

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah suatu masa yang memiliki pengertian khusus sebab pada masa ini remaja tidak memiliki kepastian status. Masa remaja juga merupakan masa yang paling indah dan paling berkesan disepanjang hidup. Sarwono (dalam Juliyanti, 2010) mendefinisikan remaja sebagai individu yang rentan mengalami perkembangan fisik dan mental.

Batasan usia remaja adalah diantara 13-21 tahun dengan perincian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir (Haditono, 2004).

Menurut Piaget (dalam Hurlock, 1997) mengatakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekarang kurangnya dalam masalah hak integrasi dalam masyarakat mempunyai banyak aspek efektif kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah tahap peralihan dari anak-anak ke masa remaja yang berlangsung pada usia

12-21, dimana terdapat pembagian masa remaja yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), masa remaja akhir.

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Seperti halnya semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membentuknya dengan periode sebelum dan sesudahnya, Hurlock (1997) mengatakan bahwa ciri-ciri masa remaja adalah :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Ada beberapa periode yang lebih penting dari pada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting karena akibat fisik dan ada lagi akibat psikologisnya.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Dalam setiap periode peralihan, tidaklah jelas dan terdapat kekurangan akan peran yang harus dilakukan.

c. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun perempuan.

d. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama remaja sejaja dengan tingkat perubahan fisik.

e. Masa remaja sebaga masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja penyesuaian penting dengan kelompok masih sangat penting bagi laki-laki maupun perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan mereka tidak puas dengan teman-temannya.

f. Masa remaja sebagai usia ynag menimbulkan ketakutan

Streotip populer pada masa remaja mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri, dan menimbulkan ketakutan pada remaja. Remaja takut bila tidak dapat memenuhi tuntutan masyarakat dan orangtuanya sendiri. Hal ini menimbulkan pertentangan dengan orangtua sehingga membuat jarak bagi anak untuk meminta bantuan kepada orangtua guna mengatasi berbagai masalahnya.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain, seperti yang mereka inginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak mendidik ini tidak saja untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk orang lain disekitarnya (keluarga dan teman-temannya) yang akhirnya menyebabkan meningginya emosi kemarahan, rasa sakit hati, dan perasaan kecewa inin akan lebih merendahkan lagi jika ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Meskipun beban cukup, remaja yang sudah pada ambang remaja ini mulai berpakaian dan bertindak seperti orang-orang dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok,

minum minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang, dan terlibat dalam perbuatan seks dengan harapan bahwa perbuatan ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja adalah masa remaja sebagai periode penting, peralihan, perubahan, usia bermasalah, masa dalam mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis, dan ambang masa dewasa.

3. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan remaja menurut Havighurst, antara lain :

- Memperluas hubungan antara pribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan teman sebaya, baik laki-laki maupun perempuan akan memperoleh peranan sosial.
- Menerima kebutuhannya dan menggunakannya dengan efektif
- Memperoleh kebebasan maksimal dari orangtua dan orang dewasa lainnya
- Mencapai kepastian akan kebebasan dan kemampuan berdiri sendiri
- Memilih dan mempersiapkan lapangan pekerjaan
- Mempersiapkan diri dalam pembentukan keluarga
- Membentuk sistem nilai, moralitas, dan falsafah hidup

Hurlock (dalam Oktamila, 2010) menyatakan adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah :

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia remaja
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis

- d. Mencapai kemandirian emosional
- e. Mencapai kemandirian ekonomi
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- g. Memahami dan meninternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orangtua
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang dilakukan untuk memasuki dunia dewasa
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dalam rentang perkembangan individu pada fase remaja mempunyai tugas yang memperkuat hubungan sosial, lebih dewasa dalam berbagai hal dan masa perkembang ini cukup rawan untuk orangtua. Tugas perkembangan masa remaja juga menuntut perubahan dasar sikap dan perilaku pada remaja yang kurang terselesaikan dibawa ke dalam masa dewasa, tugas-tugas perkembangan fase remaja juga berkaitan dengan perkembangan kognitif. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan dengan baik.

B. Perilaku Seksual

1. Pengertian Seks

Seks merupakan hubungan antara pria dan wanita yang terjadi secara fisik dan psikis yang bertujuan untuk melanjutkan keturunan Nurmina (2006). Seks

bukan hanya menyangkut adanya hubungan dua orang yang saling menyukai, berpacaran, saling memiliki dan bersenggama, tetapi seks itu sendiri mengenai organ-organ seksual yang sudah matang atau kemasakan dan dapat berfungsi. Jadi seks itu ada hubungan dengan fungsi kelenjar-kelenjar seks pada tubuh manusia. Kelenjar-kelenjar seks berfungsi pada awal masa remaja, hal ini dapat dilihat dari ciri-ciri seks primer dan sekunder.

Pertumbuhan kelenjar-kelenjar seks yang menimbulkan dorongan-dorongan seksual pada manusia mengalami “perintisan” yang cukup panjang dengan kata lain kelenjar seks ini ada sejak masa kanak-kanak dan mengalami kematangan pada usia remaja (Mappiare, 1992).

Kartono (1992) menyatakan seks merupakan energi psikis yang ikut mendorong untuk bertingkah laku. Seks memiliki daya tarik dan pesona yang luar biasa, apabila mereka yang belum pernah melakukannya dan seks merupakan masalah yang paling komersial, dan paling melelahkan namun wajib dihadapi oleh setiap individu (Wijayanto, 2004).

Seks bukan hanya perkembangan dan fungsi seks primer saja tapi juga termasuk gaya dan cara berperilaku kaum pria dan wanita dalam hubungan interpersonal atau sosial (Nurmina, 2006).

Gulo (1982) menyebutkan seks adalah kualitas yang menentukan seseorang pria dan wanita, daya tarik atau perilaku erotis. Sedangkan (Sarlito dan Amisiamside, 1986) menjelaskan bahwa seksualitas merupakan suatu istilah yang mencakup segala sesuatu yang berkaitan dengan seks. Dalam hal ini ada dua aspek (segi) dari seksualitas yaitu :

a. Seks dalam arti sempit, yaitu seks berarti kelamin. Yang termasuk alat kelamin itu sendiri adalah anggota-anggota tubuh, kelenjar, hormon, hubungan kelamin, proses pembuahan, kehamilan dan kelahiran.

b. Seks dalam arti luas, yaitu segala hal yang terjadi sebagai akibat dari adanya perbedaan jenis kelamin.

Van de velde (1983) berpendapat bahwa yang dimaksud adalah hubungan kelamin yang diawali dengan percumbuan. Dari teori-teori diatas maka dapat disimpulkan seks adalah berfungsinya organ-organ seksual, hormon-hormon, kelenjar dan anggota-anggota tubuh yang merupakan ciri seks primer dan ciri seks sekunder. Berfungsinya ciri seks sekunder dan primer membuat seseorang memiliki daya tarik kepada lawan jenisnya sehingga satu sama lain saling menyukai, berpacaran dan bersenggama untuk tujuan melanjutkan keturunan.

2. Pengertian Perilaku Seksual

Perilaku seksual saat ini sudah menjadi bahan pembicaraan banyak Negara. Yang menjadi sasarannya adalah remaja. Dorongan perasaan dan keinginan seksual cukup pesat pada remaja dapat mengakibatkan remaja menjadi rentan terhadap pengaruh buruk dari luar yang mendorong timbulnya perilaku seks bebas, yang menimbulkan dampak negatif bagi remaja.

Perilaku seks bebas atau "*free sex*" dipandang sebagai salah satu perilaku seksual yang tidak normal dan sangat bertentangan dengan nilai-nilai agama dan adat istiadat. Penganut perilaku seks bebas kurang memiliki kontrol diri sehingga tidak bisa mengendalikan dorongan seksual secara wajar (Kartono, 1992).

Menurut Sarwono (2010) perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenisnya maupun dengan sesame

jenisnya. Bentuk-bentuk tingkah laku ini bisa bermacam-macam, mulai dari perasaan tertarik sampai tingkah laku berkencan, bercumbu dan bersenggama. Objek seksualnya bisa berupa orang lain, orang dalam khayalan, atau diri sendiri.

Menurut Taufik (dalam Imran, 2000) perilaku seksual remaja di Indonesia melalui beberapa tahapan, yaitu mulai menunjukkan perhatian pada lawan jenis, pacaran, berkencan, *lips kissing*, *deep kissing* *necking* (berciuman sampai ke daerah dada), *genital simulation*, *petting* dan *seksual inter course*.

Menurut Broderich (2003) tingkah laku remaja biasanya sifatnya meningkat atau progresif. Biasanya diawali dengan *necking* atau berciuman sampai ke dada, kemudian diikuti oleh *petting* atau saling menempelkan alat kelamin.

Selanjutnya Calhoun dan Acocella (1990) mengatakan bahwa telah timbul revolusi seksual, suatu fenomena di tahun enam puluh dan tujuh puluh. Inti dari evolusi ini adalah kebebasan untuk hubungan seks dengan siapa saja yang dia mau, kapan dan dimana saja dia pilih dalam kegiatan dengan siapa saja yang dia mau. Hal ini serupa dikatakan oleh Alex Comfix (dalam Nurmina, 2006) disamping sebagai pernyataan diri, tujuannya adalah mendapatkan kesenangan dari seks.

Rosyadi (1993) menyatakan seks bebas adalah gejala biologis berupa penyaluran seksual antara pria dan wanita di luar pernikahan yang sah. Kemudian (Wiratna, 1989) menambahkan bahwa perilaku seks bebas adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, yang dilakukan oleh dua jenis kelamin yang berbeda di luar perkawinan yang sah. Seks bebas adalah hubungan seksual yang dilakukan diluar ikatan pernikahan, baik suka sama suka atau dalam dunia porstitusi (<http://komunitaspemudaniasselatan.blogspot.com/2011>).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual yang dilakukan oleh dua jenis kelamin yang berbeda di luar pernikahan sah. Perilaku ini berlawanan dengan nilai-nilai moral, adat istiadat dan juga dilakukan diluar pernikahan yang sah baik secara hukum dan agama.

3. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Seksual

Perilaku seksual terjadi karena faktor didorong oleh keinginan dan rasa sayang dan cinta dengan didominasi oleh perasaan kedekatan dan gairah yang tinggi terhadap pasangannya, tanpa disertai dengan komitmen yang jelas atau karena pengaruh kelompok sehingga remaja tersebut akan mengikuti norma-norma yang telah dianut kelompok supaya diterima di kelompok tersebut. Rasa ingin tahu yang besar untuk mencoba segala hal yang belum pernah diketahui, dapat menjadi masalah dalam kehidupan remaja karena mereka ingin coba-coba segala hal termasuk yang berhubungan dengan fungsi kebutuhannya yang juga melibatkan pasangannya dan perkembangan organ seksual yang mempunyai pengaruh kuat dalam minat remaja terhadap lawan jenisnya Hurlock (dalam Nurmina, 2006).

Menurut Sarwono (2010) menyimpulkan bahwa masalah seksualitas pada remaja timbul karena faktor-faktor berikut :

a. Meningkatnya libido seksualitas

Perubahan-perubahan hormonal yang meningkatkan hasrat ini membutuhkan penyaluran dalam bentuk tingkah laku seksual tertentu.

b. Penundaan usia perkawinan

Penyaluran ini tidak dapat segera dilakukan karena adanya penundaan usia perkawinan, baik secara hukum maupun norma. Oleh karena adanya undang-

undang tentang perkawinan yang menetapkan batas usia menikah (sedikitnya 16 tahun untuk wanita dan 19 tahun untuk pria) maupun norma sosial yang makin tinggi untuk perkawinan (pendidikan, pekerjaan, persiapan mental dan lain-lain).

c. Tabu larang

Norma-norma agama sangat berlaku. Seseorang dilarang untuk melakukan hubungan seksual sebelum menikah. Bahkan, larangannya berkembang lebih jauh kepada tingkah laku yang lain seperti berciuman dan masturbasi. Untuk remaja yang tidak dapat menahan diri akan terdapat kecenderungan untuk melanggar larangan-larangan tersebut.

d. Kurangnya informasi tentang seks

Kecenderungan pelanggaran makin meningkat karena adanya penyebaran informasi dan rangsangan seksual melalui media massa yang dengan adanya teknologi canggih (*video cassette*, VCD, telepon genggam, internet, dan lain-lain) menjadi tidak terbandung lagi. Remaja yang sedang dalam periode ingin tahu dan ingin mencoba atau meniru apa yang dilihat atau didengarnya dari media massa, khususnya karena mereka pada umumnya belum pernah mengetahui masalah seksual secara lengkap dari orangtuanya.

e. Pergaulan makin bebas

Tidak dapat diingkari adanya kecenderungan pergaulan yang makin bebas antara pria dan wanita dalam masyarakat. Hal ini akibat berkembangnya peran dan pendidikan wanita sehingga kedudukan wanita makin sejajar dengan pria.

f. Media massa

Penyebab informasi dan rangsangan dengan teknologi yang canggih (VCD, photo, majalah, dan internet) remaja yang sedang dalam periode ingin tahu dan ingin mencoba akan meniru apa yang dilihat atau didengar dari media massa.

g. Pengaruh orangtua

Karena ketidaktahuannya maupun sikapnya yang masih mentabukan pembicaraan mengenai seks dengan anak menjadikan mereka tidak terbuka pada anak, bahkan cenderung membuat jarak dengan anak dalam masalah ini.

Menurut Imran (dalam Novita, 2009) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku seksual, yaitu :

1. Faktor Internal

a. Perspektif biologis

Perubahan biologis yang terjadi pada masa pubertas dan pergantian hormonal dapat menimbulkan perilaku seksual.

b. Perspektif sosial kognitif

Kemampuan sosial kognitif diasosiasikan dengan pengambilan keputusan yang menyediakan pemahaman perilaku seksual dikalangan remaja.

2. Faktor Eksternal

a. Pengaruh orangtua

Menurut Oom (2000) kurangnya komunikasi secara terbuka antara orangtua dengan remaja dalam masalah seputar seksual dapat memperkuat munculnya penyimpangan perilaku seksual.

b. Pengaruh teman sebaya

Pada masa remaja, pengaruh teman sebaya sangat kuat sehingga munculnya penyimpangan perilaku seksual dikaitkan dengan norma kelompok sebaya.

c. Perspektif akademik

Remaja dengan prestasi rendah dan tahap aspirasi yang rendah cenderung lebih sering memunculkan aktifitas seksual dibandingkan remaja dengan prestasi yang baik di sekolah.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada faktor-faktor yang menyebabkan perilaku seksual, diantaranya adalah rendahnya pendapatan yang membuat seseorang melakukan apa saja termasuk bekerja sebagai pekerja seks komersial untuk dapat memenuhi kebutuhannya, kurangnya pengajaran agama, meningkatnya libido seksual, kurangnya dasar keimanan dan kontrol diri yang lemah, mudahnya mendapatkan prasarana untuk mengakses situs porno, hubungan orangtua dan anak yang tidak baik, dan citra diri seseorang dalam menilai dirinya, perasaan tidak berarti, dan tidak adanya kesempatan untuk belajardan bekerja, adanya kebutuhan untuk membuktikan sesuatu dalam dirinya dengan seks dan pergaulan yang bebas.

4. Aspek-aspek Perilaku Seksual

Menurut Sarwono (2004) aspek-aspek perilaku seksual pada remaja adalah:

- a. Meningkatnya libido seksual. Perubahan hormonal yang meningkatkan hasrat seksual atau libido seksual, remaja membutuhkan penyaluran dalam bentuk tingkah laku seksual tertentu.
- b. Perkembangan organ seksual gonads (kelenjar seks) yang tetap bekerja kapan saja yang berpengaruh pada penyempurnaan tubuh (khususnya yang berhubungan dengan ciri-ciri seks sekunder), melainkan juga berpengaruh pada kehidupan psikis moral dan sosial.
- c. Gejala biologis, penyaluran seksual antara pria dan wanita di luar perkawinan yang sah.
- d. Rangsangan-rangsangan dan sentuhan-sentuhan organ seksual yang mendorong terjadinya sesuatu perilaku seksual tertentu.

Sedangkan menurut Torsins (1994) beberapa aspek yang mendukung terjadinya seksual, yaitu :

- a. Tekanan dari sesama teman atau pasangannya sendiri untuk melakukan perilaku seksual.
- b. Kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kekaburan remaja akan cinta dan seks.
- c. Remaja dewasa cenderung memberontak terhadap aturan orangtua, termasuk seks sebagai buah terlarang.
- d. Rasa ingin tahu dan penasaran akibat pemberitaan yang merangsang atau dibesar-besarkan (dalam media massa).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek dari perilaku seksual yaitu meningkatnya libido seksual, perkembangan organ seksual, gejala biologis, rangsangan dan sentuhan-sentuhan organ seksual.

5. Ciri-ciri Perilaku Seksual

Hurlock (1998) menyatakan ciri-ciri perilaku seksual yang biasa dilakukan remaja dalam berkencan atau berpacaran adalah :

- a. Berciuman (kissing), yaitu sebagai ekspresi rasa cinta seseorang terhadap orang yang dicintai, yang ditandai dengan kerelaan melakukan dan menganggap sebagai hal yang biasa.
- b. Bercumbu ringan (necking), yaitu digunakan untuk menggambarkan ciuman disekitar leher dan pelukan yang lebih mendalam.
- c. Bercumbu berat (petting), yaitu perilaku menggesek-gesekkan bagian tubuh yang sensitif, seperti payudara dan organ kelamin, dengan cara mengusap-usap tubuh pasangan termasuk lengan, dada, buah dada, kaki, dan kadang daerah kemaluan, baik di dalam ataupun diluar pakaian.

- d. Bersenggama (intercourse), yaitu bersatunya dua orang secara seksual yang dilakukan oleh pasangan pria dan wanita yang ditandai dengan penis pria yang ereksi masuk ke dalam vagina, untuk mendapatkan kepuasan seksual. Dalam perkembangannya ada berbagai macam intercourse (seks, anal, dll).

Santrock (dalam Dariyo, 2003) menyatakan ciri-ciri perilaku seksual sebagai berikut :

- Berpegangan atau meremas-remas jari-jari tangan
- Berciuman
- Berpelukan
- Memegang payudara
- Memegang vagina atau penis
- Berhubungan seksual

Lebih lanjut Mu'tadin (dalam Syofiani, 2005) menyatakan ciri-ciri perilaku seksual pada remaja antara lain :

- a. Masturbasi dan onani, yaitu suatu kebiasaan buruk berupa manipulasi terhadap alat genital dalam rangka menyalurkan hasrat seksual untuk pemenuhan kenikmatan yang seringkali menimbulkan goncangan pribadi dan emosi.
- b. Berpacaran dengan berbagai perilaku seksual yang ringan seperti sentuhan, pegangan tangan sampai pada ciuman dan sentuhan-sentuhan seks yang pada dasarnya adalah keinginan untuk menikmati dan memuaskan dorongan seksual.
- c. Berbagai kegiatan yang mengarah pada pemuasan dorongan seksual yang pada dasarnya menunjukkan tidak berhasilnya seseorang dalam

mengendalikan atau kegagalan untuk mengalahkan dorongan tersebut ke kegiatan lain yang sebenarnya masih dapat dikerjakan.

Berdasarkan uraian diatas, maka ciri-ciri perilaku seksual yang banyak dilakukan remaja adalah *kissing, necking, petting*, oral, masturbasi, meraba, cium kering, cium basah, dan seksual *intercourse*.

C. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Chaplin (2006) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam arti untuk kemampuan seseorang menekan atau merintangai tingkah laku yang impulsif. Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaannya untuk dijadikan sebagai acuan ketika ia bertindak atau mengambil keputusan.

Kemudian menurut Hortest (dalam Nurmala, 2007) diri (*self*) merupakan suatu sistem diri dalam proses saling berhubungan. Sistem ini meliputi berbagai komponen, satu diantaranya adalah pengaturan diri (*self regulation*) yang memusatkan perhatian dan pengontrolan diri (*self control*), dimana proses tersebut menjelaskan cara diri (*self*) mengatur dan mengendalikan emosinya.

Synder dan Gangsted (dalam Nurmala, 2007) mengatakan konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan secara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan yang normal dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif. Untuk mengungkapkan bahwa kontrol diri merupakan suatu jalinan yang secara utuh dilakukan oleh individu sendiri terhadap lingkungannya, maka individu dengan

kontrol diri yang tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu juga cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional dan berusaha memperlancar interaksi sosial.

Calhoun dan Acocella (dalam Ghufron, 2005) mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu untuk mengontrol diri secara *continue*. Pertama, individu yang hidup bersama kelompoknya sehingga dalam memuaskan keinginannya, individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara kontras menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut ada pengendalian diri agar proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Hurlock, 1997). Menurut konsep ilmiah pengendalian emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Memang konsep diri menitikberatkan pada pengendalian, tetapi tidak sama artinya dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan (Ghufron, 2005).

Sementara Goldfried dan Merbaum (dalam Huroniyah, 2004) mendefinisikan bahwa kontrol diri adalah sebagai proses yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Menurut Lazarus (dalam Huroniyah, 2004) mengatakan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang dikehendaki. Hal ini berarti bahwa kontrol diri memahami keseluruhan pengungkapan diri baik positif maupun negatif, sehingga individu menyadari apa yang bisa membangkitkan ekspresi positif maupun negative dari dalam dirinya.

Sementara Hurlock (1997) mengatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya, dimana menurut konsep ilmiah pengendalian emosi itu berarti mengarahkan energy emosi kesabaran ekspresi yang bermanfaat dan diterima.

Block dan block (dalam Nurmala, 2007) juga menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu : *ever control*, *under control*, dan *appropriate control*. "*ever control*" adalah kontrol yang berlebihan yang menyebabkan seseorang banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. "*under control*" adalah kecenderungan untuk melepaskan impuls dengan bebas tanpa perhitungan yang matang, sedangkan "*appropriate control*" adalah kontrol individu untuk mengendalikan impulsnya secara tepat.

Kontrol diri penting dikembangkan karena beberapa alasan, yaitu :

- a. Individu tidak hidup sendiri tetapi dalam kelompok, dimana individu mempunyai kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan kebutuhannya agar tidak mengganggu dan melanggar kenyamanan dan keselamatan orang lain.
- b. Masyarakat menghargai kemampuan, kebaikan dan hal-hal yang bisa diterima yang dimiliki individu tersebut.

2. Ciri-ciri Kontrol Diri

Menurut Goldfried (1973) ciri-ciri kontrol diri adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi stimulus, merapatkan tenggang waktu diantara stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitas stimulus, kemampuan membuat perencanaan dalam hidup, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku. Dalam hal ini bila individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, maka individu menggunakan faktor eksternal.
2. Menunda kepuasan dengan segera untuk keberhasilan mengatur perilaku dengan mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima dalam masyarakat.
3. Mengantisipasi peristiwa, yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif objektif. Hal ini didukung dengan adanya informasi yang dimiliki individu.
4. Mengambil keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Sebagaimana faktor psikologis lainnya kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor (dalam www.wangmuba.com) yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal yang turut andil dalam kemampuan mengontrol diri adalah usia, semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya (Nowman dalam Ghufroon, 2005).

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal salah satunya terdapat dalam keluarga (Hurlock, 1997), dalam lingkungan, keluarga terutama orangtua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Pola asuh orangtua dalam menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini dan orangtua bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsistensi ini akan diinternalisasi oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol diri bagi anak.

Selain faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kontrol diri, ada beberapa faktor antara lain :

a. Faktor Orientasi Religius

Menurut Bergin (dalam Wita, 2010) berpendapat bahwa orientasi religius dapat memiliki beberapa konsekuensi positif, termasuk terhadap variabel kepribadian seperti kecemasan, kontrol diri, keyakinan irasional, depresi, *affect* dan sifat kepribadian lain. Berdasarkan hasil penelitian Mc.Clain (Berginetal dalam Wita, 2010) menunjukkan bahwa orientasi positif dengan kontrol diri disamping itu penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan antara orientasi religius dengan kepribadian positif.

b. Faktor Pola Asuh Orangtua

Beberapa penelitian membuktikan adanya pengaruh pola asuh orangtua terhadap kontrol diri anak. Menurut Hurlock (1997) bahwa disiplin yang diharapkan orangtua kepada anak merupakan hal penting dalam kehidupan karena dapat mengembangkan *self control* dan *self decision*, sehingga seseorang dapat bertanggung jawab dengan baik terhadap tindakan yang dilakukannya. Elkind dan

Weiner (dalam Wita, 2010) menjelaskan bahwa sebagaimana besar pertimbangan sosial dan kontrol diri dibentuk oleh disiplin orangtua pada anak dan contoh yang mereka berikan. Seseorang dapat memiliki kontrol diri yang rendah apabila orangtua menegakkan disiplin yang bersifat otoriter atau hukuman.

c. Faktor Kognitif

Menurut Elkin dan Weiner (dalam Wita Marta, 2010) menyatakan bahwa individu tidak dilahirkan dalam konsep benar dan salah atau dalam suatu pemahaman tentang perilakunya yang diperbolehkan dan dilarang. Kemasakan kognitif yang terjadi selama masa pra sekolah dan masa kanak-kanak secara bertahap dapat meningkatkan kapasitas individu untuk membuat pertimbangan sosial dan mengontrol perilakunya, dengan demikian ketika beranjak dewasa, individu yang telah memasuki perguruan tinggi akan memiliki kemampuan berpikir yang kompleks dan kemampuan intelektual yang lebih besar.

Cara berpikir individu terhadap stimulus dapat membedakan kemampuan mereka dalam mengontrol diri. Individu yang mempunyai kemampuan berpikir positif dapat menghadapi suatu situasi dengan stimulus tertentu, akan lebih mampu mengendalikan dirinya dan dapat menruskan kegiatannya dalam situasi tersebut. Sehubungan dengan pernyataan tersebut, Michel, dkk (dalam Wita, 2010) menyatakan bahwa kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya dengan cara berusaha untuk tidak menyentuh stimulus atau tidak melakukan kegiatan yang dapat mengalihkan perhatian dari stimulus. Usaha tersebut merupakan perilaku yang terencana dan efektif sehingga individu mampu mengontrol dirinya.

Dari apa yang telah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa selain faktor internal dan eksternal, ada juga faktor orientasi religius, faktor pola asuh dan faktor kognitif.

4. Aspek-aspek dalam Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Juliyanti, 2010) ada tiga aspek dalam kontrol diri yaitu : kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*) dan kontrol dalam pengambilan keputusan (*decision control*) yaitu :

a. Kontrol perilaku (*behavioral control*)

Yaitu kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa saja mengendalikan situasi. Dimana individu yang kontrol dirinya yang tidak mampu maka individu akan menggunakan sumber eksternal untuk mengatasinya.

Aspek ini didefinisikan sebagai kesiapan suatau respon yang dapat secara langsung mempengaruhi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan untuk mengontrol perilaku diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus.

Kemampuan untuk mengatur stimulus adalah untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan yaitu : mencegah dan menjauhi stimulus, menempatkan waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya

b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Yaitu kemampuan individu dalam mengubah informasi yang diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan.

Aspek ini juga terdiri dari dua komponen yaitu : kemampuan untuk memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian. Informasi yang

dimiliki individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, seseorang dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan, melakukan penilaian berarti seseorang berusaha untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa.

c. Kontrol pengambilan keputusan (*decision control*)

Yaitu kemampuan individu untuk menentukan, untuk melakukan tindakan berdasarkan keyakinan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kemampuan, kebebasan dan alternatif dalam melakukan suatu tindakan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang ada dalam kontrol diri antara lain : kemampuan untuk mengontrol perilaku, kemampuan kognitif, kemampuan dalam pengambilan keputusan.

D. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual pada Remaja

Remaja merupakan masa dimana manusia sedang mengalami perkembangan begitu pesat, baik fisik, psikologis dan sosial. Perkembangan secara fisik ditandai dengan semakin matangnya organ-organ tubuh termasuk organ reproduksi. Kematangan secara seksual memiliki hubungan yang sejalan dengan perkembangan fisik termasuk diantaranya aspek-aspek anatomi dan biologis (Monks, dkk, 1998).

Adanya kematangan fisik termasuk matangnya organ-organ seksual tanpa diimbangi percepatan, pematangan emosi dan adanya kebebasan yang kian meningkat menyebabkan masalah seksualitas yang dialami remaja menjadi semakin kompleks.

Remaja-remaja yang perasaannya tidak didominasi oleh dorongan-dorongan seksual akan lebih memudahkan mereka untuk melakukan seks bebas dengan pasangannya sebagai input dari rasa sayang dan cinta. Karena kurangnya pengetahuan dan informasi yang diterima remaja sehingga remaja sering terjerumus dalam seks bebas.

Perilaku seks bebas atau *free sex* dipandang sebagai salah satu perilaku seks yang tidak normal dan sangat bertentangan dengan nilai-nilai agama dan adat istiadat, dimana penganut perilaku seksual kurang memiliki kontrol diri sehingga tidak bisa mengendalikan dorongan seksual secara wajar (Kartono, 1992).

Sedangkan menurut Muss (1968) orang-orang mudapunya hasrat-hasrat yang sangat kuat dan mereka cenderung untuk memenuhi hasrat-hasrat itu semuanya tanpa membeda-bedakannya. Dari hasrat-hasrat yang ada pada tubuh mereka, hasrat seksual yang paling mendesak dan dalam hal inilah mereka menunjukkan hilangnya kontrol diri.

Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Huroniyah, 2004) mendefinisikan bahwa kontrol diri adalah sebagai proses yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Sedangkan Lazarus (dalam Huroniyah, 2004) menyatakan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatakan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan seperti yang dikehendaki. Hal ini berarti bahwa kontrol diri memahami keseluruhan pengungkapan diri baik positif maupun negatif, sehingga individu

menyadari apa yang bisa membangkitkan ekspresi positif maupun negatif dari dalam dirinya.

Sementara Hurlock(1997) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan diri dalam dirinya, dimana menurut konsep ilmiah pengendalian emosi itu berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima.

Menurut Dianawati (dalam Marina, 2010) salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku seksual adalah kepribadian. Dalam kepribadian terdapat beberapa aspek antara lain: kontrol diri, harga diri, *tolerance for stress* dan kemampuan dalam mengambil keputusan.

Kontrol diri memiliki keterkaitan dengan perilaku seksual pada remaja. Keterkaitan antara kontrol diri dan perilaku seksual remaja memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan diri remaja berperan penting dalam menekan perilaku seksualnya. Perilaku seksual remaja dapat ditekan apabila terdapat kontrol diri yang kuat. Remaja yang memiliki kontrol diri yang kuat mampu menahan atau mengendalikan dorongan-dorongan seksual yang timbul dari dalam dirinya. Setiap dorongan seksual yang muncul dapat dikendalikan remaja dengan cara mengalihkan pikiran dalam arti tidak melakukan hal-hal yang dapat semakin mendorong gairah seksualnya.

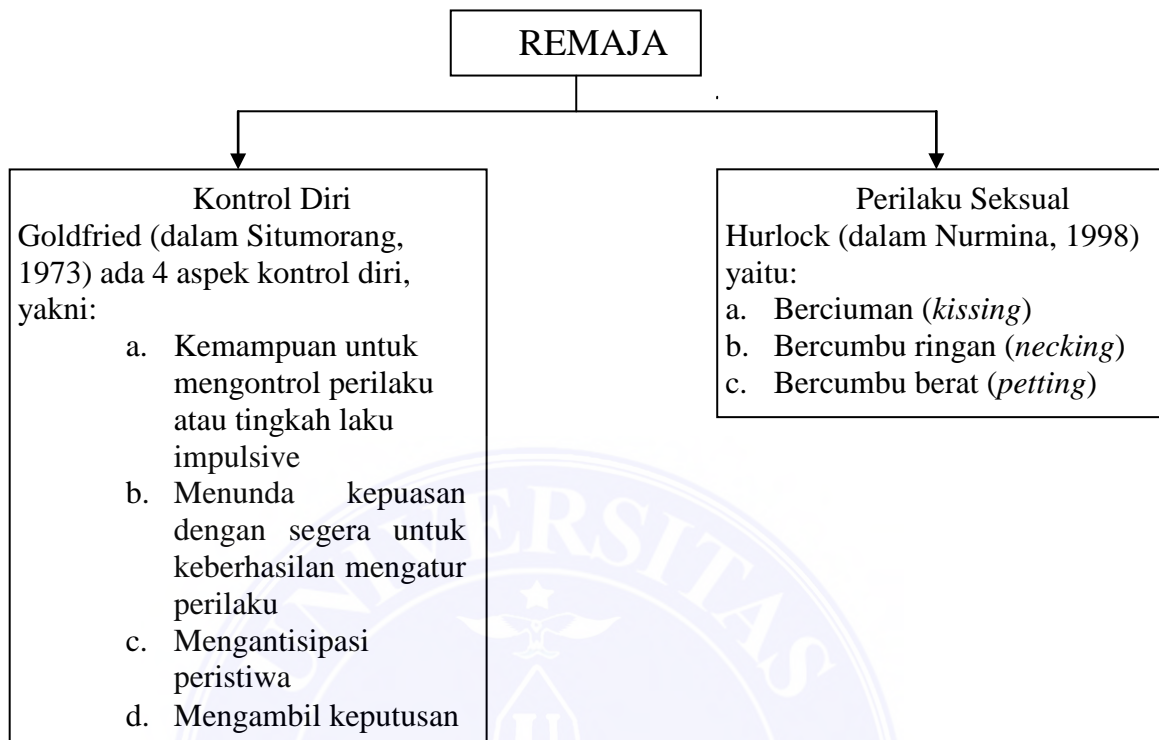
Selain itu, remaja yang memiliki control diri yang kuat juga dapat mengalihkan timbulnya dorongan seksual pada kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti olahraga atau terlibat dalam kegiatan sosial. Banyaknya aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh remaja merupakan salah satu faktor yang dapat meminimalkan terjadinya perilaku seksual dalam bentuk apapun.

Remaja yang mampu mengatur dirinya akan berkurang perilaku seksualnya dibandingkan dengan remaja yang merasa dirinya mudah dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar dirinya (Sarwono, 2005). Kontrol diri remaja yang lemah mengakibatkan terjadinya perilaku seksual seperti berpegangan tangan, berpelikan, berciuman, memegang kelamin, bahkan berhubungan seksual.

Remaja sebagai masa transisi dari kanak-kanak, remaja, dewasa ditandai dengan perubahan fisik, psikologis dan psikososial tetapi belum disertai dengan kemampuan untuk mengendalikan perubahan-perubahan dalam dirinya tersebut. Oleh sebab itu, remaja cenderung kurang mampu menahan diri dari gejolak atau dorongan-dorongan seksual yang kuat dalam dirinya. Remaja yang memiliki kontrol diri yang kuat akan mampu mengubah seluruh dorongan yang muncul dari dalam dirinya dengan mempertimbangkan berbagai nilai yang ada di masyarakat seperti hukum, norma dan agama.

Setelah memperlihatkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan dalam perilaku seksual remaja. Dimana remaja yang memiliki kontrol diri yang kuat akan mampu menekan perilaku seksualnya pada aktivitas yang positif, sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri yang lemah atau rendah dengan mudah menerima segala bentuk aktivitas negative seperti *kissing*, *necking*, *petting* dan *coltus*.

E. Kerangka Penelitian



Gambar1. Kerangka Penelitian

F. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka penelitian, maka dapat dikemukakan hipotesis penelitian sebagai berikut:

Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada siswa SMA Perguruan Kristen Immanuel Medan. Artinya semakin rendah kontrol diri siswa, maka semakin tinggi perilaku seksual, sebaliknya semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah pula perilaku seksual yang terjadi.