

## HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH REMAJA

### *The Relationship of Self-Control with Adolescent Premarital Sexual Behavior*

,Desy Ayu Wardani, Ramadhan Noor Alfiani

Program Studi Sarjana Keperawatan, ITKES Wiyata Husada

#### Riwayat artikel

Diajukan: 22 Agustus 2022

Diterima: 30 Oktober 2022

#### Penulis Korespondensi:

- Desy Ayu Wardani
- ITKES Wiyata Husada

e-mail:

desyayuardani@itkesw  
hs.ac.id

#### Kata Kunci:

Kontrol Diri, Perilaku  
Seksual, Remaja

#### Abstrak

**Pendahuluan:** Seks pranikah pada remaja merupakan permasalahan yang serius dan perlu segera ditangani sehingga generasi muda kita dapat terhindar dari resiko terkena penyakit menular seksual atau kehamilan yang tidak diinginkan. Salah satu penyebab terjadi perilaku seksual pranikah remaja kurangnya kontrol diri. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja. **Metode :** Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif dan desainnya deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, jumlah responden sebanyak 218 responden dengan menggunakan teknik *systematic random sampling*. Penelitian ini menggunakan uji *pearson chi-square*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kontrol diri remaja tinggi sebanyak 134 remaja (61,5%) dan perilaku seksual pranikah rendah sebanyak 184 remaja (84,3%). Hasil uji bivariat menunjukkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak dengan nilai *p value* sebesar 0,000. **Kesimpulan:** Ada hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja ini menunjukkan besarnya peranan kontrol diri pada remaja, semakin tinggi kontrol diri siswa, semakin rendah perilaku seksual pranikah remaja. **Diskusi:** Orang tua dan guru secara terus menerus memberikan dukungan kepada remaja dalam membina kontrol diri serta pemberian edukasi seksual untuk remaja sehingga dapat menghindari resiko – resiko yang akan berdampak pada psikologis, fisik maupun sosial dan terbentuknya PIK-R di sekolah.

**Kata Kunci:** Kontrol Diri, Perilaku Seksual Pranikah, Remaja

#### Abstract

**Introduction:** Premarital sex in adolescents is a serious problem and needs to be addressed immediately so that our young generation can avoid the risk of getting sexually transmitted diseases or unwanted pregnancies. One of the causes of adolescent premarital sexual behavior is lack of self-control. **Objective:** To determine the relationship between self-control and adolescent premarital sexual behavior. **Methods:** This type of research uses quantitative methods and the design is descriptive analytic with a cross sectional approach, the number of respondents is 218 respondents using a systematic random sampling technique. This study used the Pearson chi-square test. **Results:** The results showed that most of the adolescents had high self-control as many as 134 adolescents (61.5%) and low premarital sexual behavior as many as 184 adolescents (84.3%). The results of the bivariate test show that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected with a *p value* of 0.000. **Conclusion:** There is a relationship between self-control and adolescent premarital sexual behavior. This shows the magnitude of the role of self-control in adolescents, the higher the student's self-control, the lower the adolescent's premarital sexual behavior. **Discussion:** Parents and teachers continuously provide support to adolescents in fostering self-control and providing sexual education for adolescents so that they can avoid risks that will have an impact on psychological, physical and social and the formation of PIK-R in schools.

**Keywords:** Self Control, Premarital Sexual Behavior, Adolescents

## **PENDAHULUAN**

Fenomena yang terjadi pada remaja di era globalisasi ini yaitu adanya krisis moral yang tampak pada perilaku seksual yang semakin marak dilakukan oleh remaja saat ini (Alamsyah, 2019). Perilaku seks pranikah remaja di Indonesia cukup mengkhawatirkan walaupun sangat bertentangan dengan budaya yang ada (Fauziyah, Tarigan & Hakim, 2021). Perilaku seksual pranikah remaja yang semakin tahun semakin meningkat yang dikarenakan oleh faktor biologis dari remaja dan perkembangan dari teknologi yang membuat remaja meniru perilaku seksual yang diaksesnya (Daratista & Chandra, 2020). Bentuk perilaku seksual pranikah di kalangan remaja bermacam-macam mulai dari perasaan tertarik dengan lawan jenis, berkencan, berciuman, saling memegang bagian sensitif sampai bersenggama (Istiqomah & Notobroto 2016, Daratista & Chandra, 2020). Seks pranikah terjadi apabila remaja memiliki pergaulan yang bebas dengan teman sebayanya dan kurangnya menjaga perilaku, perilaku remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu faktor kontrol diri (Putri, Suyono & Tentama, 2019).

Kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu kearah positif atau negatif (Ginting & Rustika, 2019). Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik akan mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang telah dipertimbangkan sebelumnya agar mendapatkan konsekuensi yang positif dari lingkungan sekitarnya, kontrol diri sangat penting dalam mengelola perilaku agar perilaku yang dimunculkan dapat dikendalikan dengan baik (Putri, Suyono & Tentama, 2019). Perawat sebagai pendidik sangat dibutuhkan untuk menjelaskan kepada remaja apa fungsi alat reproduksinya, hasrat seksual yang sedang terjadi pada dirinya dan bagaimana mengontrolnya, perilaku seksual negatif

serta dampaknya seperti terjadinya kehamilan di luar nikah dan penyakit menular seksual yang dapat terjadi dari perilaku seksual pranikah (Wicaksono, 2021).

## **METODE**

Jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif dan desainnya deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, jumlah responden sebanyak 218 responden dengan menggunakan teknik *systematic random sampling*. Variabel independen yaitu kontrol diri adalah Sikap individu dalam Mengontrol Perilaku, Mengatur pelaksanaan, mengatur stimulus, memperoleh informasi, melakukan penilaian serta dapat membuat keputusan. Variabel dependent yaitu perilaku seksual pranikah remaja adalah perilaku remaja untuk memegang, menyentuh, meremas, memeluk, mencium, menempelkan alat kelamin, melakukan *oral sex* dan bersenggama dengan pasangannya. Sumber data dalam penelitian ini berupa data primer yang akan diambil peneliti langsung dari responden dengan menggunakan kuisioner tertutup. Penelitian ini menggunakan analisa bivariat yaitu uji *Pearson Chi Square* dengan cara perhitungannya menggunakan program *Statistical Program for Social Science (SPSS)*.

## **HASIL**

Setelah dianalisa didapatkan hasil  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja. Dari 218 responden usia terendah 15 tahun dan usia tertua 19 tahun dengan rata – rata usia responden adalah 17 tahun. Usia 17 tahun termasuk usia remaja tengah, karakteristik remaja usia menengah yaitu mencari identitas diri, keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis timbul perasaan cinta yang mendalam, kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang serta berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.

Tabel 1. Distribusi frekuensi kontrol diri

Variabel	Kategori	Jumlah	Persen
Kontrol Diri	Tinggi	134	61,5%
	Sedang	74	33,9%
	Rendah	10	4,6%

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden remaja mengaku pernah berpacaran, didapatkan hasil sebanyak 175 (80,3%) responden pernah berpacaran. Berpacaran dimasa remaja saat ini memang merupakan hal yang biasa dan lumrah karena salah satu ciri – ciri remaja yaitu eksperimentasi adalah mencoba hal – hal baru yang sebelumnya belum pernah dilakukan di masa anak – anak. Dalam penelitian ini didapatkan pula 89 (40,8%) responden saat ini sedang mempunyai pacar, banyaknya responden yang mempunyai pacar tentu perlu untuk diedukasi tentang pendidikan kesehatan dan reproduksi remaja agar dapat terhindar dari perilaku seksual yang beresiko serta untuk lebih meningkatkan religiusitasnya agar lebih bijaksana dalam menyikapi perilaku yang menyimpang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi perilaku seksual pranikah remaja

Variabel	Kategori	Jumlah	Persen
Perilaku Seksual Pranikah Remaja	Rendah	184	84,3%
	Sedang	29	13,3%
	Tinggi	5	2,3%

Dari penelitian ini didapatkan responden yang mempunyai kontrol diri rendah sebanyak 10 (4,6%) responden, jika dilihat dari karakteristik ke 10 responden ini seluruh responden berada di kelas XII, dan seluruh responden dengan kontrol diri rendah ini mengaku pernah berpacaran dan sebagian besar berusia 18 tahun, bisa dikarenakan faktor *circle* atau hubungan dengan teman sebaya sehingga dapat mempengaruhi rendahnya kontrol diri. Responden yang memiliki kontrol diri yang rendah ini berdampak pada ketidakmampuan mengontrol perilaku dan tindakan, sehingga remaja tidak lagi mampu menolak ajakan dalam melakukan perilaku seksual pranikah. Sebanyak 134 responden (61,5%) dengan kontrol diri

tinggi mayoritas tinggal dengan orang tuanya, walaupun responden sudah pernah mempunyai pacar namun dikarenakan pola asuh yang baik dari orang tua dapat menyebabkan responden mempunyai kontrol diri yang baik.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa sebagian besar siswa memiliki kontrol diri yang tinggi sebanyak 134 responden (61,5%) hal ini menjelaskan bahwa rata – rata siswa di sekolah tersebut mampu mengontrol dirinya. Responden yang memiliki kontrol diri tinggi ini mayoritas tinggal bersama orang tuanya. Karena pola asuh yang baik dari orang tua maka dapat menyebabkan responden memiliki kontrol diri yang baik. Dari hasil penelitian ini terdapat pula 10 responden (4,6%) dengan kontrol diri rendah. Dari data karekteristik responden dengan kontrol diri rendah ini berada di kelas XII hanya 2 responden yang tidak tinggal bersama orang tuanya. Seluruh responden berusia 18 tahun dimana disaat usia remaja akhir ini mempunyai ciri – ciri menampakkan pengungkapan kebebasan diri. Hal ini bisa dipengaruhi dari lingkungan keluarga atau lingkungan sekitar seperti pergaulan sesama teman sebaya yang dapat mempengaruhi kualitas kontrol diri individu.

Untuk variabel perilaku seksual pranikah remaja menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki perilaku seksual rendah yaitu sebanyak 184 responden (84,3%). Perilaku responden yang demikian bisa disebabkan karena ketatnya pengawasan orangtua terhadap anak dibuktikan dengan data yang didapatkan yaitu sebanyak 197 responden (90,4%) yang tinggal bersama dengan orang tuanya. Diantara sebagian responden yang mempunyai perilaku seksual rendah ada juga didapatkan data sebanyak 5 responden (2,3%) yang mempunyai perilaku seksual tinggi. Keseluruhan responden dengan perilaku seksual tinggi ini berusia 18 tahun dan berasal dari kelas

XII. Dari data karakteristik responden didapati untuk jenis kelamin ada 3 laki – laki dan 2 perempuan yang berperilaku seksual tinggi. Dan seluruh responden dengan perilaku seksual ini pernah mempunyai pacar dan saat ini sedang menjalin hubungan. Saat ini pacaran sudah merupakan hal yang lumrah dikalangan remaja dibuktikan dengan 175 responden (80,3%) mengaku pernah berpacaran, hampir sebagian remajakhususnya yang pacaran mengarah pada seks pranikah. Semua aktivitas seksual remaja di luar pernikahan adalah terlarang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah pada remaja yaitu pengetahuan, meningkatnya libido seksual, akses yang mudah terkait seks, norma agama, pola asuh orang tua, dan pergaulan bebas yang dilakukan remaja (Sarwono, 2015). Masa remaja yaitu masa transisi dari anak-anak ke usia dewasa yang ditandai dengan perubahan secara biologis, psikologis dan sosiologis (Santrock, 2014). Pada saat remaja mengalami proses adaptasi remaja berusaha mencari tempat yang aman bagi dirinya. Remaja mulai berpikir kritis, memperbanyak teman, dan berpaling pada teman-teman sebaya yang dirasa tidak sejalan dengannya (Angelina, 2013).

Remaja yang telah matang secara seksual, di samping mempunyai keinginan untuk mengetahui masalah seksual juga mempunyai keinginan untuk berinteraksi dan memikat lawan jenisnya. Sebaiknya remaja dalam tahap ini mendapat pengetahuan dari orang tua mengenai kesehatan reproduksi khususnya menolak ketika diajak melakukan perilaku seks pranikah dan akibat-akibat perilaku seks pranikah agar mereka tidak melakukan perilaku seksual secara bebas

Tabel 3. Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja

Kontrol Diri	Perilaku Seksual Pranikah Remaja						Total		P Value
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Rendah	0	0	6	60	4	40	10	100	0,000
Sedang	57	77	16	21,6	1	1,4	74	100	
Tinggi	127	94,8	7	5,2	0	0	134	100	
Jumlah	184	84,4	29	13,3	5	2,3	218	100	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa ada hubungan kontrol diri dan perilaku seksual pranikah remaja. Hubungan antara kedua variabel ini ditunjukkan dengan nilai *p value* sebesar 0,000. Hal ini berarti bahwa semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi perilaku seksual pranikah. Sebaliknya semakin tinggi kontrol diri siswa, semakin rendah perilaku seksual pranikah remaja. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mempunyai kontrol diri tinggi maka memiliki perilaku seksual yang rendah, jumlahnya yaitu sebanyak 127 responden (94,8%) responden dengan karakteristik ini terbagi di seluruh kelas mulai dari kelas X, XI, XII. Terdapat hasil bahwa 4 (40%) responden memiliki kontrol diri yang rendah dengan perilaku seksual yang tinggi, jika dilihat dari karakteristik responden untuk jenis kelamin 2 responden dengan jenis kelamin laki – laki dan 2 responden dengan jenis kelamin perempuan. Keseluruhan responden berusia 18 tahun dan berada di kelas XII. Salah satu responden tinggal di kost sedangkan 3 lainnya tinggal bersama orang tuanya. Kesamaan dalam karakteristik responden ini adalah mereka pernah berpacaran dan saat ini mempunyai pacar.

Sebanyak 1 responden (1,4%) yang memiliki kontrol diri sedang namun mempunyai perilaku seksual pranikah yang tinggi. Melihat dari karakteristik responden, responden ini tinggal dengan saudaranya bukan dengan orangtuanya, responden ini juga saat ini memiliki pacar. Untuk data karakteristik pula didapatkan hasil sebanyak 112 responden pernah melakukan

ciuman. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Venetsya Betralisye Siahaya dan Ratriana Yuliastuti yang mengatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seksual remaja dengan hasil *p value* sebesar 0,040 ( $p < 0,05$ ).

Adanya hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah pada remaja memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan diri remaja sangat berperan dalam mencegah perilaku seksual pranikah pada remaja. Penyebab dari diri remaja melakukan perilaku seksual yang tidak sehat adalah kurangnya kontrol diri, tidak bisa mengambil keputusan mengenai perilaku seksual yang sehat atau tidak mampu menolak terhadap ajakan teman atau pacar saat diajak melakukan perilaku seksual pranikah (Kartika dan Farida, 2018).

Keterkaitan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja ini menunjukkan peranan penguasaan diri pada remaja untuk mengendalikan diri dari pengaruh hal-hal yang bersifat negatif khususnya berhubungan dengan perilaku seksual pranikah. Keterkaitan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan diri remaja berperan penting dalam menekan perilaku seksualnya. Perilaku seksual pada remaja dapat ditekan apabila terdapat kontrol diri yang kuat. Remaja yang memiliki kontrol diri kuat mampu menahan atau mengendalikan dorongan-dorongan seksual yang timbul dari dalam dirinya.

Sekolah berperan dalam proses perkembangan biologis remaja. Sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mempunyai disiplin yang baik, memberikan pembelajaran tentang edukasi seks bagaimana rambu-rambu aman yang harus ditepati remaja beserta risikonya, mengadakan kegiatan ekstrakurikuler seperti pembentukan PIK-R disekolah dan adanya hubungan guru siswa yang baik pula. Di lingkungan rumah peranan orang tua sangat berpengaruh. Peranan orang tua

dalam hal ini adalah penanaman edukasi tentang bahaya pergaulan bebas dan memberikan aktivitas positif kepada anak.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Mayoritas siswa di sekolah Penajam Paser Utara memiliki kontrol diri yang baik. Perilaku seksual pranikah di Sekolah SMK Penajam Paser Utara tergolong rendah yang artinya siswa di Sekolah SMK Penajam Paser Utara mampu untuk menjaga dirinya agar tidak terjerumus ke kenakalan remaja saat ini.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah pada remaja diharapkan untuk menggunakan faktor lain yang mungkin mempengaruhi perilaku seksual pranikah dengan cara menambah jumlah variabel bebas penelitian seperti pengaruh teman sebaya untuk mendapatkan hasil yang lebih luas dan mendalam.

Saran bagi remaja agar dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai perilaku seksual pranikah dengan memberikan edukasi seksual untuk remaja sehingga dapat menghindari resiko – resiko yang berdampak pada psikologis, fisik maupun sosial serta memberikan remaja pengawasan dan pola asuh yang baik.

Saran untuk sekolah yaitu untuk terus memberikan dukungan sosial untuk dalam membina kontrol diri serta pemberian edukasi seksual untuk remaja sehingga dapat menghindari resiko – resiko yang berdampak pada psikologis, fisik maupun sosial dan terbentuknya PIK-R di sekolah.

## **KEPUSTAKAAN**

- Alamsyah, I. E., 2019 . *Seks Bebas, Hancurkan Generasi Bangsa* [Online]. Tersedia dalam: <https://www.republika.co.id/berita/py4idc349/seks-bebas-hancurkan-generasi-bangsa> [Diakses tanggal 31 Desember 2021].
- Angelina. DY., 2013. *Pola Asuh Otoriter, Kontrol Diri dan Perilaku Seks Bebas Remaja SMK*. Jurnal Psikologi Indonesia :

- <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.106>
- Daratista, I. & Chandra, E. K., 2020. *Hubungan antara Harga Diri, Kontrol Diri, dan Konformitas Remaja Terhadap Perilaku Seksual Pranikah* [Internet]. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 2 (1). Tersedia dalam: <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/28> [Diakses tanggal 31 Desember 2021].
- Fauziyah., Tarigan, F.L. & Hakim, L., 2021. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara Tahun 2021 [Internet]. Journal Of Healthcare Technology And Medicine, 7 (2). Tersedia dalam: <http://www.jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/1733> [Diakses tanggal 31 Desember 2021].
- Ginting, D. D. & Rustika, I. M. (2019). *Peran Kontrol Diri Dan Intensitas Mengakses Pornomedia Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Remaja Madya Di SMK N 1 Denpasar* [Internet]. Jurnal Psikologi Udayana. Tersedia dalam: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47145> [Diakses tanggal: 31 Desember 2021].
- Istiqomah, N. & Notobroto, H. B., 2016. *Pengaruh Pengetahuan, Kontrol Diri terhadap Perilaku Seksual Pranikah di Kalangan Remaja SMK di Surabaya* [internet]. Jurnal Biometrika dan Kependudukan, 5 (2). Tersedia dalam: <https://ejournal.unair.ac.id/JBK/article/view/5832> [Diakses tanggal 31 Desember 2021].
- Kartika & Farida., 2008. *Konseling Sebaya untuk Meningkatkan Efikasi Diri Remaja terhadap Perilaku Beresiko*. Laporan Penelitian Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Putri, D., Suyono, H. & Tentama, F., 2019. *Memahami Kontrol Diri Terhadap Intensi Seks Pranikah Pada Remaja* [Internet]. Tersedia dalam: <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3418> [Diakses tanggal 31 Desember 2021].
- Santrock, J., 2014. *Adolescence 15nd ed.* USA: McGraw-Hill Education
- Sarwono, S. W., 2015. *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wicaksono, A., 2021. *Peran Perawat dalam Promosi Kesehatan Reproduksi pada Remaja* [Internet]. Tersedia Dalam: <https://www.ipasindonesia.org/peran-perawat-dalam-promosi-kesehatan-reproduksi-pada-remaja/> [Diakses Tanggal: 19 Februari 2022).