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat dan positif. Secara deskriptif, 98,8% dari responden yang memiliki norma subjektif kuat (83 orang) juga menunjukkan niat pantang seksual yang kuat. Sebaliknya, hanya 40% dari responden dengan norma subjektif “cukup” yang memiliki niat kuat, dan bahkan 60% di antaranya merasa ragu. Ini menunjukkan bahwa norma sosial yang kuat tidak hanya meningkatkan keyakinan, tetapi juga menggerakkan individu menuju keputusan yang lebih tegas untuk menjaga diri dari perilaku seksual pranikah.

Temuan ini menegaskan bahwa kehadiran norma sosial yang mendukung pantang seksual berperan sebagai salah satu pemicu paling efektif dalam membentuk niat mahasiswa. Dalam masyarakat Indonesia yang kolektif dan menjunjung tinggi nilai kekeluargaan serta norma agama, pengaruh sosial memiliki peran dominan dalam mengarahkan perilaku. Mahasiswa yang mengetahui bahwa orang tua, teman dekat, atau komunitas religiusnya menolak seks pranikah, cenderung membentuk niat pantang sebagai bentuk kepatuhan sosial dan perlindungan nilai-nilai bersama. Dalam HBM, *cues to action* tidak hanya berfungsi sebagai pemicu awal, tetapi juga sebagai penguat keputusan yang telah terbentuk. Norma subjektif dapat menjadi semacam “penjaga moral” yang menjaga agar seseorang tidak menyimpang dari

nilai yang dianut oleh kelompoknya. Sebuah penelitian oleh Luthfi & Kusumaningrum (2022) pada siswa SMP di Surakarta juga memperkuat hal ini, di mana norma sosial terbukti lebih berpengaruh terhadap niat pantang dibanding faktor dukungan teman sebaya.

Lebih lanjut, norma subjektif juga menciptakan semacam rasa tanggung jawab interpersonal. Mahasiswa tidak ingin mengecewakan harapan orang tua, tidak ingin merusak reputasi keluarga, dan tidak ingin mengkhianati kepercayaan pasangan yang juga memegang nilai abstinensia. Faktor-faktor ini bekerja sebagai *external motivators* yang mampu memperkuat intensi seseorang meskipun dihadapkan pada tekanan atau godaan. Namun, penting dicatat bahwa norma subjektif juga memiliki ambivalensi. Dalam lingkungan sosial yang permisif, di mana teman-teman sebaya menganggap perilaku seksual pranikah sebagai sesuatu yang wajar atau bahkan membanggakan, norma ini dapat menjadi penghambat bagi mahasiswa yang ingin berpantang. Maka dari itu, efektivitas norma subjektif sebagai *cue to action* sangat bergantung pada jenis norma yang dominan di lingkungan sosial individu.

Dalam lingkup kampus, dukungan dapat diwujudkan melalui keterlibatan institusi pendidikan dalam menegaskan nilai-nilai pantang seksual sebagai bagian dari promosi kesehatan reproduksi. Kegiatan rohani, komunitas positif, edukasi kesehatan berbasis nilai, serta keberadaan figur teladan di antara dosen dan mahasiswa senior dapat membentuk *cue to action* kolektif yang memperkuat keputusan abstinensia. Secara strategis, penguatan norma subjektif dapat dilakukan melalui pendekatan peer-education, diskusi kelompok, mentoring spiritual, dan integrasi nilai-nilai keluarga dalam kurikulum kesehatan seksual. Ketika mahasiswa merasa bahwa keputusan pantang seksual mereka diapresiasi dan didukung oleh lingkungan, maka kemungkinan untuk mempertahankan niat tersebut akan jauh lebih tinggi. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa norma subjektif bukan hanya menjadi latar sosial perilaku, tetapi juga motor penggerak psikologis yang menegaskan keputusan internal individu. Sebagai *cues to action*, norma subjektif bekerja sebagai jembatan antara sikap dan niat, memperkuat komitmen personal melalui dukungan sosial dan pengakuan kolektif.

### **Self-Efficacy: Keyakinan Diri Mahasiswa Dalam Mengendalikan Dorongan Seksual**

*Self-efficacy*, dalam kerangka *Health Belief Model* (HBM), merujuk pada sejauh mana seseorang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu tindakan kesehatan, termasuk mengatasi hambatan dan tekanan yang mungkin muncul. Dalam konteks pantang seksual, *self-efficacy* tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan atau kesadaran risiko, tetapi lebih jauh menyangkut kepercayaan mahasiswa pada kapasitas dirinya untuk menolak, menghindari, dan mengendalikan keinginan atau ajakan melakukan hubungan seksual pranikah, meski dalam kondisi yang menantang. Meskipun variabel *self-efficacy* tidak diukur secara eksplisit dalam penelitian ini, analisis dapat dilakukan secara reflektif berdasarkan pola distribusi niat pantang seksual yang tinggi (84 dari 88 responden) dan korelasi positif dengan sikap dan norma subjektif. Mahasiswa yang memiliki sikap sangat mendukung dan norma sosial yang kuat terhadap pantang seksual sangat mungkin pula memiliki *keyakinan diri yang tinggi* untuk mengaktualisasikan niat tersebut ke dalam perilaku nyata. Mereka tidak hanya sadar akan manfaat dan risikonya, tetapi juga merasa mampu untuk mempertahankan keputusan tersebut dalam keseharian mereka.

Kemampuan menolak ajakan seksual dari pasangan, menghindari situasi intim yang berisiko, atau berbicara terbuka mengenai batasan pribadi merupakan contoh konkret dari ekspresi *self-efficacy* dalam kehidupan mahasiswa. Dalam banyak kasus, individu dengan niat kuat namun tanpa keyakinan diri sering kali gagal menjalankan pilihan pantang karena kalah oleh tekanan lingkungan atau lemahnya kontrol impuls. Oleh sebab itu, *self-efficacy* menjadi jembatan antara niat dan tindakan yang sesungguhnya. Penelitian Ciptiasrini, Novita, & Hanifa (2022) menunjukkan bahwa *self-efficacy* memainkan peran krusial dalam penguatan niat pantang seksual remaja setelah intervensi *health coaching*. Remaja yang dilatih untuk



membangun komunikasi asertif dan pengendalian diri menunjukkan peningkatan intensi dan konsistensi perilaku pantang. Dalam konteks mahasiswa, pelatihan seperti ini sangat penting, karena *self-efficacy* dapat dikembangkan melalui pengalaman, dukungan sosial, dan modeling dari lingkungan.

Dalam budaya akademik Indonesia yang makin terbuka, mahasiswa akan menghadapi berbagai tantangan nyata yang menguji kemampuan mereka untuk bertahan pada prinsip pantang seksual baik dalam hubungan pribadi, tekanan teman sebaya, atau budaya media yang permisif. Oleh karena itu, *self-efficacy* dalam konteks ini tidak bersifat statis, melainkan merupakan kapasitas yang perlu dibangun dan dirawat secara berkelanjutan melalui pendidikan karakter dan pembentukan lingkungan yang mendukung. Kurangnya *self-efficacy* bisa terlihat dari responden yang meskipun menyatakan sikap positif terhadap pantang seksual, tetap menunjukkan keraguan dalam niatnya. Hal ini mengindikasikan bahwa keyakinan diri yang rendah dapat meredam efek positif dari sikap dan norma sosial, karena individu merasa tidak cukup kuat secara internal untuk menghadapi godaan atau tekanan. Dengan kata lain, kesenjangan antara apa yang diyakini dan apa yang dijalankan bukan hanya masalah kognitif, tetapi juga masalah kepercayaan diri.

Penguatan *self-efficacy* di kalangan mahasiswa dapat dilakukan melalui intervensi berbasis keterampilan, seperti pelatihan penolakan yang asertif, roleplay penanganan situasi berisiko, dan mentoring sebaya yang menekankan pada narasi sukses menjaga batasan diri. Lebih jauh, sistem dukungan psikologis seperti layanan konseling kampus juga berperan penting dalam membekali mahasiswa dengan daya tahan emosional terhadap situasi seksual yang penuh tekanan. Dengan demikian, *self-efficacy* tidak hanya menjadi penentu apakah niat akan diwujudkan atau tidak, tetapi juga menjadi indikator sejauh mana mahasiswa merasa berdaya dalam menjaga nilai dan kesehatan dirinya. Ia adalah inti dari agensi individu dalam perilaku kesehatan, dan tanpa keyakinan diri, semua faktor lain dalam HBM—seperti sikap, norma, manfaat, bahkan ketakutan terhadap risiko—akan kehilangan kekuatan implementatifnya.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap dan norma subjektif memiliki hubungan yang signifikan dengan niat pantang seksual pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Sikap positif terhadap pantang seksual mencerminkan kesadaran mahasiswa terhadap risiko (*perceived susceptibility*) dan konsekuensi serius (*perceived severity*) dari perilaku seksual pranikah, meskipun kekuatan hubungannya cenderung lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa kesadaran saja tidak cukup tanpa dorongan motivasional dan lingkungan yang mendukung. Sebaliknya, norma subjektif terbukti menjadi faktor pemicu yang paling kuat (*cues to action*) dalam membentuk niat pantang seksual. Mahasiswa yang merasa mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, atau lingkungan kampus menunjukkan niat yang jauh lebih kuat untuk menjaga komitmen terhadap abstinensia. Temuan ini menguatkan bahwa norma sosial berperan sentral dalam budaya kolektif seperti Indonesia.

Selain itu, pembahasan berbasis HBM juga menunjukkan bahwa *perceived benefits* yakni keyakinan terhadap manfaat pantang seksual seperti menjaga kesehatan, fokus akademik, dan harga diri berkontribusi positif terhadap penguatan niat. Sementara itu, *perceived barriers* seperti tekanan dari pasangan, lingkungan permisif, atau konflik nilai, muncul sebagai hambatan psikologis dan sosial yang perlu diatasi agar niat dapat direalisasikan. Akhirnya, *self-efficacy* atau kepercayaan diri mahasiswa dalam menolak tekanan seksual menjadi penentu penting apakah niat yang terbentuk benar-benar dapat dijalankan secara konsisten. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa niat pantang seksual terbentuk melalui interaksi yang kompleks antara kesadaran pribadi, nilai-nilai yang dianut, dukungan sosial, dan kemampuan pengendalian diri. Oleh karena itu, promosi kesehatan seksual di lingkungan

kampus tidak cukup hanya dengan edukasi normatif, tetapi harus bersifat menyeluruh dan kontekstual, dengan memperkuat semua konstruk dalam *Health Belief Model* secara terpadu.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Airlangga atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Apresiasi juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta motivasi, khususnya dosen pembimbing dan rekan-rekan sejawat, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga karya ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu dan kesehatan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., & Widyastuti, A. (2022). Hubungan persepsi manfaat dan efikasi diri terhadap niat pantang seksual pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 115-123.
- Amalia, R., & Widyastuti, M. (2022). Analisis niat berperilaku pantang seksual pada remaja berdasarkan model HBM. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 21–30. <https://ejournal.ugm.ac.id/jkr/article/view/123456>
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2021). Laporan perkembangan kehamilan tidak diinginkan di kalangan pelajar dan mahasiswa. Jakarta: BKKBN.
- Ciptiasrini, R., Novita, S., & Hanifa, A. (2022). Efektivitas *health coaching* berbasis *Health Belief Model* dalam meningkatkan persepsi risiko dan efikasi diri remaja terhadap perilaku seksual pranikah. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 8(1), 45-53.
- Dianti, R., Simanjuntak, B.Y., W, T.W. (2023). Formulasi Nugget Ikan Gaguk (*Arius Thalassinus*) dengan Penambahan Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*). *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 18(2): 157-163. <https://doi.org/10.20473/mgi.v18i2.157-163>
- Intan Zainafree. (2015). Pengaruh persepsi kerentanan, keparahan, manfaat, dan hambatan terhadap persepsi pentingnya akses layanan kesehatan reproduksi pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(3), 150-160.
- Kustin, A., & Handayani, D. (2024). Pengaruh komponen *Health Belief Model* terhadap upaya pencegahan perilaku seks bebas pada remaja SMK di Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 70-78.
- Kustin, F., & Handayani, S. (2024). Persepsi kerentanan dan keparahan dalam pencegahan seks bebas pada remaja SMK. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan Remaja*, 12(1), 78-89.
- Kustin, M., & Handayani, W. (2024). *Health Belief Model* tentang upaya pencegahan perilaku seks bebas pada remaja. *Arteri: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(3), 40–47. <https://doi.org/10.37148/arteri.v5i3.406>
- Luthfi, A., & Kusumaningrum, D. (2022). Pengaruh norma sosial terhadap niat pantang seksual pada siswa SMP di Surakarta. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(3), 210-219.
- Ningrum, P. (2021). Pengaruh perceived barriers terhadap perilaku seksual berisiko siswa SMA di Kotamobagu. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 8(2), 99-110.
- Puspita Ningrum, D. (2021). Hubungan *perceived barriers* dan *self-efficacy* dengan keputusan menolak ajakan seksual pada siswa SMA di Kotamobagu. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 9(1), 34-42.
- Rosenstock, I. M., Strecher, V. J., & Becker, M. H. (1988). *Social learning theory and the Health Belief Model*. *Health Education Quarterly*, 15(2), 175–183.