

Hubungan Antara Tingkat Stres dan Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja di SMK Jakarta Barat

Salma Annisa¹, Zahra Putri Nafisah², Raden Mutiara Puspa Wijaya³

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina, Indonesia²

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina, Indonesia³

Email: annisasalma057@gmail.com¹, zahraputri696@gmail.com²,
raden.mutiara@paramadina.ac.id³

Correspondent Author: Zahra Putri Nafisah, zahraputri696@gmail.com

Doi: [10.31316/g-couns.v9i3.7565](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7565)

Abstrak

Stres terjadi ketika individu merasa adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuannya untuk mengatasi situasi yang dianggap mengancam atau berbahaya bagi kesehatannya. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku seksual berisiko pada remaja di SMK Jakarta Barat. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan instrumen alat ukur tingkat stres yaitu Perceived Stress Scale (PSS) 10, sedangkan untuk mengukur perilaku seksual berisiko menggunakan Skala Guttman. Penelitian ini menganalisis hubungan antara tingkat stres dan perilaku seksual berisiko menggunakan uji Chi-Square dengan teknik pengambilan sampel Random Sampling. Hasil analisis menunjukkan nilai Chi-Square sebesar 0,035 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan perilaku seksual berisiko pada populasi yang diteliti, dengan margin of error 5%. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi para pendidik dan orang tua untuk lebih menyadari pentingnya pendidikan kesehatan mental dalam mengurangi perilaku berisiko. Dengan demikian, perlu adanya fokus yang lebih besar pada inisiatif dan kebijakan pendidikan kesehatan mental di lingkungan rumah dan sekolah.

Kata kunci: remaja, tingkat stres, perilaku seksual berisiko

Abstract

Stress occurs when an individual feels an imbalance between the demands of the environment and their ability to cope with situations that are considered threatening or harmful to their health. The purpose of this study was to examine the relationship between stress levels and risky sexual behavior among teenagers at SMKN X West Jakarta. This study used a quantitative approach with the Perceived Stress Scale (PSS) 10 as the instrument to measure stress levels, while risky sexual behavior was measured using the Guttman Scale. The analysis of the relationship between stress levels and risky sexual behavior was performed using the Chi-Square test with a Random Sampling technique. The analysis showed a Chi-Square value of 0.035 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between stress levels and risky sexual behavior in the population studied, with a 5% margin of error. The results of this study can provide insight for educators and parents to be more aware of the importance of mental health education in reducing risky behavior. Therefore, there needs to be a greater focus on mental health education initiatives and policies in both home and school environments.

Keywords: adolescents, stress levels, risky sexual behavior

Info Artikel

Diterima Januari 2025, disetujui April 2025, diterbitkan Agustus 2025



PENDAHULUAN

Di era global saat ini, stres merupakan situasi individu yang dihadapkan dengan pengalaman yang dirasakannya sebagai ancaman kesehatan fisik maupun emosionalnya (Atkinson et al., 2010). Rentan usia yang mengalami stres tidak hanya melibatkan orang dewasa, namun remaja pun bisa mengalami stres. Terdapat dua faktor utama yang dapat menyebabkan stres yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Kariv & Heiman, 2005; Sutjiato & Tucunan, 2015). Pertama, berasal dari faktor internal yaitu berasal dari diri sendiri, yakni meliputi kondisi fisik, rasa percaya diri, kecemasan, kurangnya motivasi yang akan membuat individu merasa tertekan dengan keadaan tersebut. Kedua, berasal dari faktor eksternal yang datang dari lingkungan di sekitarnya, seperti tekanan dari orangtua/keluarga, harapan yang tinggi, serta adanya konflik terhadap teman, saudara dan lain sebagainya.

Menurut Lazarus (Maryam, 2017) menyatakan bahwa stres terjadi ketika individu merasa adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuannya untuk mengatasi situasi yang dianggap mengancam atau berbahaya bagi kesehatannya. Sedangkan menurut Cohen (Giyati & Whibowo, 2023), menjelaskan bahwa sejauh mana individu dapat mempersepsikan/melihat/ menilai suatu keadaan dalam kehidupannya sebagai sumber stres, seperti peristiwa sehari-hari yang berulang seperti permasalahan yang ada di lingkungan kerja maupun lingkungan sekitar. Misalnya, masalah di sekolah atau hubungan sosial yang buruk bisa menjadi sumber stres yang perlu diperhatikan bagi remaja. Menurut Goldenson (Saam & Wahyuni, 2012), menyatakan stres adalah suatu kondisi atau situasi internal atau eksternal yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan. Stres tidak hanya dialami oleh orang dewasa, melainkan remaja juga dapat mengalami stres tersebut dari dua faktor yang terdiri dari internal maupun eksternal. Kedua faktor ini saling berkaitan dan dapat memperburuk keadaan, membuat remaja merasa semakin tertekan.

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa, perubahan remaja melibatkan biologis, kognitif, dan sosioemosional, pada masa ini dimulai dari rentang usia 10 sampai 13 tahun lalu berakhir di usia sekitar 18 sampai 22 tahun (Santrock, 2007; Putri et al., 2024). Fase remaja merupakan fase yang kompleks, dengan adanya pertumbuhan fisik dan emosional yang pesat, remaja mencari identitas diri dan berusaha memahami dunia di sekitarnya, sehingga seringkali remaja mengalami stres akibat berbagai tuntutan, baik dari lingkungan sosialnya maupun tuntutan akademis. Terutama tuntutan akademik mempunyai dampak yang sangat signifikan, karena remaja sering kali harus menghadapi tuntutan prestasi yang tinggi dan persaingan yang semakin ketat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan et al (2008) menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan perilaku minum alkohol, sementara itu penelitian yang kami lakukan lebih mengarah kepada perilaku seksual berisiko yang keduanya menyimpang tetapi berbeda jenisnya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ayu et al., 2024) yang dilakukan di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah di Banyumas mengemukakan bahwa terdapat tingkat stres ringan 53 (41,7%) sedangkan stres sedang 53 (41,7%) dan 21 (16,6%) diantaranya normal tidak mengalami stress.

World Health Organization (2023) melaporkan bahwa prevalensi remaja Indonesia sebesar 34,9% setara dengan 15 juta jiwa. Data Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil DKI Jakarta menunjukkan bahwa saat ini jumlah penduduk DKI Jakarta mencapai 9,5 juta



jiwa, dengan 1,33 juta remaja mengalami stres (Kartini et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja harus diperhatikan lebih lanjut, terutama mengingat perkembangan mereka yang berkelanjutan dapat membuat remaja merasa stres. Stres dapat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan, sehingga remaja tidak mempertimbangkan konsekuensi yang akan mendatang dari tindakan yang mereka ambil. Tindakan ini sering kali ditandai dengan kurangnya pengetahuan penggunaan kontrasepsi dalam hubungan seksual berisiko.

Sarwono (Apsari & Purnamasari, 2017) menyatakan bahwa perilaku seksual ialah suatu bentuk perilaku yang ditimbulkan oleh hasrat (keinginan seksual) yang bisa terjadi dengan lawan jenis maupun sesama jenis. Perilaku seksual yang dilakukan oleh remaja saat berpacaran dengan lawan jenis biasa dikenal dengan perilaku seksual pranikah. Menurut Walker (Alfiah et al., 2018), bahwa ada 5 tahapan perilaku seksual berisiko yaitu *touching, kissing, necking, petting, dan intercourse*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lee & Kim, 2018), Studi longitudinal diperlukan untuk memahami dampak jangka panjangnya. Pendidikan seks di Korea yang dianggap konservatif juga belum dievaluasi efektivitasnya dalam mengurangi perilaku seksual berisiko. Penelitian ini berfokus kepada siswa sekolah menengah tengah sampai atas di dalam konteks budaya Korea Selatan. Perbedaan penelitian ini dilakukan di Korea Selatan yang memiliki perbedaan budaya di Indonesia.

Hasil Survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI, 2020; Aima & Erwandi, 2024) diperoleh hasil sebanyak 33,2% remaja laki-laki dan 9,1% remaja perempuan pernah meraba atau merangsang pasangannya, 53,8% remaja laki-laki dan 36,7% remaja perempuan pernah berciuman bibir, serta 85,4% remaja laki-laki dan 78,1% remaja perempuan pernah berpegangan tangan dengan pasangannya (BKKBN, 2021; Aima & Erwandi 2024). Sekitar 6,1% remaja laki-laki dan 1,5% remaja perempuan usia 15-19 tahun di Indonesia mengungkapkan bahwa mereka pernah terlibat dalam hubungan seksual sebelum menikah (Kemenkes, 2020).

Tingginya tingkat stres yang dialami dapat menjadi faktor dari berbagai aspek kesehatan mental dan perilaku individu, meliputi perilaku seksual berisiko. Penelitian yang dilakukan oleh Luna et al (2024) menggunakan Kombinasi metode kualitatif (wawancara mendalam) dapat memberikan wawasan tambahan. Penelitian ini menemukan bahwa stres akademik tidak signifikan terhadap perilaku seksual berisiko. Hal ini menarik untuk eksplorasi lebih lanjut karena bertentangan dengan beberapa literatur lain. Perbedaan penelitian ini mengukur stres akademik, sedangkan penelitian yang akan kami lakukan mengukur tingkat stres secara umum. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Ratnawati & Astari, 2019), variabel perilaku berpacaran diukur menggunakan kuesioner dalam bentuk survey. Salah satu kekurangan dari penelitian ini adalah penggunaan survei sebagai alat ukur, namun sayangnya penelitian ini tidak menyebutkan teori alat ukur survey yang digunakan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang akan kami lakukan, meskipun terdapat perbedaan dalam fokus pengukuran, yaitu tingkat stres dan perilaku seksual berisiko. Adapun alasan kami memilih sample di SMKN X Jakarta Barat, berdasarkan wawancara yang kami lakukan dengan guru BK, diperoleh informasi bahwa di sekolah tersebut terdapat banyak kasus yang berkaitan dengan kesehatan mental siswa. Guru BK juga melaporkan bahwa sering ditemukan masalah yang berhubungan dengan perilaku seksual berisiko pada remaja. Mengingat pentingnya masalah ini, penelitian ini dilakukan di



sekolah tersebut untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan perilaku seksual berisiko yang dihadapi oleh remaja di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara tingkat stres yang dialami oleh remaja dengan perilaku seksual berisiko yang mereka lakukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menurut (Mackiewicz, 2018) penelitian kuantitatif sebagai strategi untuk menyatakan hipotesis secara objektif dengan mengukur hubungan antar variabel, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel-variabel ini dapat diukur secara kuantitatif, memungkinkan proses statistik digunakan untuk memeriksa data yang dikumpulkan. Desain penelitian ini menggunakan rancangan korelasional. Menurut Sugiyono (2016), tipe penelitian korelasional ini memiliki karakteristik masalah seperti hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih yang bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya korelasi antar variabel. Penelitian ini akan menggunakan kuesioner sebagai alat penelitian atau untuk pengumpulan data. Menurut Sugiyono (2013), kuesioner adalah alat pengumpulan data yang terdiri dari serangkaian pertanyaan tertulis yang disampaikan kepada responden untuk dijawab.

Kuesioner yang dibagikan menggunakan skala standar *Perceived Stress Scale* (PSS) 10 untuk mengukur tingkat stres yang terdiri dari 10 pertanyaan. Responden akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan dengan skala 1-6 (1 : Tidak Pernah, 2 : Jarang-jarang, 3: Kadang-kadang, 4: Sering, 5: Hampir Selalu, 6: Selalu). Semua penilaian dikategorikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut: 1) Stres ringan (total skor 1-14), 2) Stres sedang (total skor 15-26), 3) Stres berat (total skor >26). Hasil reliabilitas *Perceived Stress Scale* (PSS) 10 diketahui bahwa nilai Alpha Cronbach sebesar 0,704 yang berarti 10 item tersebut memiliki reliabilitas yang cukup baik sehingga dapat digunakan. Sementara untuk perilaku seksual berisiko, menggunakan Skala Guttman yang dibuat Louis Guttman di tahun 1944 yang terdiri dari 11 pernyataan, lalu diadaptasi menjadi 10 pernyataan melalui *Expert Judgement* dengan skala 1-4 (1: STS (Sangat Tidak Setuju), 2: TS (Tidak Setuju), 3: S (Setuju), 4: SS (Sangat Setuju)). Penggunaan skala Guttman didasari dugaan peneliti bahwa perilaku seksual berisiko dilakukan remaja secara berurutan atau memiliki hirarki, mulai dari perilaku dengan keintiman rendah (*touching*) hingga keintiman tinggi (*sexual intercourse*). Skala Guttman diperoleh nilai reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,808 yang berarti 10 item tersebut memiliki reliabilitas yang baik sehingga dapat digunakan.

Proses pengambilan data dilakukan sesuai dengan persetujuan orang tua wali dan siswa. Responden diberikan penjelasan mengenai prosedur penelitian dan diminta untuk mengisi kuesioner dengan jujur. Pada tahap pengumpulan data peneliti melakukan pengumpulan data *random sampling* dengan rumus slovin margin of error 5%. Pengumpulan data dilakukan dengan jumlah populasi 265 siswa SMKN X Jakarta Barat. Menurut Hasnunidah (2017), populasi merujuk pada keseluruhan objek atau individu yang menjadi fokus penelitian dalam batasan waktu dan ruang tertentu. Dalam konteks ini, populasi berhubungan erat dengan data yang dikumpulkan, di mana jumlah data yang diperoleh akan mencerminkan jumlah populasi yang terlibat dalam penelitian tersebut.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang digunakan dalam memenuhi tujuan penelitian, dimulai dari karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin remaja di SMKN X Jakarta Barat. Karakteristik responden disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1

Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Penelitian	Data Responden	Frekuensi	Presentasi
Jenis Kelamin	Laki-laki	32	12,1%
	Perempuan	233	87,9%
Usia	14 tahun	1	0,4%
	15 tahun	46	17,6%
	16 tahun	126	48,1%
	17 tahun	60	22,8%
	18 tahun	28	10,7%
	19 tahun	1	0,4%
Kelas	10	169	63,8%
	11	41	15,5%
	12	55	20,8%

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 265 (100%) siswa dengan rentang usia 14-19 tahun yang didominasi oleh responden yang berusia pada 16 tahun yang berjumlah 126 siswa (48,1%). Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah 233 siswa (87,9%). Banyaknya responden berasal dari kelas 10 yang sebanyak 169 siswa (63,8%) dapat dilihat pada tabel 1.

Hasil kategorisasi variabel tingkat stres dan perilaku seksual berisiko disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2

Kategorisasi Variabel Tingkat Stres dan Perilaku Seksual Berisiko

Kategori	Frekuensi Tingkat Stres	%	Frekuensi Perilaku Seksual Berisiko	%
Rendah	-	-	-	-
Sedang	11	4,2%	219	82,6%
Tinggi	254	95,8%	46	17,4%

Pada Tabel 2 terlihat bahwa dari total 265 siswa, sebanyak 11 siswa (4,2%) berada pada kategori tingkat stres sedang, sedangkan 254 (95,8%) siswa berada pada kategori tingkat stres tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dalam sampel ini mengalami tingkat stres yang tinggi, sementara hanya sedikit siswa yang berada dalam kategori tingkat stres sedang. Sedangkan pada variabel perilaku seksual berisiko terlihat bahwa sebanyak 219 (82,6%) siswa berada pada kategori perilaku seksual berisiko sedang, dan 46 (17,4%) siswa berada pada kategori perilaku seksual berisiko tinggi.



Dalam perspektif pendidikan, sekolah memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya program intervensi yang lebih efektif dari pihak sekolah, seperti layanan konseling yang lebih responsif, program pengelolaan stres, serta edukasi yang lebih menyeluruh tentang kesehatan mental dan seksual. Penelitian yang dilakukan oleh Rodiana (2023) di SMK PGRI I Kota Sukabumi mengungkapkan bahwa banyak remaja yang kurang memiliki pengetahuan tentang kesehatan seksual, dengan persentase mencapai 43,0%. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan seksual yang ada saat ini belum cukup memenuhi kebutuhan informasi dan pemahaman remaja mengenai seksualitas mereka. Selain itu, norma sosial dan budaya dalam masyarakat sering kali membuat remaja kesulitan dalam menghadapi isu-isu terkait seksualitas. Lalu, kurangnya pemahaman ditambah dengan rasa ingin tahu yang besar dapat mempengaruhi terjadinya perilaku seks bebas (Amalia et al., 2022). Oleh karena itu, pihak sekolah beserta guru perlu dilatih untuk mengenali tanda-tanda stres berlebihan pada siswa dan memberikan bimbingan yang tepat guna mencegah mereka mencari pelarian dalam bentuk perilaku seksual berisiko.

Di sisi lain, keluarga memiliki peran utama dalam membantu remaja mengelola stres dan membangun mekanisme *coping* yang sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Nur et al (2021) menyoroti bahwa dukungan keluarga yang baik, terutama dalam bentuk komunikasi terbuka dan keterlibatan emosional yang positif, dapat berperan sebagai faktor penguat terhadap dampak negatif stres pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga menekankan pentingnya peran keluarga dalam membentuk pola pikir dan strategi coping yang sehat pada remaja guna mencegah mereka terlibat dalam perilaku seksual berisiko. Orang tua perlu diberdayakan melalui program edukasi tentang pentingnya komunikasi terbuka dan dukungan emosional bagi anak-anak mereka. Dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya juga dapat berperan sebagai faktor protektif yang mengurangi dampak stres terhadap perilaku seksual berisiko.

Hubungan Tingkat Stres dan Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja SMKN X Jakarta Barat

Hasil uji chi-square dalam penelitian ini berguna untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dan perilaku seksual berisiko, yang disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Chi-Square

	Asymptotic Significances (2-tailed)
Pearson Chi-Square	0.035

Signifikan pada $P < 0,05$

Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan bahwa *Asymp. Sig Pearson Chi-Square* sebesar 0,035. Angka tersebut kurang dari 0.05 yang artinya ialah H_0 ditolak. Jika H_0 ditolak maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dan perilaku seksual berisiko pada populasi yang diteliti. Artinya, perubahan dalam tingkat stres dapat mempengaruhi perilaku seksual berisiko pada individu yang



disurvei. Sementara itu, jika seorang siswa memiliki riwayat stres yang tinggi, maka ada kemungkinan sebesar 47% bahwa siswa tersebut akan terlibat dalam perilaku seksual berisiko. Estimasi risiko ini, yang dihitung dengan konfidens interval sebesar 0,47, mengindikasikan bahwa hampir setengah dari siswa yang mengalami stres tinggi memiliki peluang untuk mengambil keputusan yang berisiko terkait dengan perilaku seksual. Namun, dengan estimasi risiko 47%, kita dapat menyimpulkan bahwa hubungan antara tingkat stres yang tinggi dan perilaku seksual berisiko cukup signifikan.

Stres pada remaja saat ini menjadi masalah yang semakin signifikan seiring dengan meningkatnya kompleksitas tantangan kehidupan yang dihadapi oleh generasi muda, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun pribadi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Novita et al., 2025), dengan hasil penelitian bahwa stres merupakan respons alami tubuh terhadap tekanan atau tuntutan kehidupan sehari-hari, yang dapat berdampak negatif apabila tidak dikelola dengan baik, terutama bagi mahasiswa yang menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al (2022) mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami stres emosional memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap perilaku seksual berisiko. Hal ini mencakup kecenderungan terlibat dalam seks bebas dan penggunaan kontrasepsi yang tidak tepat atau tidak konsisten, yang dapat meningkatkan risiko kehamilan tidak diinginkan serta penularan penyakit menular seksual. Hasil penelitian Arfiani et al (2023) menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti pengetahuan, sikap, dan peran teman sebaya berhubungan signifikan dengan perilaku seksual remaja, di mana pengetahuan yang rendah dan sikap negatif berhubungan dengan peningkatan perilaku seksual berisiko. Stres yang tidak dapat terselesaikan dengan baik menjadi salah satu faktor yang meningkatkan individu untuk melakukan perilaku yang menyimpang (Wallander et al., 2003). Maka dari itu penting untuk menangani stres pada remaja guna mengurangi potensi perilaku seksual berisiko dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Salah satu pendekatan yang dapat mengatasi hubungan antara stres dan perilaku seksual berisiko pada remaja adalah melalui intervensi pendidikan yang mengajarkan keterampilan pengelolaan stres. Menurut Supriyadi & Kartini (2022) menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan jiwa meningkatkan kemampuan manajemen stres di kalangan remaja. Program ini melibatkan pengajaran teknik relaksasi, manajemen waktu, dan strategi coping lainnya, yang membantu remaja mengatasi stres dengan lebih baik. Teknik-teknik ini dapat membantu mereka mengurangi ketegangan emosional, sehingga mereka lebih mampu membuat keputusan yang lebih baik dan sehat, tanpa merasa terdesak untuk terlibat dalam perilaku yang berisiko. Dengan menguasai keterampilan ini, siswa tidak hanya dapat menghadapi stres dengan lebih efektif, tetapi juga dapat mengurangi dorongan untuk mencari pelarian melalui perilaku seksual yang tidak aman.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menekankan pentingnya manajemen stres dalam upaya pencegahan perilaku seksual berisiko pada remaja. Intervensi yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental, baik melalui kebijakan sekolah, layanan kesehatan masyarakat, atau dukungan keluarga, merupakan langkah strategis untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi perkembangan remaja. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi dampak stres pada keputusan dan perilaku seksual remaja.



KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan perilaku seksual berisiko pada remaja SMKN X Jakarta Barat. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai Asymp. Sig sebesar 0,035 ($<0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan siswa terlibat dalam perilaku seksual berisiko. Selain itu, estimasi risiko menunjukkan bahwa siswa dengan riwayat stres tinggi memiliki kemungkinan 47% untuk terlibat dalam perilaku tersebut. Diharapkan sekolah dapat lebih memperhatikan siswa/i dalam mengatasi stres yang mereka alami terutama yang dapat mempengaruhi perilaku seksual berisiko. Sekolah perlu memberikan perhatian lebih pada kesejahteraan emosional siswa, dengan menyediakan dukungan yang tepat melalui konseling yang berfokus pada kesehatan mental siswa. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya untuk lebih menggali faktor penyebab stres pada remaja yang menyebabkan mereka melakukan perilaku seksual berisiko serta dampak apabila remaja melakukannya. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya mengelola stres di kalangan siswa untuk mengurangi kemungkinan perilaku berisiko.

DAFTAR PUSTAKA

- Aima, S., & Erwandi, D. (2024). Determinan Perilaku Seksual Pada Remaja Di Indonesia : Sistematis Review. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 4(2), 85. <https://doi.org/10.24853/Myjm.4.2.85-93>
- Alfiyah, N., Solehati, T., & Sutini, T. (2018). Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja SMP. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.17509/Jpki.V4i2.10443>
- Amalia, H., Ulfa, M., Yanti, D., & Zainab, S. (2022). *Psikopatologi Anak Dan Remaja*. Syiah Kuala University Press.
- Apsari, A. R., & Esterlita Purnamasari, S. (2017). Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja The Correlation Between Conformity And Pranicical Sexual Behavior In Adolescents. *Insight*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.26486/Psikologi.V19i1.596>
- Arfiani Arfiani, Husnul Khatimah, & Kurniati Akhfar. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Remaja Di Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 1(4), 131–146. <https://doi.org/10.57213/Jrikuf.V1i4.222>
- Atkinson, L. R., Atkinson, R. C., Smit, E. E., & Bem, D. J. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid II*. Tangerang: Interkasara.
- Ayu, R. K., Isma Sundari, R., Nur Rahmawati Fakultas Kesehatan, A., Harapan Bangsa, U., Raden Patah No, J., & Tengah, J. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kemampuan Beradaptasi Santri. <https://doi.org/10.37287/Jppp.V6i3.2300>
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Dewasa Awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/Psidim.V22i1.5018>
- Hasnunidah, N. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Media Akademi.



- Hulland, E. N., Brown, J. L., Swartzendruber, A. L., Sales, J. M., Rose, E. S., & Diclemente, R. J. (2015). The Association Between Stress, Coping, And Sexual Risk Behaviors Over 24 Months Among African-American Female Adolescents. *Psychology, Health & Medicine*, 20(4), 443-456. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.951369>
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case Of College Students. *College Student Journal*, 39(1). <http://journals825.home.mindspring.com/csaj/html>.
- Kartini, R., Zakiyah, & Narulita, S. (2021). Hubungan Mekanisme Koping Terhadap Tingkat Stres Prajurit TNI Angkatan Darat. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 23–34. <https://jurnalkesehatanstikesnw.ac.id/index.php/stikesnw/article/view/26>
- Lee, E., & Kim, Y. (2018). A Study On Stress, Depression And Suicidal Ideation According To Sexual Behaviours Among Korean Adolescents. *Central European Journal Of Public Health*, 26(3), 215–222. <https://doi.org/10.21101/cejph.A4804>
- Luna, D., Vargas De La Cruz, I., Barrera Hernández, L. F., Figuerola Escoto, R. P., Gómez Coterro, A. G., & Toledano-Toledano, F. (2024). Risky Sexual Behaviors In Women And Their Relationship With Alcohol Consumption, Tobacco, And Academic Stress: A Multiple Correspondence Analysis Approach. *Sexes*, 5(4), 498–520. <https://doi.org/10.3390/Sexes5040035>
- Mackiewicz, J. (2018). A Mixed-Method Approach. In *Writing Center Talk Over Time*. <https://doi.org/10.4324/9780429469237-3>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/10.31100/Jurkam.V1i2.12>
- Novita, T. A.-Z., Yumna Nabilah, F., Farizky Al Ghazali, M., Al Hakim, I., Budiman, N., & Bahasa Arab, P. (2025). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia: Penyebab Dan Strategi Penanganan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 619–625. <http://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24225>
- Nur, S., Ahmad, A., Purnamasari, E., & Suryani, D. D. (2021). DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA SMK KESEHATAN X. Universitas Muhammadiyah Tangerang, 6(1). <http://dx.doi.org/10.31000/Jkft.V6i1.5212.G2825>
- Putri, D. A., Nainggolan, E. E., & Haque, S. A. U. (2024). Citra Tubuh Dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder: Seberapa Pentingkah Penampilan Fisik Bagi Remaja? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.30996/Jiwa.V2i2.10844>
- Ramadhan, M. H., Syarniah, & Mahdalena. (2008). *Jurnal Citra Keperawatan* | 26. 0511. <http://ejurnal-citrakeperawatan.com/index.php/JCK/article/view/66>
- Ratnawati, D., & Astari, I. D. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Di SMA X Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 15–21. <https://doi.org/10.33533/Jpm.V13i1.908>
- Rodiana, A. A. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Akses Informasi Pendidikan Seksual Di SMK PGRI I Kota Sukabumi. *Journal Of Public Health Innovation*, 4(01), 35–42. <https://doi.org/10.34305/Jphi.V4i01.933>
- Saam, Z., & Wahyuni, S. (2012). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Pers.



- Sari, M. S., Anggraini, S., & Avianty, I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Di Smk Pasundan Cikalonkuglon Kabupaten Cianjur Tahun 2021. *Promotor*, 5(5), 418–422. <https://doi.org/10.32832/Pro.V5i5.8491>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta, 1–11.
- Supriyadi, S., & Kartini, M. (2022). Intervensi Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 16–25. <https://doi.org/10.56186/Jkbb.99>
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. A A T. (2015). Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176>
- Wallander, J. L., Thompson Jr, R. J., & Alriksson-Schmidt, A. (2003). Psychosocial Adjustment Of Children With Chronic Physical Conditions. <https://psycnet.apa.org/record/2004-00032-009>
- World Health Organization. (2023, October 11). WHO Releases Updated Guidance On Adolescent Health And Well-Being. <https://www.who.int/news/item/11-10-2023-who-releases-updated-guidance-on-adolescent-health-and-well-being>

