

ANALISIS KONTROL DIRI PADA REMAJA YANG MELAKUKAN PERILAKU SEKS PRANIKAH

Rafli Fathur Rahman¹, Afdal²

^{1,2} Universitas Negeri Padang,

*Corresponding author, e-mail: afdal@konselor.org

Abstract

Kontrol diri merupakan psikologis yang mencangkup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi. Kontrol diri yang rendah menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seks pranikah. Dengan adanya kontrol diri yang tinggi dalam berperilaku pada remaja maka perilaku seks pranikah mampu dikendalikan secara teratur. Salah satunya adanya remaja yang melakukan perilaku seks pranikah. Oleh karena itu permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah, "Analisis Kontrol Diri Pada Remaja Yang Melakukan Seks Pranikah". Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan analisis deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang berumur 19- 21 tahun ataupun mahasiswa semester 1-5. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa , kontrol diri pada mahasiswa ataupun remaja berada pada kategori yang tinggi. Kesimpulannya adalah mahasiswa ataupun remaja memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi yang mana artinya remaja ataupun mahasiswa mampu mengendalikan dirinya dengan baik.

Keywords: Kontrol diri, Seks Pranikah, Remaja

Pendahuluan

Masa remaja didefinisikan sebagai perubahan dari usia kanak-kanak menuju ke dewasa yang meliputi perubahan pada aspek kognitif, psikososial, dan fisik yang menuju pada kematangan seksual untuk bereproduksi. Menurut Mappiare (dalam Ali, 2014) masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Menurut Piaget (dalam Hurlock, 1990) secara psikologis, masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya masalah hak.

Masa remaja merupakan masa yang rawan oleh pengaruh-pengaruh negatif seperti narkoba, kriminal, dan kejahatan seks. Melalui seks bebas yang dapat membahayakan mereka karena bisa terjangkit berbagai penyakit kelamin terutama AIDS (Willis Sofyan, 2014). Kanin, et al (dalam Papalia, D, E., Old, S, W., & Feldman, R, 2008) menyatakan bahwa orang yang sedang jatuh cinta mengalami reaksi psikologis dan fisiologis berupa rasa senang dalam berpacaran romantis yang diwujudkan dalam bentuk perilaku berupa sentuhan yang menyenangkan.

*Corresponding author, e-mail: afdal@konselor.org



Perilaku seksual merupakan semua tingkah laku yang dilakukan bersumber pada hasrat seksual baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis (Sarwono, 2014). Meskipun perilaku seks pranikah tidak diatur secara khusus dalam pasal KUHP tentang perzinan, namun pasal 411 KUHP menyatakan bahwa setiap orang yang melakukan persetubuhan dengan orang yang bukan suami atau istrinya, dipidana karena perzinan. Mereka akan terkena hukuman penjara paling lama satu tahun atau pidana paling banyak kategori II (Putri, 2022).

Perilaku seksual yang telah terjadi pada saat ini sangat banyak yang mana pada dasarnya bisa merusak moral dan bertolak belakang dengan ajaran agama yang ada. Bentuk perilaku seksual seperti *necking*, berciuman di bibir, memegang payudara, *petting*, oral seks, dan berhubungan badan (Santrock et al., 2012). Perilaku seks pranikah pada remaja dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan dan kehidupan mereka, mulai dari kehamilan yang tidak diinginkan pada remaja yang dapat menimbulkan resiko kesehatan bagi si ibu dan bayi, penyakit menular seperti HIV/AIDS, gonore, sifilis, serta bagi psikologis pelaku dan korban (Kasim, 2014).

Faktor yang mempengaruhinya yaitu remaja yang cenderung melakukan tindakan perilaku menyimpang, salah satunya perilaku seksual pranikah, yang dipengaruhi oleh situasi lingkungan dan sulitnya bagi remaja dalam mengontrol diri (Santrock et al., 2012) Permasalahan perilaku seksual pranikah yang terjadi dikarenakan rendahnya pengetahuan terhadap kesehatan reproduksi dan seksual yang mengakibatkan munculnya persepsi yang tidak tepat dalam memandang perilaku seks pranikah (Afdal, A., Fikri, M., & Syapitri, 2022).

Kontrol diri merupakan segala tingkah laku yang tertuju pada kemampuan untuk mengubah tanggapan sendiri, terutama untuk membawa diri ke kehidupan yang sesuai dengan standar seperti nilai, cita-cita, moral, dan harapan sosial, dan untuk mengejar tujuan kedepannya. Menurut Fachrurrozi, Firman, & Ibrahim (2018) menyatakan bahwa *Self Control* merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan oleh setiap individu. Ghufron & Risnawati (2016) menyebutkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu membaca situasi diri dan lingkungan sosialisasi untuk mengendalikan perilaku sesuai dengan yang diinginkan orang lain.

Averill (1973) menggunakan istilah kontrol personal untuk menyebut *Self Control*. Kontrol personal mencakup 3 (tiga) jenis yaitu: kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol keputusan. Individu yang memiliki kemampuan *Self Control* akan membuat keputusan dan mengambil langkah tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Pentingnya meningkatkan kontrol diri pada remaja, kontrol diri sangat diperlukan karena individu merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri sehingga membutuhkan orang lain, agar individu tidak melewati batas hak-hak yang dimiliki oleh orang lain, maka individu harus mengontrol perilakunya, dan juga adanya dorongan dari masyarakat untuk menuntut supaya individu mempunyai standar yang lebih baik, untuk mencapai standar maka individu tersebut tidak melakukan hal-hal yang menyimpang (Calhoun, 1995).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan fenomena yang sudah ataupun sedang berlangsung. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa salah satu perguruan tinggi di Sumatera barat dengan umur 18-21 tahun, dengan sampel 154 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kontrol diri dengan menggunakan kuesioner(angket). Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan ms.excel dan dibantu dengan bantuan program SPSS for windows 23.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data pada bagian ini, maka hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Kontrol Diri (*Self Control*)

Tabel 1. Distribusi dan Persentase Kontrol diri pada remaja yang melakukan seks pranikah (n=154)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	95 - 116	87	56,5
Tinggi	73 - 94	62	40,3
Rendah	51 - 72	5	3,2
Sangat Rendah	40 - 69	0	0,0
Jumlah		154	100,0

Hasil penelitian mengenai kontrol diri mahasiswa di Universitas Negeri Padang secara umum berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 56,5% dengan jumlah 87 responden. Selain itu, 62 orang mahasiswa berada pada tingkat *Self Control* tinggi dengan persentase 40,3%. Artinya sebagian besar mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Sumatera Barat memiliki *Self Control* yang baik.

Remaja yang cenderung melakukan tindakan perilaku menyimpang, salah satunya perilaku seksual pranikah, yang dipengaruhi oleh situasi lingkungan dan sulitnya bagi remaja dalam mengontrol diri (Santrock et al., 2012). Hal ini menunjukkan bahwa apabila seseorang memiliki kontrol diri yang lemah orang tersebut bisa saja melakukan tindakan yang menyimpang atau pun melakukan perilaku seks pranikah.

2. Kontrol Diri Remaja yang Melakukan Seks Pranikah Ditinjau dari Aspek Kontrol Perilaku

Hasil analisis deskriptif kontrol diri remaja yang melakukan seks pranikah berdasarkan kontrol perilaku sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi dan Persentase Kontrol Diri Remaja yang Melakukan Perilaku Seks Pranikah berdasarkan kontrol perilaku

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	30 - 36	49	31,8
Tinggi	23 - 29	90	58,4
Rendah	16 - 22	14	9,1
Sangat Rendah	9 - 15	1	0,6
Jumlah		154	100,0

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 49 responden dengan persentase 31,8% memiliki kontrol perilaku yang sangat tinggi, 90 responden dengan persentase 58,4% memiliki kontrol perilaku tinggi, 14 responden dengan persentase 9,1% memiliki kontrol perilaku rendah dan 1 responden dengan persentase 0,6% memiliki kontrol diri sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *Self Control* yang ditinjau dari indikator Kontrol Perilaku (*Behavior Control*) berada pada kategori tinggi.

Menurut Gufron dan Risnawati (2016) menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, dimana kemampuan ini berupa kemampuan mengontrol perilaku. , jika kontrol perilaku diri individu baik maka ia dapat mengatur perilakunya sesuai dengan kemampuannya, namun jika ia tidak mampu mengatur diri sesuai dengan kemampuannya maka untuk mengatasinya ia akan mencari jalan lain (jalan eksternal).

3. Kontrol diri pada remaja yang melakukan perilaku seks pranikah berdasarkan kontrol kognitif

Hasil analisis deskriptif kontrol diri pada remaja yang melakukan perilaku seks pranikah berdasarkan kontrol kognitif sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi dan Persentase kontrol diri pada remaja yang melakukan perilaku seks pranikah berdasarkan kontrol kognitif

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	34 - 41	62	40,3
Tinggi	26 - 33	86	55,8
Rendah	18 - 25	6	3,9
Sangat Rendah	10 - 17	0	0
Jumlah		154	100,0

Menurut Averill (1973) *Cognitive control* diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka

kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan yang dihadapi. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yakni memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Jika *cognitive control* individu baik, maka individu dapat mengendalikan dan menyaring informasi apa saja yang mereka dapatkan. Dengan informasi yang dimiliki dan menyaring informasi apa saja yang mereka dapat. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengatasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.

4. Kontrol diri pada remaja yang melakukan perilaku seks pranikah berdasarkan kontrol keputusan

Hasil analisis deskripsi kontrol diri pada remaja yang melakukan perilaku seks pranikah berdasarkan kontrol keputusan sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi dan Persentase kontrol diri pada remaja yang melakukan perilaku seks pranikah berdasarkan kontrol keputusan

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	34 - 41	86	55,8
Tinggi	26 - 33	55	35,7
Rendah	18 - 25	11	7,1
Sangat Rendah	10 - 17	2	1,3
Jumlah		154	100,0

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa 86 responden dengan persentase 55,8% memiliki kontrol keputusan sangat tinggi, 55 responden dengan persentase 35,7% memiliki kontrol keputusan yang tinggi, 11 responden dengan persentase 7,1% memiliki kontrol keputusan rendah, dan 2 responden dengan persentase 1,3% memiliki kontrol keputusan sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *Self Control* yang ditinjau dari indikator Kontrol keputusan berada pada kategori sangat tinggi.

Menurut Averill (1973) *Decisional Control* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol diri akan sangat berfungsi dalam menentukan pilihan, baik dengan adanya suatu kesempatan maupun kebebasan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Hal ini menunjukkan percaya diri pada diri mahasiswa dalam mengambil keputusan maupun memilih pilihan sangat tinggi dan baik.

5. Perbedaan Kontrol Diri pada Remaja Laki-laki dan Perempuan yang Melakukan Perilaku Seks Pranikah

Tabel 5. Hasil Uji Mann-Whitney Kontrol Diri pada Remaja Laki-laki dan Perempuan yang Melakukan Perilaku Seks Pranikah

Test Statistics ^a	
	Kontrol Diri
Mann-Whitney U	1121,500
Wilcoxon W	2111,500
Z	-5,198
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: VAR00007

Berdasarkan output "test statistics" diketahui Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan kontrol diri pada remaja laki-laki dan perempuan yang melakukan perilaku seks pranikah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan terkait dengan kontrol diri remaja yang melakukan perilaku seks pranikah diperoleh data di salah satu Universitas di Sumatera Barat termasuk dalam kategori tinggi. Jika dilihat dari aspek kontrol diri maka dapat diperoleh data bahwa:

1. Kontrol diri remaja yang ditinjau dari aspek kontrol perilaku berada pada kategori **tinggi**, yang mana artinya mahasiswa mampu mengontrol diri mereka dari aspek kontrol diri
2. Kontrol diri remaja yang ditinjau dari aspek kontrol kognitif berada pada kategori **tinggi**, yang mana artinya jika *cognitive control* individu baik, maka individu dapat mengendalikan dan menyaring informasi apa saja yang mereka dapatkan. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.
3. Kontrol diri remaja ditinjau dari aspek kontrol keputusan berada pada kategori sangat **tinggi**, yang mana artinya mahasiswa menunjukkan percaya diri pada diri mahasiswa dalam mengambil keputusan maupun memilih pilihan sangat tinggi dan baik.
4. Ada perbedaan kontrol diri pada remaja laki-laki dan perempuan yang melakukan perilaku seks pranikah dengan Sig (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka ada beberapa saran yang diberikan bagi guru BK / Konselor diharapkan untuk bisa mengawasi ataupun selalu mengingatkan kepada mahasiswa untuk selalu menjaga dengan baik segala tindakan maupun perbuatan serta konselor maupun guru Bk bisa melakukan pelayanan terhadap mahasiswa yang masih ada penyimpangan dengan tindak perilakunya, bagi remaja maupun peserta didik mampu meningkatkan *Self Control* baik dalam berperilaku maupun dalam hal lain. Hal ini agar tidak terjadi perilaku seks pranikah yang tentunya juga mempengaruhi prestasi belajar, bagi orang tua dapat mengawasi, membimbing serta mendorong anak untuk melakukan perilaku yang positif serta memberitahu dampak dari perilaku negatif apabila dilakukan oleh anak tersebut, bagi penelitian selanjutnya agar dapat

mengembangkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas serta menggunakan kombinasi variabel terkait lainnya.

Referensi

- Afdal, A., Fikri, M., & Syapitri, D. (2022). *Konseling Pranikah: 44 Catatan Tertulis Konselor (Muda) sebagai Produk Pembelajaran Berbasis Proyek*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Ali, M. & M. A. (2014). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship To Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Calhoun, A. (1995). *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang.
- Fachrurrozi, Firman, & Ibrahim, I. (2018). Hubungan Self Control dengan Disiplin Siswa dalam Belajar. *Neo Konseling*, 1(november), 1.
- Ghufron, M., & Risnawati, R. S. (2016). *Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kasim, F. (2014). Dampak Perilaku Seks Berisiko terhadap Kesehatan Reproduksi dan Upaya Penanganannya (Studi tentang Perilaku Seks Berisiko pada Usia Muda di Aceh). *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1), 39–48.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Putri, A. M. (2022). Pasal Seks Tanpa Nikah Bikin Heboh, Simak Dulu Penjelasannya. *Cnbcindonesia*.
<https://www.cnbcindonesia.com/news/20221210122222-4-395598/pasal-seks-tanpa-nikah-bikin-heboh-simak-dulu-penjelasannya>
- Santrock, J. W., Sumiharti, Y., Sinaga, H., Damanik, J., & Chusairi, A. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2014). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Willis Sofyan, S. (2014). *Remaja dan Masalahnya: Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja Seperti Narkoba, Free Sex dan Pemecahannya*. Bandung: Alfabeta.