

KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU SEKSUAL PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (Studi di SMK 1 PGRI Jombang)

by Ardea Trezza Lufitasari

Submission date: 30-Jan-2025 10:52AM (UTC+1000)

Submission ID: 2574873639

File name: SKRIPSI_ARDEA_-_Ardea_trezza.docx (659.74K)

Word count: 12452

Character count: 87541

SKRIPSI

**KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU SEKSUAL PADA REMAJA
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN**

(Studi di SMK 1 PGRI Jombang)



**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2024**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Perilaku seksual merupakan salah satu proses tahapan perkembangan yang dialami remaja. Perilaku seksual pada remaja di Indonesia cukup mengawatirkan yang semakin tahun semakin meningkat yang dikarenakan oleh faktor biologis dari remaja dan perkembangan dari teknologi yang membuat remaja meniru perilaku yang di aksesnya (Darastista & Chandra, 2020). Fenomena yang terjadi saat ini dimana semakin meningkatnya kasus kehamilan diluar nikah yang terjadi terhadap remaja dan pasangan belum menikah. Kontrol diri merupakan salah satu aspek yang penting harus dimiliki oleh remaja dalam menghadapi situasi dan fenomena saat ini yang semakin berkembang. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik akan mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang telah dipertimbangkan sebelumnya agar mendapat konsekuensi yang positif dari lingkungan sekitarnya, kontrol diri sangat penting dalam mengelola perilaku agar perilaku yang dimunculkan dapat dikendalikan dengan baik (D. Putri et al., 2019).

Data *World Health Organization* (WHO, 2024) menunjukkan sekitar 20-35% remaja telah melakukan hubungan seksual pranikah dengan 40% individu muda berusia 18 tahun. Badan kependudukan keluarga berencana nasional (BBKBN, 2023) remaja di Indonesia yang telah melakukan hubungan suami istri, bahwa remaja usia 16-17 tahun ada sebanyak 60% remaja melakukan hubungan seksual, usia 14-15 tahun ada sebanyak 20% dan pada usia 19-20 tahun 20%. Data (BBKBN, 2023) Jawa Timur ada 15.212 permohonan dispensasi nikah di Jawa Timur dari jumlah kasus tersebut 80% diantaranya hamil diluar nikah.

⁴⁷ Angka pernikahan dini di Kabupaten Jombang masih tinggi. Pada bulan Januari hingga Februari 2024, terdapat 95 remaja di bawah usia 20 tahun yang menikah di Jombang. Penyebab utama pernikahan dini terutama disebabkan oleh kehamilan di luar nikah, menurut Departemen Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DPPKB-PPPA, 2024). Data kontrol diri dari penelitian (Wardani & Alfiani, 2022) dengan judul hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual remaja. Hasil penelitian ini terdapat 10 responden (4,6%) dengan kontrol diri rendah, artinya siswa tersebut masih sulit untuk mengontrol perilakunya. Data kontrol diri dari penelitian (Hairunnisa Putri et al., 2023) dengan judul pengaruh terhadap bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah pada remaja, dengan menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat kontrol diri yang sedang yaitu sebanyak 134 remaja (63,51%). Sebanyak 74 responden (35,07%) memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dan sebanyak 3 responden (1,42%) memiliki tingkat kontrol diri rendah Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMK PGRI 1 Jombang dengan populasi sebanyak 120 siswa dari kelas X manajemen perkantoran, akuntansi 1 dan akuntansi 2 dengan sampel 92 siswa yang dihitung menggunakan rumus slovin diperoleh 7 dari 10 siswa diantaranya pernah berpacaran dan berpegangan tangan ditempat umum, 3 diantaranya pernah berpelukan, 5 diantaranya pernah berciuman kering (bibir menyentuh pipi), dan 2 diantaranya pernah melakukan ciuman basah (bibir menyentuh bibir).

⁴² Perilaku seksual terjadi ketika remaja mempunyai pergaulan bebas dengan teman sebaya dan kurangnya kontrol diri terhadap perilakunya (Rahmadani & Okfrima, 2022). Bentuk-bentuk perilaku seksual berupa *necking*, *lip kissing*, *deep*

kissing, menyentuh, *petting*, *oral sex*, dan *sexual intercourse*. Faktor yang mempengaruhi perilaku seksual meliputi kurangnya pengetahuan tentang reproduksi dan resiko perilaku seksual, kebudayaan, harga diri, kontrol diri yang rendah, pemahaman agama, adanya tekanan dari pacar, dan kekosongan peran. pengaruh teman sebaya yang juga terlibat dalam perilaku seksual, paparan konten seksual melalui media masa, internet dan pornografi dan kurangnya komunikasi terbuka dengan orang tua terkait isu seksualitas. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku seksual tersebut antara lain dampak psikologis, dampak fisiologis, dampak sosial, dan dampak fisik. kehamilan tidak diinginkan (KTD) dan aborsi tidak aman, depresi kecemasan akibat rasa bersalah, kanker serviks, infeksi menular seksual (IMS), HIV/AIDS dan perilaku seksual menjadi *life style* dikalangan remaja. Remaja yang tidak dapat menekan kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi faktor internal dari dalam diri individu dan faktor eksternal dari lingkungan individu.

kontrol diri pada remaja berperan penting dalam menekan perilaku seksual. Perilaku seksual pada remaja dapat ditekan apabila terdapat kontrol diri yang kuat. Pengukuran mengenai kontrol diri didasarkan beberapa aspek, meliputi: Kemampuan kontrol perilaku (*Behavioral Control*) yang merupakan kemampuan seseorang dalam bereaksi terhadap sesuatu yang dialaminya akan membantu mempengaruhi seseorang mengubah situasi atau memecahkan masalahnya, Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*) merupakan kemampuan seseorang dalam menerima dan memproses berbagai informasi yang mungkin tidak diinginkan dengan mengevaluasi peristiwa secara matang atau melihat sisi positif dalam struktur kognitif untuk adaptasi psikologis dalam manajemen stres dan

Kemampuan. Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*) yang merupakan kemampuan seseorang dalam menentukan, memutuskan keputusan dan memilih tindakan yang tepat berdasarkan penilaian dan apa yang diyakininya (Adib Baehaqi et al., 2023). Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik mampu menahan atau mengendalikan hasrat seksual yang muncul dalam dirinya. Segala hasrat seksual yang muncul dapat dikendalikan oleh remaja dengan mengalihkan pikiran dalam arti tidak memikirkan hal-hal yang dapat merangsang gairah seksual. kontrol diri sangat penting dalam mengelola perilaku agar perilaku yang terjadi terkontrol dengan baik (D. Putri et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai Hubungan Kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan (Studi di SMK PGRI 1 Jombang).

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah apakah ada Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja ?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk menganalisis hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan (Studi di SMK PGRI 1 Jombang).

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengidentifikasi kontrol diri pada remaja di SMK PGRI 1 Jombang.
2. Untuk mengidentifikasi perilaku seksual pada remaja di SMK PGRI 1 Jombang.
3. Untuk menganalisis kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan (Studi di SMK PGRI 1 Jombang).

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan berkaitan dengan Kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja.

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja. pentingnya pendidikan seksual di sekolah agar remaja mendapat sumber yang benar mengenai seksualitas. Penelitian ini diharapkan orang tua untuk saling terbuka bersama anak remajanya dengan saling menanyakan kegiatan atau aktivitas sehari-hari remaja dan membangun komunikasi yang baik.

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep remaja**2.1.1 Pengertian remaja**

Adolescence atau remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikologis. Kata *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan.

Remaja merupakan suatu tahapan dari proses pertumbuhan fisik dan psikologis seseorang yang berlangsung antara usia 12 tahun sampai dengan usia 22 tahun, yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan baik dari segi jasmani, fisik, maupun dari segi rohaniah (Sustania Rahmawati, 2023).

Remaja merupakan masa transisi kehidupan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan biologis, sosio-emosional, dan kognitif yang berlangsung dari usia 10 sampai 19 tahun (Zayani et al., 2024).

Dapat disimpulkan bahwa pengertian remaja merupakan suatu periode atau masa perkembangan transisi masa kanak-kanak menuju dewasa dengan diirigi perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional.

2.1.2 Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja

karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja (Pratama & Sari, 2021):

1. Perkembangan fisik

Anak remaja meningkatkan kemampuan fisiknya untuk mencapai kekuatan maksimal dengan menggunakan ototnya, serta kemampuannya mempelajari

keterampilan motorik. Pertumbuhan meningkat pesat dan mencapai kecepatan maksimumnya. Pada masa remaja awal (11-14 tahun), ciri-ciri seks sekunder mulai terlihat, seperti benjolan pada payudara pada remaja, pembesaran buah zakar pada remaja, tumbuhnya bulu ketiak atau kemaluan. Ciri-ciri seksual sekunder ini didapat Pada masa remaja pertengahan (14-17 tahun) dan masa remaja akhir (17-20 tahun), struktur reproduksi dan pertumbuhannya hampir sempurna serta remaja sudah matang secara fisik.

2. Kognitif

Remaja mulai berfikir secara logis dapat menemukan cara untuk memecahkan masalah menggunakan logika dan menarik kesimpulan secara sistematis.

3. Afektif

Pada tahap ini, remaja sering mengalami emosi yang kuat seperti kebahagiaan, kemarahan, dan kesedihan yang dapat mempengaruhi perilaku dan pengambilan keputusan. Remaja mengalami kemajuan menuju perkembangan fisik dan mental. Ada keinginan baru akibat perubahan pada tubuhnya. Ia mulai bisa memikirkan pikiran orang lain, ia juga memikirkan apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya. Ia mulai memahami keluarga ideal, agama dan masyarakat. Pada masa ini, remaja harus mampu mengintegrasikan apa yang dialami dan dipelajarinya tentang dirinya.

2.1.3 Tahap perkembangan remaja

Ada tiga tahap perkembangan remaja dalam penyesuaian diri menuju kedewasaan, yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja madya (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (sarwono, 2006) :

1. Remaja awal (*early adolescent*)

Tahap pertama pertumbuhan remaja dengan rentang usia 10 sampai 13 tahun. Pada tahap ini, mereka belum memahami perubahan pada tubuhnya dan dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mereka juga mengembangkan pemikiran baru dan mudah tertarik pada lawan jenis. Oleh karena itu, remaja muda sulit untuk dipahami oleh orang dewasa.

2. Remaja madya (*Middle Adolescence*)

Tahap pertengahan atau tahap rata-rata pertumbuhan remaja dengan rentang usia 14 hingga 17 tahun. Remaja pertengahan remaja sangat membutuhkan teman. Pada masa ini, remaja lebih cenderung memiliki sifat egois (narsistik). Pada tahap ini remaja masih kebingungan dalam mengambil keputusan atau labil dalam berperilaku.

3. Remaja akhir (*Late Adolescence*)

Tahap akhir pertumbuhan remaja dengan kelompok umur (18-21 tahun) Masa ini merupakan masa menuju masa dewasa yang bersifat egois yaitu egosentrisme dan pencarian pengalaman baru. Remaja akhir juga melihat pembentukan identitas seksualnya. Mereka biasanya berpikir matang dan intelektual sebelum mengambil keputusan.

Dapat disimpulkan bahwa remaja pada tahap awal, remaja masih merasa bingung akan apa yang terjadi pada diri mereka. Namun, pada tahap perkembangan tengah, mulai ada perasaan nyaman dengan kondisi mereka dan mulai memiliki teman dan pengalaman yang sama dengan remaja lainnya. Pada tahap remaja akhir, sikap positif dan kematangan diri remaja semakin terbentuk.

2.1.4 Tugas perkembangan remaja

Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meningkatkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Adapun tugas perkembangan remaja menurut Hurlock dalam (Ismatuddiyana et al., 2023) :

1. Menghadapi perubahan fisik, beradaptasi dengan perubahan fisik dan masa pubertas, serta menerima tubuh yang baru.
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
3. Mencapai kemandirian emosional, remaja belajar mengatasi ketergantungan pada orang tua dan mengembangkan kemampuan mengelola emosi.
4. Membangun hubungan dengan teman sebaya, remaja harus belajar menjaga hubungan baik dengan lawan jenis dan sesama jenis dalam kelompoknya.
5. Memperoleh identitas yang jelas, remaja mulai mempertanyakan siapa mereka dan apa tujuan hidup mereka.
6. Mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk kehidupan dewasa, Remaja harus belajar berkomunikasi secara efektif, bekerja sama dan menciptakan hubungan yang sehat dengan orang lain di lingkungan sosialnya.
7. Mengembangkan nilai-nilai moral dan etika yang sesuai dengan norma masyarakat, remaja harus belajar membedakan perilaku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima oleh masyarakat serta membangun nilai dan etika pribadi.
8. Mempersiapkan karir dan kehidupan dewasa, remaja mulai memikirkan masa depannya termasuk pendidikan, pekerjaan, mempersiapkan tanggung jawab dan peran sebagai orang dewasa.

Berdasarkan uraian diatas maka tugas perkembangan remaja adalah menghadapi perubahan fisik, menerima dan memahami peran seks usia dewasa, Memcapai kemandirian emosiaonal, menjalin hubungan baik dengan teman sebaya, Memperolah identitas yang jelas, Mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk kehidupan dewasa, Mengembangkan nilai-nilai moral dan etika yang sesuai dengan norma masyarakat, dan Mempersiapkan karir dan kehidupan dewasa.

2.2 Konsep perilaku seksual

2.2.1 Pengertian perilaku seksual

Perilaku yaitu tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang luas antara lain: berjalan, berbicara, menagis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Perilaku adalah serangkaian atau gerakan yang dilakukan pada situasi atau rangsangan tertentu (burhanuddin & fauziah, 2022).

Menurut Notoatmodjo, terdapat tiga domain perilaku yaitu (burhanuddin & fauziah, 2022):

1. Pengetahuan (*knowlegde*)

Knowledge dalam hasil pemahaman, yang terjadi setelah seseorang menganalisis suatu topik. Dengan adanya kepandaian (pengetahuan), individu tidak memiliki dasar untuk membuat kesimpulan dan menentukan problem. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah faktor internal (kecerdasan, minat, dan kondisi tubuh), faktor eksternal (keluarga, masyarakat dan fasilitas) dan faktor gaya belajar (metode dan strategi pembelajaran).

Berikut tingkatan-tingkatan bidang pengetahuan, yaitu:

- a. Tahu (*Know*) adalah sebagai *recall* kemampuan dalam mengingat suatu materi yang telah dipelajari.
 - b. Memahami (*comprehensif*) adalah teknik yang dapat menjelaskan topik yang diketahui secara akurat dan tepat serta dapat menginterpretasikan topik tersebut secara benar.
 - c. Aplikasi (*application*) merupakan kemampuan menggunakan bahan yang telah dipelajari dalam kondisi tertentu.
 - d. Analisis (*analysis*) adalah keterampilan mendeskripsi topik atau suatu materi sebagai bagian kecil dari struktur organisasi dan yang ada hubungan dengan orang lain.
 - e. Sintesis (*syntesis*) menunjukkan keahlian, bagian dalam bentuk keseluruhan yang baru.
 - f. Evaluasi (*evaluation*) melibatkan kemampuan untuk membuktikan atau mengevaluasi suatu objek atau material.
2. Sikap (*attitude*)

Sikap merupakan reaksi atau seseorang terhadap rangsangan atau objek tertentu. Komponen sikap terbagi menjadi 3, yaitu:

- a. *Receiving* (menerima) diartikan seseorang mau menerima atau memperhatikan rangsangan yang diberikan oleh orang lain.
- b. *Responding* yaitu menjawab pertanyaan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- c. Menghargai yaitu pendapat individu lain dalam menyelesaikan masalah.

d. Bertanggung jawab (*responsible*) yaitu mau menerima semua yang telah dipilih dan diputuskan dengan segala konsekuensinya.

3. Tindakan atau praktik (*practice*)

Sikap tersebut belum secara otomatis ditampilkan dalam tindakan (perilaku publik), dan sikap tersebut tidak dapat diinformasikan menjadi tindakan nyata. Hal ini diperlukan faktor pendukung dari berbagai tindakan, yaitu:

- a. Persepsi, adalah dapat mengidentifikasi dan memilih berbagai objek yang berkaitan pada tindakan yang akan dilakukan.
- b. *Guide response*, yaitu bisa melakukan berdasarkan urutan dan sesuai dengan contoh.
- c. Mekanisme adalah ketika seseorang sudah bisa melakukan berdasarkan hal secara otomatis atau dibiasakan.
- d. Adopsi, adalah suatu tindakan yang dikembangkan sepenuhnya yang berarti bahwa tindakan tersebut dimodifikasi tanpa mengurangi kebenaran tindakan tertentu.

Perilaku dapat diukur secara langsung terutama melalui wawancara (*recall*) terhadap aktivitas yang dilakukan pada periode sebelumnya. Pengukuran secara langsung juga dapat dilakukan dengan mengamati tingkah laku atau tindakan responden. Sebelum seseorang dapat mengubah tingkat perilaku yang baru, akan terjadi serangkaian proses yang berurutan, yaitu:

1. *Awarenes*, dimana orang belajar untuk menyadari rangsangan (objek) terlebih dahulu.
2. Tertarik (*interest*), disinilah orang mulai tertarik pada rangsangan.

3. Evaluasi, yaitu saat dimana seseorang mempertimbangkan hal positif serta menyangkal stimulus negatif pada dirinya sendiri, Ini menunjukkan bahwa seseorang memiliki sikap yang lebih baik.
4. Mencoba, yaitu saat seseorang mulai mencoba perilaku baru.
5. *Acceptance* (adaptasi), yaitu memiliki perilaku baru berdasarkan pengetahuan dan sikapnya terhadap stimulus.

Perilaku seksual adalah setiap perilaku yang dimotivasi oleh hasrat seksual, baik terhadap lawan jenis maupun terhadap sesama jenis. Bentuk perilaku ini antara lain perasaan tertarik, berpacaran, berciuman, dan bersenggama. (Dalima Padut et al., 2021).

Perilaku seksual adalah perilaku yang di dorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis, sebelum menikah, maupun pada saat pacaran. (burhanuddin & fauziah, 2022).

Perilaku seksual adalah aktivitas yang dilakukan dengan tujuan menerima dorongan atau kenikmatan seksual dari alat kelamin atau organ seksual melalui berbagai perilaku antara lain berfantasi, onani, ciuman pipi, ciuman bibir, dan percintaan (seksual).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku seksual merupakan semua tingkah laku yang dilakukan seseorang untuk memenuhi hasrat seksualnya terhadap lawan jenis atau sesama jenis.

2.2.2 Bentuk-bentuk perilaku seksual

De Lamentor & Mac Corquodale (dalam Santrock, 2003) memaparkan bentuk perilaku seksual (Roselina & Neka, 2024), yaitu :

1. *Necking*

Suatu bentuk perilaku seksual yang melibatkan ciuman dan sentuhan pada leher dan tubuh bagian atas, seperti dada atau bahu. perilaku ini biasanya dilakukan sebagai bentuk keintiman fisik tanpa keterlibatan seksual secara penuh (penetrasi). *Necking* sering kali menjadi bagian dari *foreplay*, yaitu tahap awal dari perilaku seksual yang bertujuan meningkatkan gairah sebelum tindakan seksual yang lebih intens.

2. *Lip kissing*

Tindakan mencium bibir seseorang sebagai bentuk ekspresi cinta, kasih sayang atau gairah. Ciuman di bibir bisa memiliki arti berbeda tergantung konteks dan intensitasnya.

3. *Deep kissing*

Suatu tindakan ciuman yang lebih intens dan lebih dalam dari ciuman biasa, di mana kedua pasangan menyentuh bibir dan sering kali menggunakan lidah untuk meningkatkan keintiman. Ciuman dalam biasanya melibatkan penetrasi lidah ke dalam mulut pasangan dan sering disebut *French kiss*. Ciuman ini biasanya dilakukan dalam konteks romantis atau seksual dan bertujuan untuk meningkatkan gairah dan keintiman antar pasangan.

4. Menyentuh

Tindakan fisik yang melibatkan sentuhan tubuh pasangan dengan tujuan merangsang atau meningkatkan keintiman dan gairah seksual. Perilaku ini dapat berkisar dari sentuhan lembut dan penuh kasih hingga rangsangan yang lebih intens. beberapa bentuk perilaku seksual yang melibatkan sentuhan seperti:

belaian atau remasan yang meluputi tangan, payudara, tubuh, dan kelamin yang menimbulkan rangsangan.

5. *Petting*

Perilaku seksual yang menimbulkan rangsangan dengan menempelkan alat kelamin dengan pakain. Perilaku seksual mengacu pada tindakan mencium, menyentuh atau membelai bagian tubuh pasangan dengan tujuan membangkitkan hasrat seksual, tanpa melakukan hubungan seksual.

6. *Oral sex*

Perilaku seksual dimana seseorang merangsang alat kelamin pasangannya dengan mulut, dan lidah.

7. Senggama (*Sexual intercourse*)

Tindakan seksual dengan memasukkan alat kelamin pria (*penis*) didalam alat kelamin perempuan (*vagina*), untuk mendapatkan kepuasan seksual.

Menurut sarwono perilaku seksual adalah segala bentuk perilaku yang didorong oleh hasrat keinginan seksual, baik dilakukan sendiri maupun dengan orang lain. Perilaku seksual dibagi menjadi beberapa bentuk, antara lain:

1. *Kissing*

Kissing atau berciuman adalah hubungan dua bibir yang saling bersentuhan yang disebabkan oleh hasrat seksual. berciuman dapat menimbulkan rangsangan kemudian memicu terjadinya rabaan pada bagian sensitif kemudian menimbulkan hasrat seksual. *kissing* sering merupakan bentuk ungkapan cinta dan keintiman emosional antara dua orang, biasanya menunjukkan rasa kedekatan, keterikatan atau cinta diantara pasangan. *Kissing* sering digunakan sebagai *forepaly* yang memicu hasrat seksual dan meningkatkan keintiman fisik sebelum hubungan

seksual. Bagi remaja, *kissing* sering kali menjadi salah satu cara awal untuk mengeksplorasi seksualitas. Tindakan ini mungkin muncul dari rasa ingin tahu atau tekanan dari teman sebaya.

2. *Necking*

Necking adalah salah satu bentuk perilaku seksual yang melibatkan aktivitas fisik antara pasangan yang biasanya terjadi di area leher dan bagian atas tubuh, terutama disekitar kepala dan bahu. *Necking* biasanya melibatkan ciuman lembut atau lebih intens pada bagian leher. Daerah ini sangat sensitif sehingga memberikan sensasi menyenangkan bagi banyak orang. *Necking* juga sering melibatkan sentuhan pada bagian atas, seperti bahu, punggung, atau dada. Sentuhan ini bertujuan untuk membangun keintiman dan merangsang respon emosional serta fisik. *Necking* bagian dari proses eksplorasi seksual remaja, dimana mereka mulai merasakan dorongan seksual dan mencoba memahami seksualitas mereka tanpa melakukan aktivitas yang lebih intens.

3. *Petting*

Petting adalah perilaku seksual yang melibatkan kontak fisik atau sentuhan pada tubuh pasangannya, termasuk daerah seperti payudara, bokong, paha, atau alat kelamin tanpa penetrasi atau melalui pakaian. Bagi remaja atau pasangan muda, *petting* sering menjadi cara untuk mengeksplorasi tubuh pasangan dan memahami seksualitas mereka sendiri tanpa harus melibatkan hubungan seksual.

4. *Sexual intercourse*

Sexual intercourse adalah tindakan dengan memasukkan alat kelamin dimana penis memasuki vagina (hubungan seksual vagina), atau anus (hubungan seksual anal).

Bentuk-bentuk perilaku seksual dapat dikategorikan dalam beberapa kategori (Roselina & Neka, 2024):

- a. *Low* (rendah), jika pasangan berpelukan, berpegangan tangan, berciuman kening, mata, pipi maupun bibir.
- b. Sedang, yaitu saat pasangan berciuman, bercinta, melakukan sentuhan dileher, payudara maupun daerah genetalia.
- c. Tinggi, yaitu saat pasangan ciuman, bercinta, menyentuh, melakukan onani atau masturbasi dan menjilat alat kelamin.
- d. Sangat tinggi, yaitu pasangan melakukan ciuman, bernesraan, sampai dengan melakukan hubungan seksual atau bersenggama.

Dari beberapa bentuk perilaku seksual diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk yaitu *necking*, *kissing*, *petting* sampai melakukan *sexual intercourse*.

2.2.3 Faktor perilaku seksual

Adapun remaja melakukan tindakan seksual sebelum menikah disebabkan oleh faktor internal dan eksternal (Erin & titin, 2022):

1. Faktor internal yang mempengaruhi perilaku seksual, yaitu :

a. Pengetahuan

Minimnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi menyebabkan mereka tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan yang bijaksana mengenai perilaku seksualnya.

b. Harga diri

Semakin tinggi harga diri remaja, maka semakin besar pula risiko untuk melakukan perilaku seksual dibandingkan dengan remaja yang memiliki harga diri rendah.

c. kontrol diri

Kurangnya kontrol diri dapat menyebabkan individu melakukan perilaku seksual, seperti hubungan seks tanpa kondom atau hubungan seks yang tidak diinginkan. Kontrol diri berperan penting dalam menekan perilaku seksual, seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik semakin rendah sikap terhadap perilaku seksual. sedangkan kontrol diri yang rendah akan menyebabkan resiko perilaku seksual.

d. pemahaman agama

Agama dapat menjadi pedoman berperilaku agar remaja memiliki pemahaman agama yang baik dan tidak melakukan perilaku seksual pranikah.

2. Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku seksual, yaitu :

a. Keluarga

Kurangnya komunikasi terbuka antara orang tua dan anak dalam segala masalah, seperti dalam urusan seksual, karena orang tuanya banyak yang menurutnya hal tabu.

b. Teman sebaya

Lingkungan pertemanan sangat mempengaruhi individu dalam melakukan suatu tindakan, jika lingkungan pertemanan (*relationship friends*) tersebut positif maka akan timbul perilaku yang baik, dan jika negatif dalam pertemanan maka akan timbul perilaku yang buruk.

c. Adanya Tekanan dari Pacar

Karena kebutuhan seseorang untuk mencintai dan dicintai, maka seseorang harus rela melakukan sesuatu dengan pasangannya, seperti mengajaknya berkencan atau ingin berhubungan seks sebelum menikah, tanpa memikirkan resiko yang akan dihadapinya nanti.

d. Kekosongan peran

Remaja yang merasakan peran yang kosong, mereka mencari ketenangan dan kenyamanan di luar rumah karena merasa hal tersebut tidak akan didaparkannya dari orang tuanya terutama ayahnya, sehingga mereka beranggapan bahwa pacarnya saat ini dapat menggantikan peran ayah yang ada sejak kecil. Penyebab lain dari kekosongan peran adalah perceraian orang tua, *broken home*, atau hilangnya seseorang karena kematian. Hal ini akan berdampak negatif jika remaja tersebut menemukan sosok pengganti yang tidak tepat, justru mengarah pada hal-hal negatif.

e. Media massa

Remaja pada umumnya mendapatkan informasi mengenai perilaku seksual melalui media massa atau *internet*. Media sosial menyediakan platform bagi individu untuk berbagi pengalaman dan pendapat tentang seksualitas, yang dapat membentuk norma dan perilaku seksual.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku seksual terdapat faktor internal yang berasal dari dalam diri seperti pengetahuan, harga diri, kontrol diri dan pemahaman agama. Faktorr eksternal seperti keluarga, teman sebaya, tekanan dari pacar, media masa dan kekosongan peran.

2.2.4 Dampak perilaku seksual

Dampak negatif dari perilaku seksual pranikah pada remaja diantaranya, (burhanuddin & fauziah, 2022) :

1. Dampak Psikologis

Perilaku seksual yang tidak aman atau penuh Penyesalan dapat menyebabkan perasaan marah, depresi, rendah diri, rasa berdosa atas perilaku yang telah diperbuat dan hilangnya masa depan.

2. Dampak fisiologis

Dampak fisiologis mengenai perilaku seksual remaja ini mampu melibatkan :

a. Resiko kehamilan dini

Remaja berisiko mengalami kehamilan yang tidak diinginkan, aborsi yang tidak aman, infeksi pada organ reproduksi, anemia, infertilitas dan kematian karena pendarahan atau keracunan kehamilan.

b. Risiko biologis

perasaan tertekan (stress), rasa cemas atau cemas yang tinggi akibat beban menjadi seorang ayah atau ibu, serta perasaan malu dan bersalah, diusir oleh orang tua, dan dipertengkarkan atau ditinggalkan oleh ayah terhadap anak yang dikandungnya.

c. Risiko sosial

Risiko sosial seperti dikucilkan dan diejek oleh orang lain, dikeluarkan dari sekolah, masa depan yang buruk, dan menjadi seorang ibu tunggal (ayah dari anak yang dikandungnya) merupakan stigma buruk bagi ibu dan anak.

3. Dampak sosial

Perilaku seksual menjadi *life style* di kalangan remaja, Banyak masyarakat yang menormalisasi perilaku seksual di kalangan remaja sehingga menjadikannya sebagai gaya hidup di kalangan remaja.

4. Dampak fisik

Penyakit menular seksual adalah infeksi yang dapat ditularkan melalui hubungan seksual, baik vaginal, anal, maupun oral. Perempuan yang melakukan perilaku seksual sebelum usia 18 tahun, berganti-ganti pasangan dapat menyebabkan penyakit menular seksual (PMS), berhubungan dengan pria yang sering berganti-ganti pasangan, Macam-macam penyakit menular seksual: herpes, kanker serviks, gonorrhea, sifilis, HIV/AIDS.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan banyak dampak yang terjadi pada perilaku seksual yaitu, dampak psikologis, dampak fisiologis, dampak sosial dan dampak fisik.

2.2.5 Upaya pencegahan perilaku seksual

1. Meningkatkan hubungan orang tua dan remaja, orang tua dapat memberikan pendidikan seksual sejak remaja dan berkomunikasi secara terbuka dan jujur.
2. Meningkatkan religulitas remaja, Nilai-nilai agama dapat menjadi landasan bagi individu untuk mengendalikan perilaku.
3. Meningkatkan keterampilan menolak tekanan negatif dari teman, remaja dapat belajar untuk mengatasi dampak dari perilaku seksual beresiko sebelum melakukan tindakan tersebut.
4. Mengatur peredaran media pornografi, media baik online maupun offline, dapat mempengaruhi perilaku seksual.

5. Memberikan pendidikan kesehatan; pendidikan kesehatan reproduksi dapat memberikan informasi tentang cara menjaga kesehatan organ reproduksi remaja dan pencegahan perilaku seksual.

2.2.6 Pengukuran perilaku seksual

Pengukuran perilaku seksual menggunakan skala likert dengan Keriteria jawaban Tidak pernah, jarang, sering, selalu.

Menurut (azwar,2008), pengukuran perilaku seksual yang berisi pernyataan-pernyataan terpilih dan telah diuji reabilitas dan validitasnya maka dapat digunakan untuk mengungkapkan perilaku kelompok responden.

Kriteria pengukuran perilaku yaitu:

1. Perilaku positif jika T skor yang diperoleh responden dari kuesioner $> t$ mean
2. Perilaku negatif jika nilai T skor yang diperoleh dari kuesioner $\leq t$ mean

Subjek memberi respon dengan empat kategori ketentuan, yaitu: Tidak pernah, jarang, sering, selalu.

Dengan skor jawaban:

1. Jawaban dari item pernyataan perilaku positif
 - a. Selalu (SL) jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan skor 4
 - b. Sering (SR) jika responden setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan skor 3
 - c. Jarang (JR) jika responden ragu-ragu dengan pernyataan kuesioner dan diberikan skor 2
 - d. Tidak pernah (TP) jika responden tidak setuju dengan pernyataan kuesioner dan diberikan skor 1

Penilaian perilaku yang didapatkan jika:

1. Nilai berperilaku positif :

Baik : 49-64

Cukup : 33-48

Buruk : 16-32

Menurut sarwono, pengukuran perilaku seksual berdasarkan bentuk-bentuk perilaku seksual yaitu:

1. *necking* yaitu tindakan perilaku seksual berupa ciuman dan pelukan yang lebih dalam didaerah leher dan hingga daerah dibawahnya. *Necking* sering kali dianggap sebagai tahap awal dari hubungan romantis, dimana pasangan mulai menunjukkan ketertarikan satu sama lain dengan interaksi fisik yang lebih dekat.
2. *kissing* yaitu tindakan menyentuh atau menempelkan bibir seseorang pada bibir atau bagian tubuh lainnya, yang sering kali dianggap sebagai ekspresi kasih sayang, cinta, atau ketertarikan.
3. *petting* yaitu tindakan perilaku seksual yang menimbulkan rangsangan dengan menempelkan alat kelamin.
4. *sexual intercourse* yaitu tindakan di mana dua individu terlibat dalam aktivitas seksual yang melibatkan penetrasi, biasanya antara penis dan vagina, tetapi juga bisa mencakup bentuk penetrasi lainnya, seperti anal atau oral.

2.3 Konsep Kontrol Diri

2.3.1 Pengertian kontrol diri

Menurut Willems kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku, emosi, dan dorongan-dorongan internalnya untuk menahan diri dari tindakan apa pun yang mungkin berdampak negatif (Dwi Marsela & Supriatna, 2019).

Menurut Golfied dan Merbaum kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mampu mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang nantinya dapat membawa individu tersebut ke arah yang positif (Hamdanah & surawan, 2022).

Menurut Tangney & Baumeister kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya sendiri, seperti moral, nilai dan aturan masyarakat yang mengarah pada perilaku positif. Kontrol diri mengarah pada kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu yang ingin dilakukannya tanpa dihalangi oleh hambatan atau kekuatan yang datang dari individu tersebut (F. Putri & Syamantha, 2024).

Dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur, mengontrol tindakan dan perilaku dalam diri individu sehingga menghasilkan tindakan serta perilaku yang baik dan positif.

2.3.2 Tahap-tahap perkembangan kontrol diri

Kontrol diri merupakan kemampuan seorang individu untuk mengendalikan dirinya agar dapat bertindak dengan semestinya.

Menurut Michele Borba ada 5 (lima) tahapan dalam perkembangan kontrol diri (Hamdanah & surawan, 2022) yaitu :

1. Kesadaran diri (*self-awareness*): Tahap pertama masa awal pertumbuhan 0-1 tahun dalam perkembangan kontrol diri adalah kesadaran diri, yaitu kemampuan untuk mengenali emosi dan perilaku mereka sendiri. mulai menyadari kapan mereka merasa marah, sedih, atau frustrasi, serta bagaimana reaksi mereka terhadap perasaan tersebut.
2. Pengaturan emosi (*emotionregulation*): Tahap kedua masa 1-3 tahun, anak mulai memahami bahwa mereka dapat mengontrol cara mereka bereaksi terhadap emosi dan bahwa mereka tidak perlu bereaksi secara impulsif. Ini mungkin termasuk teknik seperti pernapasan dalam atau pengalihan fokus. Seperti Anak yang sedang marah memilih menarik napas dalam-dalam sebelum merespons, dari pada langsung membentak atau bertindak agresif.
3. Kontrol impuls (*impluse control*): Tahap ketiga masa prasekolah 3-6 tahun, kemampuan anak untuk menunda kepuasan dan tidak bertindak impulsif. Anak mulai memahami bahwa tidak semua dorongan harus diikuti, apalagi jika bisa berdampak negatif. Menguasai kendali impuls membantu mereka membuat keputusan yang lebih baik.
4. Penetapan tujuan (*goal setting*): Tahap keempat masa sekolah dasar 6-12 tahun, mulai mengembangkan kemampuan menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Mereka belajar bahwa memiliki tujuan membantu mereka mengarahkan perilaku dan tetap fokus, meskipun ada godaan atau gangguan. Seperti, seorang remaja menetapkan tujuan untuk mengerjakan pekerjaan rumah sebelum bermain video game dan bekerja keras untuk mencapai tujuan tersebut.

5. Penyelesaian masalah (*problem solving*): Tahap kelima masa remaja 12-20 tahun, kemampuan menyelesaikan masalah secara mandiri. Anak yang memiliki pengendalian diri yang baik mampu mengidentifikasi masalah, memikirkan kemungkinan solusinya, dan memilih tindakan yang paling tepat. Mereka belajar untuk mengambil tindakan logis dari pada tindakan reaktif. Seperti, Seorang anak yang frustrasi karena tugas sekolah yang sulit menemukan cara untuk menyelesaikannya dengan meminta bantuan, bukannya menyerah atau marah.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan tahapan kontrol diri mulai dari masa awal pertumbuhan, masa belajar bejalan, masa prasekolah, masa sekolah dasar dan masa remaja.

2.3.3 Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya agar dapat bertindak dengan positif. Kontrol diri memiliki 3 aspek, yaitu: Kontrol perilaku (*Behavior control*), Kontrol kognitif (*Cognitive control*), dan Kontrol keputusan (*Decesion control*) (Hamdanah & surawan, 2022):

1. Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku adalah keinginan untuk memberikan respons yang secara langsung dapat mempengaruhi atau mengubah situasi yang tidak menyenangkan. Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan tindakan atau perilakunya. Hal ini termasuk kemampuan untuk menahan diri dari perilaku tidak pantas, menghindari perilaku beresiko.

Kontrol perilaku membantu individu menghindari tindakan impulsif dan bertindak lebih bijaksana. Faktor kontrol perilaku yaitu:

- a. Kontrol diri adalah kemampuan untuk menahan keinginan untuk melakukan tindakan tertentu, terutama yang dianggap tidak pantas atau berbahaya.
- b. Perencanaan dan pertimbangan merupakan individu yang memiliki kendali yang baik atas perilakunya cenderung memikirkan konsekuensi tindakanya sebelum mengambil keputusan. Mereka menilai keputusan dan merencanakan langkah-langkah yang tepat untuk mencapai hasil yang diinginkan.
- c. kemampuan mengelola emosi juga sangat penting dalam mengendalikan perilaku. Individu yang dapat mengenali dan mengelola emosi negatif, seperti kemarahan atau kecemasan, dapat merespon situasi sulit dengan lebih tenang.

Manfaat kontrol perilaku yaitu:

- 1) Menghindari perilaku beresiko, dengan memiliki kontrol perilaku yang baik, individu dapat merugikan dirinya sendiri atau orang lain.
- 2) Meningkatkan hubungan sosial, Kontrol perilaku yang baik membantu individu berinteraksi lebih positif dengan orang lain, sehingga meningkatkan kualitas hubungan sosial.
- 3) Mendukung kesehatan mental, Kemampuan untuk mengontrol tindakan dan reaksi dapat mengurangi stres dan kecemasan, sehingga meningkatkan kesejahteraan mental.

Kontrol perilaku ini dibedakan menjadi dua, yaitu:

- a. Mengatur pelaksanaan (*regulated administration*)

Menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau orang lain. individu dengan kontrol diri yang baik akan mampu mengatur

perilaku menggunakan keterampilan dirinya. kendali atas situasi, di mana individu perlu menentukan apakah mereka atau orang lain yang memiliki kendali atas keadaan atau situasi yang sedang dihadapi. Ini adalah bagian penting dari kontrol diri yang melibatkan kesadaran akan siapa yang sebenarnya memegang pengaruh atau kekuasaan dalam situasi tersebut.

b. Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*)

Kemampuan mengatur stimulus merupakan keterampilan yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola rangsangan dari lingkungan, terutama yang dianggap tidak diinginkan atau menyusahkan. Keterampilan ini sangat penting dalam pengembangan kontrol diri, terutama dalam konteks pengelolaan emosi dan perilaku.

2. Kontrol kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, konsentrasi dan perhatiannya. kemampuan untuk mengalihkan perhatian dari hal-hal yang mengganggu atau tidak relevan, dan berpikir rasional dan strategis ketika mengambil keputusan.

Seperti, Seseorang mampu tetap fokus pada pekerjaannya meskipun ada gangguan di sekitar, atau berpikir jernih saat menyelesaikan masalah yang rumit di bawah tekanan.

Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu:

a. Memperoleh informasi (*information gain*)

Informasi yang dimiliki individu mengenai suatu keadaan berperan penting dalam kemampuannya untuk mengantisipasi kondisi di masa depan. Ketika individu memiliki informasi yang cukup dan relevan, mereka dapat melakukan

berbagai pemikiran obyektif yang membantu mereka mengambil keputusan dan merencanakan tindakan yang tepat.

b. Melakukan penilaian (*appraisal*)

Penilaian yang dilakukan individu merujuk pada proses di mana seseorang menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang ada.

3. Mengontrol keputusan (*Decesion control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Menurut (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2011) untuk mengukur kontrol diri menggunakan aspek-aspek seperti:

1. Kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan mengontrol perilaku sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena perilaku yang tidak terkontrol dapat mengarah pada tindakan yang menyimpang atau merugikan.

Dalam hal ini perilaku sangat penting peranannya sehingga apabila perilaku seseorang tidak terkontrol maka dapat terjadi perilaku yang menyimpang meskipun kemampuan mengontrol perilaku pada tiap individu berbeda.

2. Kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengontrol stimulus juga menjadi salah satu aspek dari kontrol diri karena kehidupan seseorang terdapat stimulus yang diterima. Kemampuan mengontrol stimulus merupakan individu untuk mengatur atau mengelola respons mereka terhadap rangsangan yang diterima dari lingkungan

3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, proses perencanaan dan persiapan untuk menghadapi kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Ini melibatkan kemampuan untuk memprediksi, merencanakan, dan mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengurangi dampak negatif atau memanfaatkan peluang yang mungkin muncul.
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, untuk menafsirkan peristiwa artinya individu harus dapat mengartikan semua peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya sehingga dapat dengan mudah untuk menjalani peristiwa tersebut dan dapat memikirkan langkah-langkah apa yang akan dilakukan selanjutnya. kemampuan untuk mengartikan peristiwa dalam hidup mereka, individu dapat menghadapi tantangan dengan lebih mudah dan merespons situasi dengan lebih efektif. Proses ini memungkinkan mereka untuk belajar dari pengalaman, membuat keputusan yang lebih baik, dan merencanakan langkah-langkah yang tepat untuk masa depan.
5. Kemampuan mengambil keputusan, Setiap individu harus mempunyai kemampuan untuk mengambil suatu keputusan yang baik, dimana keputusan yang diambil tersebut baik untuk diri sendiri, orang lain dan sekitarnya juga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain. ntuk membuat pilihan yang tepat dalam berbagai situasi, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Proses pengambilan keputusan melibatkan penilaian terhadap informasi yang tersedia, mempertimbangkan berbagai opsi, dan memilih tindakan terbaik berdasarkan tujuan dan nilai-nilai individu. Berikut adalah beberapa aspek penting dari kemampuan mengambil keputusan:

Dari uraian diatas dapat disimpulkan aspek-aspek kontrol diri menurut para ahli yaitu kontrol perilaku (*Behavioral control*), kontrol kognitif (*Cognitive control*), dan kontrol keputusan (*Decisional control*).

2.3.4 Faktor-faktor kontrol diri

Menurut Ghufron, M. N., & Risnawita, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan eksternal (lingkungan individu) (Dwi Marsela & Supriatna, 2019).

1. Faktor Internal

Usia merupakan faktor yang berperan dalam kontrol diri. Semakin bertambah usia seseorang semakin baik kemampuannya dalam mengendalikan diri. Karena seiring bertambahnya usia, maka bertambah pula pengalaman sosial yang dialaminya, sehingga mereka belajar menanggapi kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan dan mengendalikan perasaan tersebut, dan lama kelamaan sifat kontrol diri ini muncul dalam diri mereka.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga, pendidikan dan budaya:

- a. Faktor lingkungan, pengaruh dari keluarga, teman, dan masyarakat yang mendukung atau menghambat kontrol diri.
- b. Faktor pendidikan, dimana faktor pendidikan ini membantu setiap orang dalam mengontrol perilaku mereka.
- c. Budaya, nilai-nilai dan norma yang ada dalam budaya tertentu dapat mempengaruhi bagaimana individu mengelola kontrol diri.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu, faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan eksternal dari luar atau lingkungan individu seperti lingkungan keluarga, pendidikan dan budaya.

2.3.5 Jenis-jenis kontrol diri

Menurut (Ghufron, M. N., & Risnawita, 2011) terdapat tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu sebagai berikut :

1. *Over control*

Over control merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus.

2. *Under control*

Under control atau terkendali merupakan individu untuk dengan bebas melepaskan sifat impulsifnya tanpa berpikir matang.

3. *Appropriate control*

Appropriate control merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Berdasarkan jenis-jenis kontrol diri di atas, maka dapat disimpulkan ada beberapa jenis kontrol diri yang dijelaskan oleh ahli yaitu *over control*, *under control* dan *appropriate control*.

2.3.1 Fungsi kontrol diri

Menurut Messina & Messina kontrol diri pada individu memiliki beberapa fungsi (R. Putri, 2020)

1. Membatasi perhatian individu terhadap orang lain

Dengan adanya kontrol diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya.

2. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain dilingkungannya

Mengurangi atau mengendalikan dorongan seseorang untuk mempengaruhi atau mengontrol tindakan, keputusan, atau kehidupan orang lain sesuai dengan keinginannya sendiri.

3. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Seseorang yang dapat menekan kontrol diri akan menghindari berbagai tindakan perilaku negatif. kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu terhadap dorongan atau keinginan untuk berperilaku negatif yang tidak benar sesuai dengan norma sosial.

2.3.6 Pengukuran kontrol diri

Pengukuran kontrol diri menggunakan skala likert. Skala likert merupakan metode pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang akan dijawab oleh subjek penelitian dan berisi aspek-aspek yang akan diukur, guna untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (sugiyono,2016). Skala ini akan diberikan langsung kepada subjek oleh peneliti dan sifatnya tertutup, kemudian subjek penelitian diharuskan untuk memilih jawaban yang telah disediakan dalam skala sehingga subjek tidak dapat memberikan jawaban seluas-luasnya.

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri dari Averil (Ghufron & risnawati,2017) yaitu:

1. kontrol perilaku (*behavior control*) yaitu merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan tindakan atau perilakunya. Hal ini termasuk kemampuan untuk menahan diri dari perilaku tidak pantas, menghindari perilaku beresiko. Kontrol perilaku membantu individu menghindari tindakan impulsif dan bertindak lebih bijaksana.
2. kontrol kognitif (*cognitive control*) yaitu kemampuan mental yang memungkinkan individu untuk mengatur, mengelola, dan mengarahkan proses berpikir dan perilaku mereka. Ini meliputi sejumlah fungsi penting yang membantu dalam pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan pengaturan perhatian
3. kontrol keputusan (*decisional control*) yaitu kemampuan individu untuk mengambil keputusan yang mempengaruhi tindakan dan hasil dalam suatu situasi. Ini berarti individu memiliki wewenang dan kendali atas pilihan yang diambil serta dapat menentukan langkah-langkah apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan.

Setiap pernyataan disediakan empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), Sangat tidak setuju (STS). Nilai untuk setiap jawaban yaitu Sangat setuju (SS) diberi nilai 4, Setuju (S) diberi nilai 3, Tidak setuju (TS) diberi nilai 2, Sangat tidak setuju (STS) diberi nilai 1.

Dengan kriteria presentase skor:

Tinggi : 66-90

Sedang : 42-65

Rendah : 18-41

2.4 Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pada Remaja

Masa remaja penuh dengan eksperimen dan eksplorasi seksual. Remaja yang sangat penasaran dengan seksualitas menyebabkan terjadinya perubahan sikap dan perilaku. Salah satu penyebab terjadinya perilaku seksual remaja adalah kurangnya kemampuan remaja dalam mengendalikan dirinya. Perilaku seksual adalah perilaku yang dilatar belakangi oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis, sebelum menikah, maupun saat menjalin hubungan romantis. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan mengatur, mengarahkan, perilaku yang dapat membawa ke arah yang positif. Dengan kontrol diri yang baik maka individu akan terhindar dari segala bentuk perilaku yang mengarah pada hal yang negatif.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yudi, O; Sandri, R; Supraba, 2023), dengan judul perilaku seksual pada remaja di kota malang ditinjau dari kontrol diri. Metode yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei. Penelitian ini mengidentifikasi dua variabel, yaitu kontrol diri sebagai variabel independen dan perilaku seksual sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di kota malang. Sampel yang diambil 385 orang, menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan. Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kontrol diri dan skala perilaku seksual yang berbentuk skala *likert*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kontrol diri

terhadap perilaku seksual pada remaja di kota malang. Hasil analissi menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikasi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai R square sebesar 0,339, kofesiensi pengaruh anantara variabel adalah -0,603, yang berarti semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah perilaku seksual yang ditunjukkan oleh remaja. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi perilaku seksual yang dilakukan. Dalam kategorisasi perilaku seksual, mayoritas responden berada pada kategori sedang, dengan (55,1%) dari total responden. Hanya (5,2%) yang berada pada kategori sangat rendah, dan (6,8%) pada kategori sangat tinggi. Penelitian ini juga menemukan bahwa remaja laki-laki dan perempuan memiliki tingkat perilaku seksual yang hampir setara, meskipun ada perbedaan dalam kemampuan menolak dorongan seksual, di mana mayoritas remaja perempuan merasa tidak mampu menolak hubungan seksual karena takut ditinggalkan, sedangkan remaja laki-laki mengaku kurangnya kontrol diri atas hasrat seksual mereka.

Penelitian yang dilakukan (Kezia & dody, 2023), dengan judul hubungan antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah pada remaja. Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan signifikan antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 100 orang mahasiswa yang berusia remaja (17-21 tahun) dan menggunakan teknik sampling incidental. Instrumen pengukuran kontrol diri dalam penelitian ini adalah *Self Control Scale* (SCS) yang diadaptasi dari skala milik Tangney, Baumeister & Boone (2004). Skala ini terdiri dari 5 indikator perilaku, yaitu disiplin diri, aksi yang tidak

impulsif, pola hidup sehat, etika kerja, dan konsistensi. Sedangkan untuk skala perilaku seksual pranikah, digunakan skala model Guttman berdasarkan 12 tahapan perilaku seksual menurut (Soetjiningsih,2008). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah pada remaja. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa (83%) remaja menunjukkan tingkat kontrol diri yang sedang, sementara (54%) remaja memiliki perilaku seksual yang cukup. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah perilaku seksual pranikah yang mereka lakukan. Penelitian ini juga mencatat bahwa kontrol diri yang baik menjadi faktor penting dalam mengurangi tingkat perilaku seksual pranikah pada remaja.

Hasil ini memberikan implikasi teoritis dan praktis, di mana peningkatan kemampuan remaja dalam mengontrol diri diharapkan dapat mencegah perilaku seksual yang tidak diinginkan

Penelitian yang dilakukan (Hairunnisa Putri et al., 2023), dengan judul pengaruh kontrol diri terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode pengukuran menggunakan skala likert masing-masing item dinilai dengan skor 1 hingga 5, dimana 1 menunjukkan ketidaksetujuan yang kuat dan 5 menunjukkan persetujuan yang kuat. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengukur tingkat kontrol diri individu dalam mengatur emosi dan dorongan seksual. populasi penelitian ini terdiri dari remaja akhir berusia 18-22 tahun dan sampel yang diambil sebanyak 211 responden menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak berdasarkan ketersediaan responden. Hasil menunjukkan responden

terdiri dari 211 remaja akhir, dengan (77,3%) perempuan dan (22,7%) laki-laki. Usia tertinggi adalah 22 tahun (40,8%) dan usia terendah 18 tahun (8,5%). Remaja yang melakukan perilaku seksual dengan berpegangan tangan sebanyak (61,67%), berpelukan (56,64%), bercumbu (26,61%), meraba atau memegang bagian sensitif (30,77%), *intercourse* (31,03%). Hasil menunjukkan remaja akhir telah melakukan berbagai perilaku seksual dengan persentase tertinggi pada berpegangan tangan. Hasil penelitian dengan tingkat kontrol diri pada remaja menunjukkan mayoritas remaja memiliki tingkat kontrol diri sedang (63,51%), remaja yang memiliki kontrol diri tinggi (35,07%), dan yang memiliki kontrol diri rendah (1,42%).

Penelitian terdahulu (Sasmita & Atika, 2021) tentang Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku seksual pada pasangan remaja di Surabaya menyimpulkan bahwa pengaruh kontrol diri terhadap perilaku seksual mempunyai arah positif. Dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seksual, dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku seksualnya dan sebaliknya. Adanya hubungan antara pengendalian diri dengan perilaku seksual pada remaja menunjukkan bahwa pengendalian diri pada remaja sangatlah penting untuk mencegah perilaku seksual. Remaja dapat menekan pengaruh-pengaruh negatif seperti perilaku seksual, baik yang bersifat internal maupun eksternal, apabila remaja mempunyai kontrol diri yang baik. .

Berdasarkan data penelitian diatas yang telah dilakukan sebelumnya, Adanya hubungan antara kontrol diri remaja dengan perilaku seksual. kemampuan kontrol diri remaja berperan penting dalam menekan perilaku seksual remaja. Dengan kontrol diri yang kuat, remaja dapat menekan rangsangan negatif dapat

mempengaruhi perilaku seksual. Pentingnya kontrol diri yang dibutuhkan remaja dalam mengendalikan perilakunya menjadi salah satu alasan mengapa peneliti memilih judul ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja.

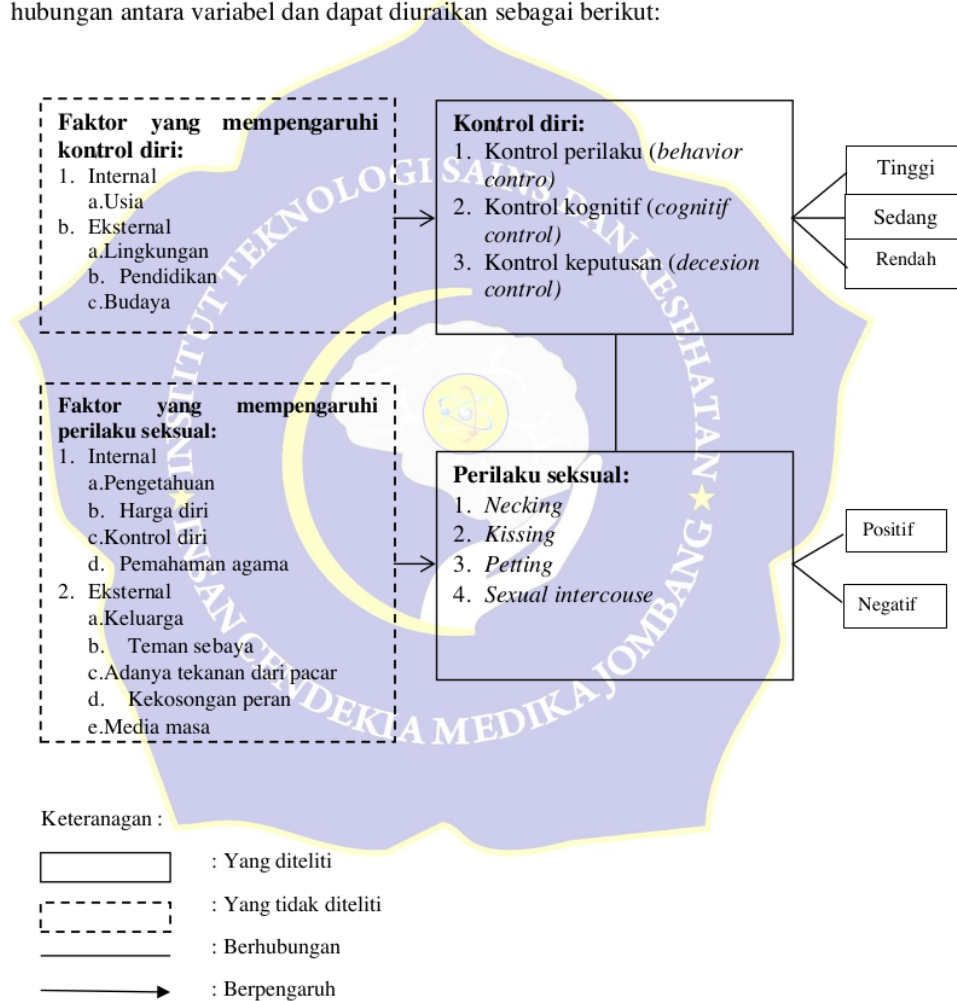


BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

Menurut (nursalam,2018) abstraksi dari realitas adalah kerangka konseptual dimana dapat mengkomunikasikan dan membentuk hal yang dapat menjelaskan hubungan antara variabel dan dapat diuraikan sebagai berikut:



Gambar 3.1 : kerangka konsep kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja

3.2 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas pertanyaan atau pernyataan penelitian (Nursalam, 2018).

H1 : Ada hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan.



BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan variabel dependen (perilaku seksual pada remaja) dan variabel independen (kontrol diri) (Nursalam, 2018).

4.2 Rancangan penelitian

Rancangan penelitian adalah strategi peneliti sebelum perencanaan akhir pengumpulan data dalam mengidentifikasi masalah (Nursalam, 2018). Desain penelitian yang digunakan desain observasi analitik dengan pendekatan *cross-sectional* dimana diukur satu kali dalam satu waktu pengambilan data. Dalam metode ini kedua variabel bebas yaitu kontrol diri, sedangkan variabel terikat yaitu perilaku seksual pada remaja diukur secara bersamaan, sehingga tidak ada tinakan lanjutan.

4.3 Waktu dan tempat penelitian

4.3.1 Waktu penelitian

Waktu penelitian ini dimulai dari menyusun proposal hingga hasil kesimpulan dimulai dari agustus hingga januari tahun 2024.

4.3.2 Tempat penelitian

Tempat penelitian dilakukan di SMK PGRI 1 Jombang.

4.4 Populasi, sampel dan sampling

4.4.1 Populasi

Populasi merupakan semua objek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian (Nursalam, 2018). Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa kelas X SMK PGRI 1 Jombang jurusan manajemen perkantoran dan akuntansi yang berjumlah 120 siswa.

4.4.2 Sampel

Sampel merupakan objek yang dianggap mewakili semua populasi serta objek yang akan diteliti (Nursalam, 2018). Dalam penelitian ini sampelnya yaitu siswa SMK PGRI 1 Jombang yang diambil dari kelas X jurusan manajemen perkantoran dan akuntansi dengan jumlah 92 siswa diperhitungkan berdasarkan rumus Slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

$$n = \frac{120}{1 + 120(0,05^2)}$$

$$n = \frac{120}{1 + 120(0,0025)}$$

$$n = \frac{120}{1 + (0,3)}$$

$$n = \frac{120}{1,3} = 92,31 = 92 \text{ sampel}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

e :Tingkat signifikan (e = 0,05) (Nursalam, 2018).

Berdasarkan hasil diatas maka jumlah sampel sebanyak 92 siswa yang terbagi menjadi 3 kelas yaitu:

1. X Manajemen perkantoran

$$\frac{38}{120} \times 92 = 29,1 = 29$$

2. X Akuntansi 1

$$\frac{42}{120} \times 92 = 32,2 = 32$$

3. X Akuntansi 2

$$\frac{40}{120} \times 92 = 30,6 = 31$$

Tabel 4.1 Data siswa SMK PGRI 1 Jombang berdasarkan jurusan

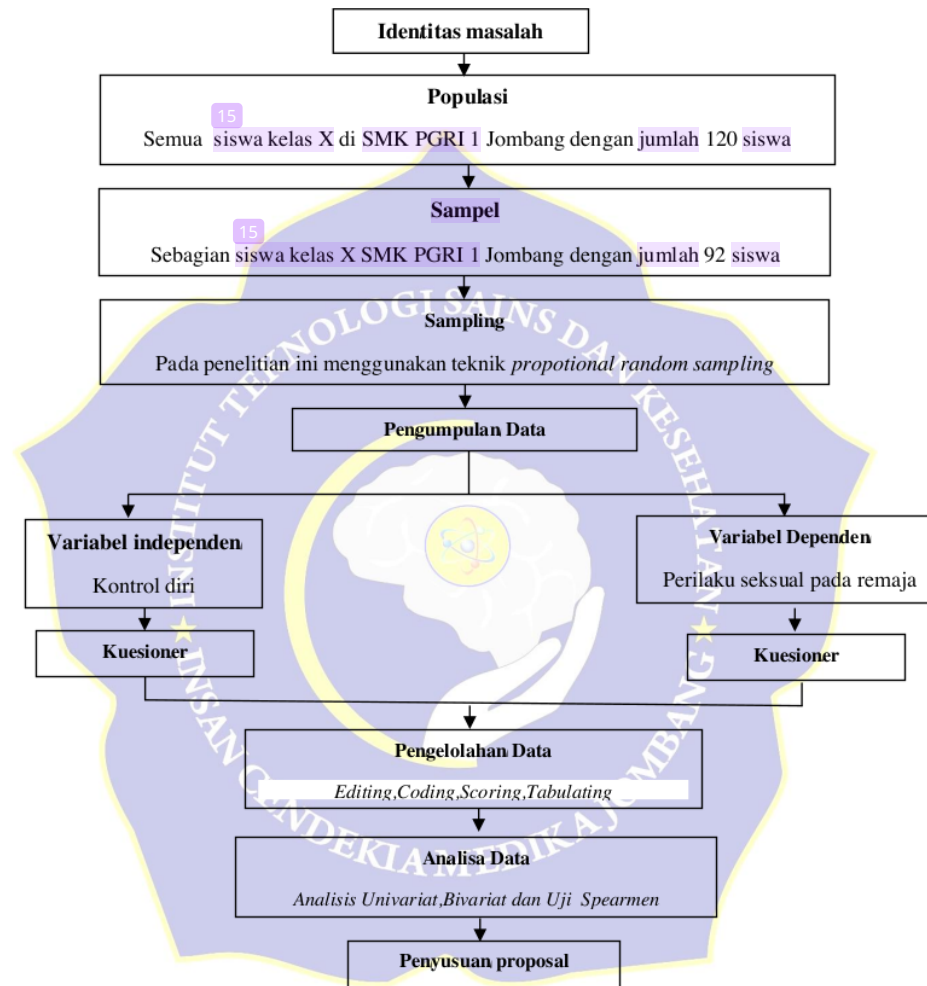
No	Jurusan	Jumlah
1.	X manajemen perkanntoran	29
2.	X Akuntansi 1	32
3.	X Akuntansi 2	31
Total		92

4.4.3 Sampling

Sampling merupakan proses memilih sebagian populasi guna mampu mewakili populasi tersebut (Nursalam, 2018). Teknik yang digunakan penelitian ini *propotional random sampling*. *propotional random sampling*. merupakan Teknik pengambilan sampel ini melibatkan pembagian populasi ke dalam sub kelompok atau strata berdasarkan karakteristik tertentu, seperti umur, jenis kelamin, atau tingkat pendidikan. Setelah itu, sampel diambil secara acak dari setiap strata, dengan jumlah sampel yang disesuaikan dengan proporsi masing-masing strata dalam populasi secara keseluruhan.

4.5 Jalanya penelitian (kerangka kerja)

Fase kegiatan ilmiah yang berlangsung dalam melakukan penelitian (kegiatan dari awal samapi akhir penelitian) (Nursalam, 2018).



Gambar 4.1 Kerangka kerja hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja di SMK PGRI 1 Jombang.

4.6 Identifikasi variabel

Variabel adalah ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain (Notoatmodjo,2012). Penelitian ini terdapat dua variabel sebagai berikut:

1. Variabel Independen adalah variabel yang apabila berubah maka dapat menyebabkan variabel lain berubah atau dengan kata lain dapat mempengaruhi variabel lainnya. Variabel bebas, risiko, predictor, kausa merupakan nama lain dari variabel ini (Notoatmodjo,2012). Pada penelitian ini variabel independen yaitu kontrol diri.
2. Variabel dependen adalah variabel yang apabila berubah disebabkan perubahan pada variabel bebas dengan kata lain dapat dipengaruhi oleh variabel lainnya. Variabel terikat, efek, hasil, outcome, respon atau event adalah nama lain dari variabel ini (Notoatmodjo,2012). Pada penelitian ini variabel dependen yaitu perilaku seksual pada remaja.

4.7 Definisi operasional

Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan (Notoatmodjo,2012).

Tabel 4.2 Definisi operasional kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja

No	Variabel	Definisi	Parameter	Alat ukur	Skala data	Skor dan kriteria
1.	Kontrol diri	Kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur, mengontrol tindakan dan perilaku dalam diri individu sehingga menghasilkan tindakan serta perilaku yang baik dan positif.	1. Kontrol perilaku (<i>behavior control</i>) 2. Kontrol kognitif (<i>cognitif control</i>) 3. Kontrol keputusan (<i>decesion control</i>)	Kuesioner	O R D I N A L	Skor penilaian dari pernyataan 1-18 yaitu: 1 Sangat setuju : 4 Setuju : 3 Tidak setuju : 2 Sangat tidak setuju : 1 Kriteria dengan rentang : Tinggi : 66-90 Sedang : 42-65 Rendah : 18-41 (giovani anggasta, 2021)
2.	Perilaku seksual pada remaja	Semua tingkah laku yang dilakukan seseorang untuk memenuhi hasrat seksualnya terhadap lawan jenis atau sesama jenis.	1. <i>Necking</i> : perilaku yang melibatkan ciuman dan sentuhan pada leher dan tubuh bagian atas 2. <i>Kissing</i> : tindakan menempelkan bibir seseorang ke bagian tubuh. 3. <i>Petting</i> : tindakan seksual dengan menempelkan alat kelamin pada pasangan dengan pakaian. 4. <i>Sexual intercourse</i> : perilaku seksual dengan cara memasukkan alat kelamin ke pasangan.	Kuesioner	O R D I N A L	Skor penilaian dari pernyataan positif 1-16 yaitu: Selalu : 4 Sering : 3 Jarang : 2 Tidak pernah : 1 Kriteria dengan rentang yaitu: Baik : 49-64 Cukup : 33-48 Rendah : 16-32 (giovani anggasta, 2021)

4.8 Pengumpulan dan analisa data

4.8.1 Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi. Jenis-jenis instrumen penelitian, yaitu kuesioner, pengamatan, dan wawancara. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner. Kuesioner merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan mengedarkan suatu daftar pernyataan berupa formulir.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 Jombang.

²⁴ 1. Skala perilaku seksual pada remaja

Skala perilaku seksual disusun berdasarkan bentuk-bentuk perilaku seksual dari (sarwono,2011) yaitu *necking* (berpelukan), *kissing* (berciuman), *petting* (bercumbu), dan *sexual intercourse* (berhubungan badan). Skala perilaku seksual diukur menggunakan skala *Guttman* yang berisis 16 pernyataan yang mencakup empat bentuk perilaku seksual tersebut. Skala ini berisikan 16 item favorable (pertanyaan yang mendukung).

Tabel 4.3 Blueprint skala perilaku seksual pada remaja

No	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total item
1.	Berciuman (<i>kissing</i>)	1,2	2,4	4
2.	Berpelukan (<i>Necking</i>)	5,6	7,8	4
3.	Becumbu (<i>petting</i>)	9,10	11,12	4
4.	Berhubungan badan (<i>sexual intercourse</i>)	13,14	15,16	4
Total				16

2. Skala kontrol diri

Pada penelitian ini, kontrol diri diukur menggunakan skala kontrol diri yang disusun menggunakan aspek-aspek kontrol diri. Skala tersebut berupa skala *likert* yang berisi 18 pernyataan yang mencakup tiga aspek yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Skala ini berisikan 9 item favorable (pernyataan yang mendukung) dan 9 item (unfavorable (pernyataan yang tidak mendukung).

Tabel 4.4 Blueprint kontrol diri

No	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total item
1.	Kontrol perilaku (<i>behavior control</i>)	1,2,3	4,5,6	6
2.	Kontrol kognitif (<i>cognitive control</i>)	7,8,9	10,11,12	6
3.	Kontrol keputusan (<i>decesion control</i>)	13,14,15	16,17,18	6
Total				18

5.2.1 Prosedur penelitian

Langkah-langkah untuk penelitian ini adalah:

1. Mengajukan tema dan judul penelitian kepada dosen pembimbing 1&2
2. Mengurus surat izin penelitian dari institut teknologi sains kesehatan insan cerdas mdika jombang
3. Menyerahkan surat pengantar penelitian kepada sekolah SMK PGRI 1 Jombang
4. Melakukan wawancara untuk study pendahuluan pada siswa SMK PGRI 1 jombang
5. Memberikan penjelasan kepada calon responden dan bila bersedia menjadi responden di persilahkan untuk menandatangani *informed consent*
6. Kuesioner diberikan kepada responden
7. Kuesioner diisi dengan memberikan tanda (✓) pada daftar pertanyaan
8. Setelah responden menjawab kuesioner, kemudian mengumpulkan kuesioner kepada peneliti
9. Kumpulkan kuesioner yang diisi oleh responden dan periksa kelengkapanya
10. Peneliti melakukan pengumpulan data, mengelola dan menganalisa data

5.2.2 Teknik pengelolaan data

1. *Editing*

Hasil yang didapat dan dikumpulkan dalam wawancara atau survei harus diedit terlebih dahulu. Apabila ditemukan data atau informasi yang masih kurang lengkap dan wawancara ulang tidak memungkinkan, maka kuesioner akan ditarik kembali (*dropout*) (notoatmodjo, 2012).

2. *Coding*

Coding pada penelitian ini yaitu memberikan kode angka atau bilangan pada data hasil penelitian sebagai berikut:

1. Data umum

a. Kode responden

Responden 1 : R1

Responden 2 : R2

b. Kode umur

Usia 15 : U1

Usia 16 : U2

Usia 17 : U3

Usia >18 : U4

c. Jenis kelamin

Perempuan : JK1

d. Kode jurusan

Manajemen perkantoran : KJ1

Akuntansi 1 : KJ2

Akuntansi 2 : KJ

e. Media masa

Pernah menonton video porno : MM1

Tidak pernah menonton video porno : MM2

f. Keluarga

Selalu komunikasi terbuka antara orang tua : K1

Kurang komunikasi terbuka antara orang tua : K2

2. Data khusus

a. kode perilaku seksual pada remaja

1 : Positif

2 : Negatif

b. kode kontrol diri

3 : tinggi

2 : sedang

1 : rendah

3. *Skoring*

Skoring yaitu memberi nilai pertanyaan atau pernyataan diberikan dalam bentuk angka untuk mendapatkan data jawaban. Skornya adalah sebagai berikut:

1. Variabel perilaku seksual

Skoring pada penelitian perilaku seksual pada remaja dengan pernyataan positif 1-16:

4 : Selalu

3 : Sering

2 : Jarang

1 : Tidak pernah

Kategori dengan rentang skor 16-100:

Baik : 48-64

Cukup : 33-47

Kurang : 16-32

2. Variabel kontrol diri

Skoring pada penelitian perilaku seksual pada remaja soal 1-18

1 : Sangat tidak setuju

2 : Tidak setuju

3 : Setuju

4 : Sangat Setuju

Kategorinya dengan rentang skor 18-100 yaitu:

Tinggi : 66-90

Sedang : 42-65

Rendah : 18-42

4. Tabulating

Tabulating adalah proses tabulasi data, sesuai dengan tujuan penelitian dan keinginan peneliti. Tabel yang dihaikan berisi kegiatan ringkasan data.

5.2.3 Analisa data

Analisa data dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Analisis *univariat*

Tujuan dari analisis *Univariat* adalah untuk menjelaskan karakter dari masing-masing variabel dalam penelitian, serta dalam analisis ini akan menghasilkan data distribusi frekuensi dan presentase untuk masing-masing

variabel (notoatmodjo,2016). Analisis ini adalah kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja.

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = presentase kategori

F = frekuensi kategori

N = jumlah responden

Hasil pengolahan data dijelaskan menggunakan skala kumulatif arikunto (2010) :

Seluruhnya	= 100%
Hampir semua/mayoritas	= 76%-99%
Sebagian besar responden	= 51%-75%
Hampir dari setengahnya	= 50%
Sebagian kecil dari responden	= 26%-49%
Tidak ada satupun dari responden	= 0%

2. Analisis bivariat

Analisa *bivariat* digunakan untuk menganalisis dua variabel yang memiliki hubungan serta korelasi. Analisis *bivariat* yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja. Untuk menentukan dua variabel signifikan, digunakan uji spearman dengan tingkat signifikan ($\alpha = 0,05$ atau 5%). Pengambilan keputusan hipotesis didasarkan pada tingkat signifikansi (nilai p):

1. Jika nilai $p \geq 0,05$ maka hipotesis penelitian ditolak
2. Jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima

5.2.4 Uji validitas dan reabilitas

1. Uji validitas

Keakuratan alat ukur dalam pengumpulan data merupakan uji validitas, dalam uji validitas atau uji alat pengumpulan data dapat dibagi menjadi dua yaitu uji validitas faktor dan uji validitas item. Saat menggunakan lebih dari satu faktor untuk mengukur item antara satu faktor dan faktor lainnya memiliki kesamaan.

2. Uji reabilitas

uji reabilitas adalah ukuran keterpercayaan atau reliabilitas suatu instrumen (notoatmodjo,2012). Cara digunakan menggunakan rumus alfa cronbach memakai salah satu *software computer*.

4.9 Etika penelitian

Etika penelitian merupakan hubungan dua arah antara penelitian dan subyek yang menganut prinsip-prinsip etika (notoatmodjo,2018). Prinsip-prinsip penelitian meliputi:

1. *Informed consent*

Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan penjelasan dan tujuan penelitian kepada responden. Jika responden setuju, mereka akan diminta untuk mengisi dan menandatangani formulir persetujuan. Sebaliknya jika responden tidak bersedia peneliti akan menghormati hak-hak responden.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Dalam menjaga etik sebaiknya tidak menuliskan nama responden pada lembar alat kur melainkan menulis kode pada lembar tabulasi.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Dalam hal ini peneliti harus memperhatikan kerahasiaan responden. Baik informasi ataupun masalah-masalah lainnya, informasi yang didapat dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

4. *Ethical clearance* (kelayakan etik)

Penelitian telah uji oleh komisi etik keperawatan, dengan No.260/KEPK-ITSKES-ICME-XII/2024. penelitian ini telah dinyatakan lolos uji etik oleh KEPK ITSkes ICMe Jombang.



BAB V
PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.2.1 Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia siswa kelas X SMK PGRI 1 Jombang

Usia	Frekuensi	Presentase(%)
14 tahun	89	96,7%
15 tahun	3	3,3%
Jumlah	92	100%

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 5.1 diketahui usia siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang hampir seluruhnya berusia 14 tahun sebanyak 89 siswa (96,7%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin siswa kelas X SMK PGRI 1 Jombang

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase(%)
Perempuan	92	100%
Jumlah	92	100%

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 5.2 diketahui jenis kelamin siswa kelas X di SMK PGRI 1 jombang seluruhnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 92 siswa (100%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jurusan siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang

Jurusan	Frekuensi	Presentase(%)
Manajemen perkantoran	29	31,5%
Akuntansi 1	32	34,8%
Akuntansi 2	31	33,7%
Jumlah	92	100%

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 5.3 diketahui bahwa hampir dari setengahnya siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang mengambil urusan akuntansi sebanyak 32 siswa (34,8%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Media Masa

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan media masa siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang

Media Masa	Frekuensi	Presentase(%)
Pernah menonton video porno	50	54,3%
Tidak pernah menonton video porno	42	45,7%
Jumlah	92	100%

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 5.4 diketahui bahwa sebagian besar dari siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang pernah menonton video porno sebanyak 50 siswa (54,3%).

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Keluarga

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan keluarga siswa kelas X SMK PGRI 1 Jombang

Media Masa	Frekuensi	Presentase(%)
Selalu komunikasi terbuka dengan orang tua	48	52,2%
Kuraang komunikasi terbuka dengan orang tua	44	47,8%
Jumlah	94	100%

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 5.5 diketahui bahwa sebagian besar dari siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang selalu berkomunikasi terbuka dengan orang tua sebanyak 48 siswa (52,2%).

5.2.2 Data Khusus

1. Karakteristik Responden Berdasarkan kategori kontrol diri

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responen berdasarkan kontrol diri siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang

Kontrol diri	Frekuensi	Presentase(%)
Tinggi	11	12,0%
Sedang	61	66,3%
Rendah	20	21,7%
Jumlah	92	100%

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 5.6 diketahui kontrol diri pada siswa kelas X di SMK PGRI 1 jombang menunjukkan sebagian besar dari responden memiliki kontrol diri sedang sebanyak 61 siswa (66,3%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Perilaku Seksual

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responen berdasarkan perilaku seksual siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang

Perilaku Seksual	Frekuensi	Presentase(%)
Baik	12	13,0%
Cukup	60	65,2%
Buruk	20	21,7%
Jumlah	92	100%

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 5.7 diketahui perilaku seksual pada siswa kelas X di SMK PGRI 1 jombang menunjukkan sebagian besar dari responden memiliki perilaku seksual yang cukup sebanyak 60 siswa (65,2%).

3. Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan Di SMK PGRI 1 Jombang

Tabel 5.8 Tabulasi silang Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan Di SMK PGRI 1 Jombang

Kontrol Diri	Perilaku Seksual						Total	
	Baik		Cukup		Buruk		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
Tinggi	5	41,7%	6	10,0%	0	0%	11	12%
Sedang	5	41,7%	49	81,3%	7	35%	61	66,3%
Rendah	2	16,7%	5	8,3%	13	65,0%	20	21,7%
Total	12	13,0%	60	65,2%	20	21,7%	92	100%

Uji korelasi Rank Spearman $\alpha = 5\%$ $\rho = 0,000$

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami kontrol diri sejumlah 61 siswa (66,3%) dengan perilaku seksual cukup sebanyak 60 siswa (65,2%). Hasil uji statistik *spearman's* didapatkan nilai signifikan 0,000 atau $<0,05$ maka H_1 diterima yang artinya ada Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Kontrol Diri Pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan Di SMK PGRI 1 Jombang

Hasil penelitian pada variabel kontrol diri menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kontrol diri sedang sebanyak 61 siswa (66,3%). Hasil ini didukung oleh nilai pada masing-masing indikator, dimana indikator tertinggi mencapai 3,3 yaitu pada indikator kontrol keputusan.

Menurut peneliti Remaja yang memiliki kontrol diri yang sedang membantu individu untuk mengendalikan, mengatur, mengontrol tindakan dan perilaku dalam diri individu sehingga menghasilkan tindakan serta perilaku yang baik dan positif. Sebaliknya remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah remaja lebih rentan terhadap perilaku yang kurang baik atau negatif. Berdasarkan indikator yang dianalisis, kontrol diri ini didominasi oleh aspek kontrol perilaku (*behavior control*) kemampuan individu untuk mengendalikan tindakan atau perilakunya, kontrol kognitif (*cognitive control*) kemampuan untuk mengendalikan pikiran individu, kontrol keputusan (*decesional control*) kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan yang diyakininya.

Menurut Golfied dan Merbaum individu yang memiliki kontrol diri yang baik adalah individu yang dapat menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilakunya yang nantinya dapat membawa individu tersebut ke arah dengan konsekuensi positif. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (singgih,2023) Kontrol diri sedang pada remaja ini memperlihatkan bahwasannya remaja mampu menjaga diri dari melakukan hal negatif dan merugikan bagi diri sendiri dan orang lain di sekelilingnya. Menurut Averill dalam (Hamdanah & surawan, 2022), kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya agar dapat bertindak dengan positif. Kontrol diri memiliki 3 aspek, yaitu: Kontrol perilaku (*Behavior control*): kemampuan individu untuk mengendalikan tindakan atau perilakunya. Hal ini termasuk kemampuan untuk menahan diri dari perilaku tidak pantas, menghindari perilaku beresiko, Kontrol kognitif (*Cognitive contror*): Kontrol kognitif merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, konsentrasi dan

perhatiannya, dan Kontrol keputusan (*Decesion control*): Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri yang pertama adalah usia siswa. Data dari tabel 5.1 menunjukkan bahwa rentang usia siswa di kelas X manajemen perkantoran, akuntansi 1 dan akuntansi 2 di SMK PGRI 1 Jombang hampir seluruhnya berusia 14 tahun sebanyak 89 siswa (96,7%). Menurut peneliti remaja yang berusia 14 tahun merupakan fase transisi yang penuh tantangan yang sedang mencari identitas diri dan mudah terpengaruhi. Remaja yang memiliki usia 14 tahun memiliki kontrol diri yang rendah karena kurangnya pengalaman hidup dan pencarian identitas juga membuat mereka mudah terpengaruh oleh dorongan dan tekanan sosial. Menurut sinaga usia memengaruhi kontrol diri pada remaja usia 14 tahun karena pada tahap ini mereka berada dalam fase perkembangan biologis, psikologis, dan sosial yang belum sepenuhnya matang. Pada usia 14 tahun merupakan masa transisi remaja menghadapi tantangan kontrol diri karena perkembangan otak, hormon, kurangnya pengalaman dan lingkungan sosial yang dinamis. Bertambahnya usia diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi (Hamdanah & surawan, 2022).

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri yang kedua adalah jenis kelamin siswa di kelas X manajemen perkantoran, akuntansi 1 dan akuntansi 2 di SMK PGRI 1 jombang. Data tabel 5.2 seluruhnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 92 siswa (100%). Menurut peneliti faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah

jenis kelamin khususnya perempuan. Remaja perempuan sering kali menunjukkan tingkat kontrol diri yang berbeda dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan pada umumnya mampu mengontrol dirinya karena perempuan sering menggunakan rasional dalam mengambil keputusan, sedangkan laki-laki cenderung menggunakan emosi dan egoisnya dalam bertindak. Menurut Gottfredson & Hirschi (1990) dalam (Tambayong et al., 2022), mengemukakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kontrol diri antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki memiliki tingkat kontrol diri lebih rendah daripada perempuan sehingga banyak ditemukan melakukan tindakan negatif dan menyimpang. Kontrol diri pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki, karena perempuan mempunyai kontrol diri yang lebih baik. Hal ini dikaitkan dengan kemampuan mereka untuk lebih rasional dalam pengambilan keputusan dan kecenderungan untuk mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka. Perempuan juga lebih sering menggunakan strategi pengendalian emosi yang adaptif, seperti berbicara atau mencari dukungan sosial. Sedangkan laki-laki Mereka sering kali mengambil keputusan dengan cepat berdasarkan ego atau dorongan emosi, yang dapat memengaruhi tingkat kontrol diri mereka. Faktor sosial dan budaya juga berkontribusi, karena laki-laki mungkin merasa tekanan untuk menunjukkan dominasi atau keberanian, yang dapat memengaruhi pengambilan keputusan.

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri ke tiga adalah keluarga siswa di kelas X manajemen perkantoran, akuntansi 1 dan akuntansi 2 di SMK PGRI 1 Jombang. Data tabel 5.5 sebagian besar dari siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang selalu berkomunikasi terbuka dengan orang tua sebanyak 48 siswa (52,2%). Menurut peneliti komunikasi terbuka dengan orang tua penting dalam membangun kontrol

diri remaja. Komunikasi yang efektif dan terbuka dengan orang tua dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengembangkan kontrol diri yang baik sehingga mereka dapat mengendalikan perilakunya. Penelitian ini sejalan dengan (Kholifah & Rusmawati, 2020) komunikasi terbuka dengan keluarga berperan penting dalam mengembangkan kontrol diri remaja. Ketika remaja merasa didengar dan didukung mereka lebih mampu mengelola, mengontrol dan mengendalikan perilakunya. keluarga yang mampu berfungsi secara efektif ditandai dengan kemampuan penyelesaian masalah yang baik, adanya komunikasi secara langsung dan terbuka.

5.2.2 Perilaku Seksual Pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan Di SMK PGRI 1 Jombang

Hasil penelitian berdasarkan tabel 5.7 diketahui perilaku seksual Pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan Di SMK PGRI 1 Jombang menunjukkan sebagian besar dari responden memiliki perilaku seksual cukup sebanyak 60 siswa (65,2%). Hasil ini didukung oleh nilai pada masing-masing indikator dimana indikator tertinggi mencapai 2,9 yaitu pada perilaku *necking*.

Menurut peneliti remaja yang memiliki perilaku seksual yang cukup adalah mereka yang mampu mengendalikan dorongan seksualnya seperti : *necking* yaitu tindakan perilaku seksual berupa ciuman dan pelukan yang lebih dalam didaerah leher dan hingga daerah dibawahnya, *kissing* yaitu tindakan menyentuh atau menempelkan bibir, *petting* yaitu tindakan perilaku seksual yang menimbulkan rangsangan dengan menempelkan alat kelamin, dan *sexual intercourse* (bersenggama).

Menurut sarwono dalam (Roselina & Neka, 2024), perilaku seksual adalah segala bentuk perilaku yang didorong oleh hasrat keinginan seksual, baik dilakukan sendiri maupun dengan orang lain. Perilaku seksual pada remaja dapat diwujudkan dalam tingkah laku yang bermacam-macam, mulai dari perasaan tertarik, sampai tingkah laku berkencan, bercumbu, dan bersenggama. Remaja dengan perilaku seksual yang cukup adalah mereka yang mampu mengendalikan dorongan seksualnya dan membuat keputusan yang bertanggung jawab. Mereka tidak terjebak dalam perilaku seksual yang berisiko.

Faktor yang mempengaruhi perilaku seksual yang ke pertama adalah media masa siswa di kelas X manajemen perkantoran, akuntansi 1 dan akuntansi 2 di SMK PGRI 1 jombang. Data tabel 5.4 diketahui bahwa sebagian besar dari siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang pernah menonton video porno sebanyak 50 siswa (54,3%). Menurut peneliti Media massa memiliki pengaruh besar terhadap perilaku seksual remaja. Paparan konten seksual dalam televisi, film, dan media sosial sering menggambarkan seks sebagai sesuatu yang mudah dan dapat memicu rasa ingin tahu dan dorongan untuk mengeksplorasi seksualitas lebih awal. Hal ini serupa juga dikemukakan oleh Santrock (2003). Remaja yang terpapar media pornografi secara terus menerus, semakin besar hasrat seksualnya. Remaja menerima pesan seksual dari menonton tayangan porno berakhir dengan melakukan perilaku seksual dan melakukan onani/masturbasi.

Faktor yang mempengaruhi perilaku seksual ke dua adalah keluarga siswa di kelas X manajemen perkantoran, akuntansi 1 dan akuntansi 2 di SMK PGRI 1 jombang. Data tabel 5.5 sebagian besar dari siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang selalu berkomunikasi terbuka dengan orang tua sebanyak 48 siswa

(52,2%). Menurut peneliti remaja yang memiliki Komunikasi yang baik dengan orang tua merupakan salah satu cara yang bisa digunakan untuk memberikan informasi terkait kesehatan reproduksi dan dampak dari perilaku seksual, sehingga muncul pemahaman kepada anak remaja untuk tidak melakukan perilaku seksual dan lebih mengarahkan perilaku remaja ke hal-hal yang positif. Penelitian ini sejalan dengan (Simawang et al., 2022) Peran keluarga menjadi faktor yang berhubungan secara signifikan terhadap perilaku seksual remaja. remaja yang memiliki komunikasi dengan keluarga yang baik maka akan semakin sedikit risiko untuk terjerumus ke dalam perilaku seksual. sebagai orangtua harus memiliki pengetahuan yang baik dan menjalin hubungan yang baik dengan anaknya. Sehingga orang tua mampu menjalankan perannya sebagai pendidik dalam memberikan pendidikan seks pada anak remajanya.

5.2.3 Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan Di SMK PGRI 1 Jombang

Hasil penelitian berdasarkan data tabel 5.8 menunjukkan bahwa responden mengalami kontrol diri sedang sejumlah 61 siswa (66,3%) dengan perilaku seksual cukup sebanyak 60 siswa (65,2%). Hasil uji statistik *spearman's* didapatkan nilai signifikan 0,000 atau $<0,05$ maka H_1 diterima yang artinya ada Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 jombang. Hasil dari kontrol diri nilai tertinggi pada indikator kontrol keputusan dengan 3,3 dan perilaku seksual nilai tertinggi 2,9 pada perilaku *necking*.

Menurut peneliti perilaku seksual disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah kontrol diri dimana remaja yang memiliki kontrol diri yang baik

memiliki kemampuan kontrol diri yang kuat terhadap dorongan atau perilaku yang negatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kontrol diri yang sedang dan perilaku seksual yang cukup. Hal ini berarti mereka mampu mengontrol dirinya agar bisa terhindar dari perilaku seksual. Adanya hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan diri remaja sangat berperan dalam mencegah perilaku seksual 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.

Menurut penelitian yang dilakukan (Yudi, O; Sandri, R; Supraba, 2023), Keterkaitan antara kontrol diri dengan perilaku seksual 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 hasrat seksual dari dalam dirinya begitupun sebaliknya.

Menurut penelitian yang dilakukan (Rahmadani & Okfrima, 2022). Salah satu penyebab terjadinya perilaku seksual remaja adalah kurangnya kemampuan remaja dalam mengendalikan dirinya. Perilaku seksual adalah perilaku yang dilatar belakangi oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis, sebelum menikah, maupun saat menjalin hubungan romantis. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan mengatur, mengarahkan, perilaku yang dapat membawa ke arah yang positif. Dengan kontrol diri yang baik maka individu akan terhindar dari segala

bentuk perilaku yang mengarah pada hal yang negatif. Perilaku seksual terjadi ketika remaja mempunyai pergaulan bebas dengan teman sebaya dan kurangnya kontrol diri terhadap perilakunya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kezia & dody, 2023), dengan judul hubungan antara kontrol diri dan perilaku seksual pada remaja. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa (83%) remaja menunjukkan tingkat kontrol diri yang sedang, sementara (54%) remaja memiliki perilaku seksual yang cukup. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah perilaku seksual yang mereka lakukan. Penelitian ini juga mencatat bahwa kontrol diri yang baik menjadi faktor penting dalam mengurangi tingkat perilaku seksual pada remaja. Dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seksual, dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku seksualnya dan sebaliknya. Adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja menunjukkan bahwa kontrol diri pada remaja sangatlah penting untuk mencegah perilaku seksual. Remaja dapat menekan pengaruh-pengaruh negatif seperti perilaku seksual, baik yang bersifat internal maupun eksternal, apabila remaja mempunyai kontrol diri yang baik.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Kontrol diri pada remaja di SMK PGRI 1 Jombang memiliki kategori sedang.
2. Perilaku seksual pada remaja di SMK PGRI 1 Jombang memiliki kategori cukup
3. Ada hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan (Studi di SMK PGRI 1 Jombang).

6.2 Saran

1. Bagi remaja

Hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan remaja untuk dapat mengembangkan dirinya dalam hal-hal yang dapat meningkatkan kontrol diri, sehingga perlu memperhatikan faktor yang mempengaruhi kontrol diri agar mampu untuk mengontrol diri dengan cara komunikasi terbuka dengan keluarga.

2. Bagi guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan pihak sekolah untuk menyediakan kegiatan pengembangan diri dan bahaya perilaku seksual seperti *kissing, necking, petting* dan *sexual intercourse*.

tenaga profesional dalam bidang konseling.

3. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan orang tua untuk memberikan waktu dan meningkatkan komunikasi bersama anak remajanya dengan saling menanyakan kegiatan atau aktivitas sehari-hari remaja dan membangun komunikasi yang baik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

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



DAFTAR PUSTAKA

- Adib Baehaqi, M., Dwi Ario Wibowo, U., & Siti Septiningsih, D. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Dan Dukungan Orangtua Terhadap Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Sma Negeri 1 Jatibarang Brebes. *Psimphoni*, 4(2), 2775–1805.
- BBKBN. (2023). *Badan kependudukan keluarga berencana nasional*.
- burhanuddin & fauziah. (2022). *pendidikan seksual komprehensif untuk pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja* (rintho r Rerung (ed.)). media sains indonesia. [https://repo.poltekestasikmalaya.ac.id/1589/5/BukuDigital-pendidikan seksual komprehensif untuk pencegahan perilaku seksual](https://repo.poltekestasikmalaya.ac.id/1589/5/BukuDigital-pendidikan%20seksual%20komprehensif%20untuk%20pencegahan%20perilaku%20seksual)
- Dalima Padut, R., Nggarang, B. N., Eka, A. R., Sarjana Keperawatan FIKP Unika St Paulus Ruteng Jl Jend Ahmad Yani, P., & Flores, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja Kelas Xii Di Man Manggarai Timur Tahun 2021. *Jwk*, 6(1), 2548–4702.
- Daratista, I., & Chandra, E. K. (2020). Bulletin of Counseling and Psychotherapy Hubungan antara Harga Diri, Kontrol Diri, dan Konformitas Remaja Terhadap Perilaku Seksual Pranikah. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(1), 9–13. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>
- DPPKB-PPPA. (2024). *Departemen Pengendalian Penduduk Keluarga Berencana Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak*.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Erin & titin. (2022). faktor penyebab dan upaya penanganan perilaku seksual pranikah remaja. 1–23. <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2011). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- giovani anggasta. (2021). *hubungan antara self-control dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa di semarang*. 51–81.
- Hairunnisa Putri, Haerani Nur, & Wilda Ansar. (2023). pengaruh Kontrol Diri Terhadap Bentuk - Bentuk Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Akhir. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1184–1192. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2393>
- Hamdanah & surawan. (2022). *remaja dan dimanima* (M. P. I. Dr. Hj. Muslimah, S.Ag. (ed.); Vol. 19, Issue 5), K-Media Yogyakarta, 2022. [http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/4116/1/Remaja dan Dinamika_Hamdanah%2C %26 Surawan.pdf](http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/4116/1/Remaja%20dan%20Dinamika_Hamdanah%2C%20%26%20Surawan.pdf)
- Ismatuddiyannah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(3), 27236.
- Kezia & dody. (2023). hubungan antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah pada remaja. <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/6916>
- Kholifah, N., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga Dengan Kontrol Diri Remaja Pada Siswa Sman 2 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 566–571. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21677>
- Nursalam. (2018). 75 Konsep dan penerapan metodologi.pdf. In *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (p. 60).

- 40
Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik perkembangan remaja
2 <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Putri, D., Suyono, H., & Tentama, F. (2019). Memahami kontrol diri terhadap intensi seks pranikah pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 159–165.
- Putri, F., & Syamantha, A. (2024). Pengaruh Self Control Terhadap Disiplin Siswa SMA Hang Tuah Belawan. *Psikologika*, 1(1), 01–14. <https://kti.potensiutama.org/index.php/psikologika/article/view/1715>
- Putri, R. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Presepsi Perilaku Seksual Pranikah Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren As-Salam Air Tiris Kab. Kampar*. 1–135.
- Rahmadani, S., & Okfrima, R. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.164>
- Roselina & Neka. (2024). *kesehatan reproduksi dan perilaku seksual remaja* (A. P. Angraini. <https://bukuvirtual.ulm.ac.id/omp/index.php/lmupress/catalog/book/215>
- sarwono. (2006). *psikologi remaja* (PT Raja Grafindo Persada. (ed.); 2013th ed.).
- Sasmita & Atika. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Seksual pada Remaja Berpacaran. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1275–1281. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29062>
- Simawang, A. P., Hasan, K., Febriyanti, A., Alvionita, N., & Amalia, R. (2022). Hubungan Peran Keluarga Dan Teman Sebaya Dengan Perilaku Seksual Remaja Di Indonesia: a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 98–106. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4427>
- Sustania Rahmawati. (2023). Peranan Teori Belajar Psikoanalisa Dalam Pembentukan Karakter Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Oktober, 2023(19), 769–778. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8418234>.
- Tambayong, M. J., Hartati, M. E., & Sengkey, S. B. (2022). Perbedaan Kontrol Diri Remaja Dalam Lingkungan Sosial Di Desa Kali Selatan Kabupaten Minahasa <https://doi.org/10.53682/pj.v3i3.5666>
- Wardani, D. A., & Alfiani, R. N. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(4), 550–555. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i4.1229>
- WHO. (2024). *World Health Organization*. 5
- Yudi, O; Sandri, R; Supraba, D. (2023). Perilaku Seksual Pada Remaja Di Kota Malang Ditinjau Dari Kontrol Diri. *Seminar Nasional Sistem Informasi*, 7(1), 4083–4093.
- Zayani, N., Novita, B., & Susanto, A. (2024). perilaku seksual pranikah *the effect of adolescents related to premature sexual behavior in smkn 11 tangerang*.

KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU SEKSUAL PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (Studi di SMK 1 PGRI Jombang)

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	3%
2	journal.stikespemkabjombang.ac.id Internet Source	1%
3	journal-nusantara.com Internet Source	1%
4	jurnalnasional.ump.ac.id Internet Source	1%
5	www.jurnalfti.unmer.ac.id Internet Source	<1%
6	Siti Hamidah, Muhammad Saiful Rizal. "Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur", Journal of Community Engagement in Health, 2022 Publication	<1%

7	Internet Source	<1 %
8	repository.ubharajaya.ac.id Internet Source	<1 %
9	Dian Purnama Putri, Evie Trihartiningsih, Dia Hartati, Mitra Mitra, Santi Santi. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Seksual Pada Remaja", Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research, 2023 Publication	<1 %
10	e-journal.unair.ac.id Internet Source	<1 %
11	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
12	akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id Internet Source	<1 %
13	sinta.unud.ac.id Internet Source	<1 %
14	repository.stikesrspadgs.ac.id Internet Source	<1 %
15	etheses.iainkediri.ac.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to GIFT University Student Paper	<1 %

journal.unj.ac.id

17	Internet Source	<1 %
18	digilib.uinkhas.ac.id Internet Source	<1 %
19	Vini Azian, Yuliva Yuliva, Elda Yusefni. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual pada Remaja Di SMKN 1 Painan Tahun 2020", Jurnal Sehat Mandiri, 2020 Publication	<1 %
20	core.ac.uk Internet Source	<1 %
21	ejournal3.undip.ac.id Internet Source	<1 %
22	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
23	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
24	id.scribd.com Internet Source	<1 %
25	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
26	faktualnews.co Internet Source	<1 %

simki.unpkediri.ac.id

27	Internet Source	<1 %
28	Submitted to Gyeongsang National University Student Paper	<1 %
29	Submitted to Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II Student Paper	<1 %
30	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1 %
31	dsyme.blogspot.com Internet Source	<1 %
32	etd.umy.ac.id Internet Source	<1 %
33	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
34	docplayer.info Internet Source	<1 %
35	beritajatim.com Internet Source	<1 %
36	ojs.stikesmi.ac.id Internet Source	<1 %
37	pt.scribd.com Internet Source	<1 %

38	Muhammad, Rizalman. "Maqasid Ibadah Haji Dalam Perspektif Sunnah: Kajian Terhadap Kefahaman Dan Amalan Jemaah Haji Malaysia", University of Malaya (Malaysia), 2023 Publication	<1 %
39	ejurnal.untag-smd.ac.id Internet Source	<1 %
40	repo.poltekkesbandung.ac.id Internet Source	<1 %
41	digilib.uinsa.ac.id Internet Source	<1 %
42	seminar.uad.ac.id Internet Source	<1 %
43	Anas Rahmad Hidayat, Isnani Nurhayati. "peran orang tua dalam pencegahan perilaku sex pranikah pada remaja di bantul", Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati, 2020 Publication	<1 %
44	es.scribd.com Internet Source	<1 %
45	id.123dok.com Internet Source	<1 %
46	journal.iain-manado.ac.id Internet Source	<1 %

47

satukanal.com

Internet Source

<1 %

48

www.scribd.com

Internet Source

<1 %

49

eprints.undip.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU SEKSUAL PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (Studi di SMK 1 PGRI Jombang)

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56

PAGE 57

PAGE 58

PAGE 59

PAGE 60

PAGE 61

PAGE 62

PAGE 63

PAGE 64

PAGE 65

PAGE 66

PAGE 67

PAGE 68

PAGE 69

PAGE 70

PAGE 71
