Gambaran Kontrol Diri Pada Siswa SMP Kota Lhokseumawe Dalam Mencegah Perilaku Seksual Pranikah

Description of Self-Control in Junior High School Students in Lhokseumawe City in Preventing Premarital Sexual Behavior

Widi Astuti¹, Zurratul Muna^{2*} & Rini Julistia³

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Indonesia

Disubmit: 01 Desember 2020; Diproses: 21 Desember 2021; Diaccept: 04 Mei 2021; Dipublish: 02 Juni 2021

*Corresponding author: E-mail: zurratul.muna@unimal.ac.id

Abstrak

Hubungan interpersonal saat ini membuat kekhawatiran tersendiri bagi masyarakat, karena remaja sering terjerumus dalam perbuatan yang dapat melanggar batas-batas nilai yang mengarah kepada perilaku seksual pranikah. Terjadi peningkatan perilaku seksual pranikah pada remaja Aceh. Banyak remaja yang berpacaran di bawah usia 15 tahun atau disebut dengan *early starter*, sehingga rentan terjadi perilaku seksual pranikah. Remaja yang masa berpacaran terlalu muda dapat mudah melakukan perilaku seksual pranikah. Salah satu cara menghindari perilaku seksual pranikah adalah dengan kontrol diri. Kontrol diri terdiri dari tiga aspek yaitu kontrol kognitif, kontrol perilaku dan mengontrol keputusan. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran kontrol diri dalam mencegah perilaku seksual pranikah. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif dengan analisis deskriptif. Data diperoleh melalui kuisioner "kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual pranikah". Subjek dalam penelitian ini berjumlah 290 orang siswa yang diperoleh berdasarkan metode cluster random sampling yang sesuai dengan karakteristik dan dianggap mewakili siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Lhokseumawe. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Lhokseumawe memiliki kontrol diri yang rendah (62%), artinya sebagian besar siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Lhokseumawe belum mampu mengatur dirinya untuk tidak melakukan perilakunya dalam mencegah perilaku seksual pranikah.

Kata Kunci: Kontrol Diri; Remaja; Perilaku Seksual Pranikah

Abstract [Cambria, Size: 10, Italic-Bold]

Interpersonal relationships currently create separate concerns for society, because adolescents are often caught up in actions that can violate the boundaries of values that lead to premarital sexual behavior. There was an increase in premarital sexual behavior among Acehnese adolescents. Many teenagers dating under the age of 15, or so-called early starters, are prone to premarital sexual behavior. Teens whose dating period is too young can easily engage in premarital sexual behavior. One way to avoid premarital sexual behavior is self-control. Self control consists of three aspects, namely cognitive control, behavioral control and decision control. This study aims to obtain a picture of self-control in preventing premarital sexual behavior. The research method used is a quantitative method with descriptive analysis. Data obtained through the questionnaire "Self control of premarital sexual behavior". Subjects in this study were 290 students who were obtained based on the cluster random sampling method in accordance with the characteristics and were considered to represent junior high school students in Lhokseumawe City. The results showed that most junior high school students in Lhokseumawe City had low self-control (62%), meaning that most junior high school students in Lhokseumawe City were not able to regulate themselves not to do their behavior in preventing premarital sexual behavior.

Keywords: *Self control; Youth; Premarital Sexual Behavior*

How to Cite: Astuti, W., Muna, Z., & Julistia, R. (2021). Gambaran Kontrol Diri Pada Siswa SMP Kota Lhokseumawe Dalam Mencegah Perilaku Seksual Pranikah, *Jurnal Diversita*, 7 (1): 72-78.

PENDAHULUAN

Pergaulan remaja saat ini membuat masyarakat khawatir, karena tidak jarang remaja terjerumus dalam perbuatan yang tidak pantas dan melanggar batasan nilai moral dan agama, perilaku tersebut mengarah pada perilaku kenakalan remaja. Bentuk-bentuk kenakalan remaja antara lain seperti pornografi, narkoba, kriminalitas, dan yang paling sering dijumpai dikalangan remaja yaitu perilaku seksual pranikah (Julista, 2018).

Hasil survey yang dilakukan oleh seorang guru Sekolah Menengah Atas (SMA) pada tahun 2016, menunjukkan 6,42% seks pranikah dilakukan oleh remaja SMA dan 12,02% oleh mahasiswa (Bakri, 2017). Hasil survei lainnya yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Aceh (Dinkesprov, 2018) diketahui bahwa terdapat 50% remaja kota Banda Aceh melakukan seks pranikah, Sedangkan di Lhokseumawe terdapat 70% pelajar melakukan seks pranikah dan terlibat dalam pergaulan bebas (Bakri, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Julistia (2019) juga menunjukkan hal senada bahwa sebanyak 58 % remaja melakukan perilaku seksual pranikah. Kondisi ini menunjukkan telah terjadi peningkatan perilaku seksual pranikah pada remaja di Aceh.

Setelah melihat data-data secara statistik mengenai perilaku seksual pranikah pada remaja, maka peneliti melakukan wawancara mendalam untuk mengetahui gambaran perilaku seksual pada Siswa Menengah Atas terhadap 15 orang siswa SMA di Kota Lhokseumawe yang terdiri dari 4 orang siswa laki-laki dan 6 siswa orang perempuan yang sudah pernah melakukan seks pranikah, 3 orang

siswa perempuan dan 2 orang siswa laki-laki yang belum pernah melakukan seks pranikah yang berusia 16 dan 17 tahun. Berdasarkan hasil wawancara, secara keseluruhan para siswa sudah memiliki pengalaman pacaran sejak SMP (Sekolah Menengah Pertama) dan sebagian kecilnya sudah pernah pacaran sejak SD (Sekolah Dasar).

Para responden mengatakan bahwa, menjalin hubungan dengan lawan jenis ia akan memiliki teman untuk saling berbagi baik mengenai diri individu sendiri maupun mengenai keluarga, kemudian menimbulkan perasaan senang, dapat melakukan aktivitas secara bersama-sama, dan tidak dikucilkan oleh teman sebayanya. Menurut responden menjalin relasi hubungan dengan lawan jenis merupakan hal yang penting. Hal ini dikarenakan dapat memperjelas status hubungan sebagai pasangan atau kekasih, memperoleh kenyamanan, kasih sayang, perhatian, dan juga semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Dalam menjalin hubungan, responden mengatakan bahwa mereka sering bertukar informasi mengenai perilaku seksual dengan pasangannya. Pengetahuan atau informasi mengenai perilaku seksual mereka dapatkan pada saat mereka duduk dibangku kelas 2 dan kelas 3 SMP melalui teman sebaya, televisi, internet dan komik. Pada saat pertukaran informasi terkait perilaku seksual pranikah hal yang disampaikan seperti berciuman, berpelukan, dan melakukan hubungan *sexual-intercourse*. Menurut responden perilaku seksual pranikah sudah banyak dilakukan oleh teman-teman seusianya seperti berciuman, berpelukan dan juga menyentuh organ intim pasangan.

Para responden mengetahui dampak negatif dari perilaku seksual pranikah tersebut, seperti beresiko untuk hamil (putus sekolah, membuat keluarga malu, mendapatkan stigma negatif yang berkepanjangan dari lingkungan), terkena penyakit menular seks (PMS), dan HIV/AIDS. Selain itu responden juga sering melihat kasus-kasus mengenai kehamilan yang tidak diinginkan dari lingkungannya yang membuat responden khawatir dan ketakutan terhadap perilakunya. Selain mengetahui dampak dari perilaku seksual pranikah tersebut, responden juga mengetahui norma yang berlaku di lingkungan khususnya di Aceh.

Berdasarkan hal tersebut responden mengatakan bahwa mereka memiliki keinginan untuk tidak melakukan perilaku seksual pranikah. Keinginan untuk tidak melakukan perilaku seksual pranikah, selain dikarenakan takut terkena dampak negatif, juga dikarenakan remaja Aceh mengetahui mengenai norma yang berlaku di lingkungan. Sehingga dalam menghindari perilaku seksual pranikah remaja memerlukan kontrol diri. Menurut Baumeister (2007) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk bertindak atau merespon dengan cara mencegah atau mengurangi stimulus/peristiwa yang tidak diinginkan. Serta menentukan kemampuan untuk menentukan perilakunya berdasarkan nilai moral dan aturan di masyarakat sehingga mengarah pada perilaku positif.

Berdasarkan data-data yang diperoleh, kasus perilaku seksual pranikah terus meningkat. Kasus ini banyak terjadi pada remaja-remaja yang masih di duduk bangku Sekolah Menengah Atas dan perguruan tinggi. Sesuai dengan hasil

penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya maka dalam penelitian ini akan dilakukan pencegahan pada siswa Sekolah Menengah Pertama dalam mencegah perilaku seksual pranikah, dengan cara mengontrol dirinya. Saat ini banyak remaja yang berpacaran sebelum usia *normative* yaitu dibawah usia 15 tahun atau disebut dengan *early starter*, sehingga dikatakan rentannya terjadi perilaku seksual pranikah pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Conolly & McIsaac (2009; dalam (Steinberg, 2014)) yang menyatakan bahwa remaja yang telah mengalami masa berpacaran yang terlalu muda (*earli starter*) akan dengan mudah terkena dampak-dampak negative seperti tidak matang secara sosial (saat menjalin relasi interpersonal), tidak imajinatif, rendahnya orientasi terhadap prestasi, tidak bahagia dan sering mengalami depresi, hingga melakukan hal-hal beresiko salah satunya adalah perilaku seksual pranikah. Oleh karena itu peneliti ingin melihat gambaran kontrol diri pada siswa SMP dalam mencegah perilaku seksual pranikah.

METODE PENELITIAN

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif untuk mengetahui gambaran tentang kontrol diri dalam mencegah terjadinya perilaku seksual pranikah pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Lhokseumawe.

Teknik Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* adalah teknik memilih sampel dari

kelompok-kelompok unit yang terkecil atau *cluster* (Sugiyono, 2016), Dalam penelitian ini, peneliti memilih siswa-siswi sekolah menengah pertama di kota Lhokseumawe sebagai sampel penelitian dimana masing-masing sekolah akan dipilih berdasarkan pembagian wilayah SMP di kota Lhokseumawe.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 290 orang. Adapun karakteristik sampel dalam penelitian adalah sebagai berikut:

- Siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kota Lhokseumawe
- Berstatus pacaran atau sudah pernah berpacaran
- Pernah melakukan atau tidak perilaku seksual pranikah.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuisisioner yang disusun berdasarkan teori kontrol diri. Variabel yang diukur oleh kuisisioner ini yaitu kontrol diri dalam mencegah perilaku seksual pranikah pada siswa Sekolah Menengah Pertama yang disusun berdasarkan tiga aspek dari kontrol diri yaitu *cognitive control*, *decision control*, *behavioral control*. Alat ukur kontrol diri menggunakan *Likert's Rating Scale* (metode skala penilaian likert) yang terdiri dari empat kategori pilihan.

Adapun alternative pilihan jawaban dari kuisisioner tersebut adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Setiap jawaban yang diberikan responden terhadap setiap pernyataan akan dihitung secara kuantitatif dengan kriteria penilaian untuk *item favorable* yaitu sangat sesuai (SS)=4,

Sesuai (S)=3, Tidak Sesuai (TS)=2, Sangat Tidak Sesuai (STS)=1, sedangkan kriteria penilaian untuk *item unfavorable* yaitu sangat Sesuai (SS)=1, Sesuai (S)=2, Tidak Sesuai (TS)=3. Sangat Tidak Sesuai (STS)=4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kontrol Diri Siswa SMP Lhokseumawe Hasil pengolahan data deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran kontrol diri sebagai salah satu faktor yang dapat mencegah perilaku seksual pranikah pada siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Lhokseumawe. Hasil penelitian ini akan di bagi menjadi dua kategori yaitu efektif dan tidak efektif berdasarkan pada konsep teori yang di gunakan dalam penelitian ini. Berikut data yang di peroleh dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa-siswi SMP Kota Lhokseumawe mengenai kontrol diri dalam mencegah perilaku seksual pranikah.

Tabel 4.1 Gambaran Kontrol diri dalam Mencegah Perilaku Seksual Pranikah

Kategori	Jumlah Responden	Presentase
Efektif	110	38%
Tidakefektif	180	62%

Jika, dilihat dari hasil diatas, terdapat 110 orang responden (38%) memiliki kontrol diri yang efektif dalam mencegah perilaku seksual pranikah, artinya responden memiliki kemampuan dalam mengontrol perilaku, mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, serta memiliki kemampuan dalam memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang di yakini dan positif dalam hal ini adalah mencegah perilaku seksual pranikah. Selanjutnya terdapat 180 orang responden (62%)

memiliki gambaran kontrol diri yang tidak efektif artinya ia belum mampu mengontrol dirinya, serta mengatur perilaku yang dapat membawanya ke arah konsekuensi yang positif meliputi mengelola informasi yang diinginkan maupun tidak diinginkan, mengontrol perilaku bahkan dalam memilih tindakan.

Selanjutnya, jika dilihat dari tiga aspek kontrol diri yaitu, kontrol kognitif, kontrol perilaku dan mengontrol keputusan. Aspek yang tidak efektif adalah Kontrol perilaku. Berikut hasilnya:

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel 4.1 diperoleh terdapat 110 orang (38%) yang memiliki kontrol diri yang efektif dalam mencegah perilaku seksual pranikah. Sisanya 180 orang (62%) memiliki kontrol diri yang tidak efektif dalam mencegah perilaku seksual pranikah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa/i SMP Lhokseumawe yang menjadi sampel penelitian dapat mengontrol dirinya dalam mencegah perilaku seksual pranikah. Sisanya sebagian besar siswa/i SMP Lhokseumawe tidak dapat mengontrol dirinya dalam mencegah perilaku seksual pranikah.

Masa remaja merupakan periode transisi biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Perubahan-perubahan fisik dan psikis yang terjadi membuat remaja mulai mempelajari konsep yang lebih abstrak yakni menjalani relasi heteroseksual atau yang disebut dengan masa berpacaran. Ketika remaja secara seksual sudah matang, remaja mulai mengembangkan sikap yang baru pada lawan jenisnya dan minat pada berbagai aktivitas yang melibatkan lawan jenisnya. Minat yang

baru ini mulai berkembang bila kematangan seksual telah tercapai, bersifat romantis, disertai keinginan yang kuat untuk memperoleh dukungan dari lawan jenis (Hurlock, 2011).

Menurut Connolly & Mc Isaac (dalam Steinberg, 2014) menyatakan, masa berpacaran yang dialami remaja sebelum usia normative yaitu remaja yang berada pada usia dibawah 15 tahun, pada seorang remaja akan rentannya untuk melakukan perilaku seksual pranikah pada siswa Sekolah Menengah Pertama.

Aspek Kontrol Diri	Jumlah Responden	Presentase
Kontrol Kognitif	45	16%
Kontrol Perilaku	75	25%
Mengontrol Keputusan	60	21%
Jumlah responden	180 orang	62%
Dalam kategori tidak efektif		

Meningkatnya minat remaja atau dalam hal ini siswa Sekolah Menengah Pertama terhadap seks membuat keingintahuan terhadap seks menjadi meningkat, meningkatnya minat seks membuat remaja selalu berusaha mencari lebih banyak informasi mengenai perilaku seksual, misalnya dari kegiatan penyuluhan/*hygiene sex* di sekolah atau perguruan, diskusi dengan teman-teman (*peers*), atau melakukan percobaan dengan jalan masturbasi, bercumbu, dan bersenggama (Hurlock, 2011). Pengumpulan informasi mengenai seks, juga dilakukan dengan memulai menjalin hubungan dengan lawan jenis atau berpacaran, pada saat remaja menjalin hubungan dengan lawan jenis ia mulai melakukan perilaku-perilaku seksual dengan pasangan. Perilaku yang mereka lakukan dimulai dengan berpegangan tangan, berpelukan, berciuman, dan meraba alat kelamin (Hurlock, 2011).

Mencegah terjadinya perilaku-perilaku diatas tersebut, maka dibutuhkan kontrol diri, sebagai salah satu faktor yang dapat mencegah terjadinya perilaku seksual pranikah pada siswa Sekolah Menengah Pertama di kota Lhokseumawe. Kontrol diri merujuk pada konsep dimana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara dan teknik yang digunakan melainkan berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan Marvin dan Merbaum, (Ghufron & Risnawita, 2011). Hasil penelitian menunjukkan hanya sebagian kecil sampel (38%) yang memiliki kontrol diri efektif agar terhindar dari perilaku seksual pranikah serta sebagian besar (62%) memiliki kontrol diri tidak efektif dalam mencegah perilaku seks pranikah.

Sebaliknya, Menurut Dariyo (2004) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan yang baik dan tindakan yang positif. Artinya segala informasi baik yang diterima maupun ditolak tergantung dari kontrol diri yang dimiliki oleh seseorang individu tersebut individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan social dengan baik (Hurlock, 2011).

Kontrol diri berhubungan dengan cara seorang individu dalam mengendalikan emosi atau dorongan yang timbul dalam dirinya, oleh karena itu pada saat seseorang memiliki kontrol diri tinggi ia mampu menahan dorongan seksual dari dalam diri maupun yang datang dari luar (Santrock, 2012). Sarwono (2010)

menambahkan remaja yang mempunyai kontrol diri yang tinggi, dapat mengalihkan pada kegiatan atau perilaku yang bermanfaat, dengan semakin banyaknya kegiatan bermanfaat yang dimiliki remaja dapat meminimalkan adanya perilaku yang negatif dalam bentuk apapun seperti merokok, menggunakan obat terlarang dan alkohol, dan perilaku seksual pranikah.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dari ketiga aspek kontrol diri yaitu kontrol kognitif, kontrol perilaku dan kontrol keputusan. Aspek kontrol diri yang paling rendah ialah Kontrol perilaku, hal ini disebabkan oleh usia yang dimiliki oleh individu merupakan usia remaja, selain itu remaja juga punya kecenderungan untuk lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya sehingga munculnya perilaku konformitas. Sebagaimana Hurlock (2011) yang menjelaskan bahwa semakin usia individu bertambah maka semakin tinggi kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Ketika remaja memiliki teman-teman sebaya yang pergaulannya bebas. Teman pergaulan dapat mempengaruhi perilakunya akibatnya tindakan seksual pranikah dapat terjadi. Selain itu pemahaman yang sama terkait sosial yang ada pada kelompoknya menjadikan kepatuhan pada norma yang subjektif sehingga semua aturan dan tindakan suatu kelompok harus dilakukan tidak boleh dilanggar anggota (Sarwono, 2016). Penelitian Pranata dan Indrawati (2017) membuktikan bahwa intensi seks pranikah dipengaruhi oleh konformitas teman sebaya. Artinya semakin tinggi konformitas teman sebaya maka semakin

tinggi juga intensi perilaku seksual pra nikah dan sebaliknya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kontrol diri dalam mencegah perilaku seksual pranikah pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Lhokseumawe, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Lhokseumawe memiliki tingkat kontrol diri yang rendah pada perilaku seksual pranikah. Hal ini dikarenakan usia responden yang masih muda sehingga belum mampu mengontrol juga mengatur tindakanya yang membentuk pola perilaku yang positif dengan mempertimbangkan berbagai konsekuensi dalam situasi tertentu. Selain itu kondisi tersebut juga di sebabkan karena remaja memiliki kecenderungan lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebaya/ peer group sehingga norma sosial yang ada pada teman sebayanya dijadikan sebagai kepatuhan pada norma subjektif yang membuat semua peraturan dan tindakan teman-temannya harus dilakukan dan tidak boleh dilanggar anggota.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih LPPM Universitas Malikussaleh yang telah mengadakan program pendanaan PNPB bagi para dosen di lingkungan kampus.

Terimakasih kepada Fakultas Kedokteran dan Pro gram Studi Psikologi yang memberikan kesempatan dan dukungan kepada peneliti sehingga penelitian ini terlaksana dengan baik.

Terimakasih kepada siswa yang bersedia menjadi subjek, mahasiswa yang

terlibat sebagai team penelitian dan pihak-pihak yang terlibat maupun mendukung penelitian ini hingga terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumesiter, F. R. (2014). *Encyclopedia of Social Psychology*. London: SAGE Publications
- Bakri. (2017). 70% Pelajar Lhokseumawe Terlibat Pergaulan Bebas.<http://aceh.tribunnews.com/2013/02/15/70-pelajar-lhokseumawe-terlibat-pergaulan-bebas> . Diakses pada tanggal 10 oktober 2020.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Ghufron. 2011. *TeoriTeori Psikologi*. Bandung: PT Refika Aditma.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup* (Edisi Kelima ed.). (R. M. Sijabat, Ed., & I. Soedjarwo, Trans.) Jakarta: Erlangga.
- Julistia, R. (2018). *Rancangan Intervensi dalam Mecegah Perilaku Seksual Pranikah Pada siswa SMP*.Tesis. Fakultas Psikologi. Universitas Padjadjaran.
- Sarwono W.S. (2010.) *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan anak* (S. Gendis, ed.). Jakarta: Erlangga
- Sarwono, S.W. (2016). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence 10 th ed*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: penerbit Alfabeta Bandung.