

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kontrol Diri**

##### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Menurut Chaplin (2002) kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri; kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku yang impulsif.

Kontrol diri didefinisikan Roberts (dalam Ghufron, 2011) sebagai suatu jalinan yang secara utuh atau terintegrasi antara individu dengan lingkungannya. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi berusaha menemukan dan menerapkan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kontrol diri mempengaruhi individu untuk mengubah perilakunya sesuai dengan situasi sosial sehingga dapat mengatur kesan lebih responsif terhadap petunjuk situasional, fleksibel, dan bersikap hangat serta terbuka.

Marvin R. Goldfried dan Michael Merbaum (dalam Ghufron, 2011) berpendapat kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep dimana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara dan teknik yang digunakan melainkan berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan.

Hurlock (1990) mengatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya.

Menurut Berk dalam Gunarsa (2004), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Menurut Calhoun dan Acocella (1995) Mengenai pengertian kontrol diri, beberapa psikolog penganut behaviorisme memberikan batasan-batasan. Batasan tersebut adalah sebagai berikut: seseorang menggunakan kontrol dirinya, bila demi tujuan jangka panjang, individu dengan sengaja menghindari perilaku yang biasa dikerjakan atau yang segera memuaskannya yang tersedia secara bebas baginya, tetapi malah menggantinya dengan perilaku yang kurang biasa atau menawarkan kesenangan yang tidak segera dirasakan.

Berdasarkan dari beberapa uraian di atas maka dapat ditegaskan bahwa yang dimaksud kontrol diri dalam bentuk penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk menahan keinginan dan mengendalikan tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya yang berhubungan dengan orang lain, lingkungan, pengalaman dalam bentuk fisik maupun psikologis untuk memperoleh tujuan di masa depan dan dinilai secara sosial.

Mesina & Messina dalam Gunarsa (2004) menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi yaitu:

1. Membatasi perhatian individu terhadap orang lain
2. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya
3. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif
4. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan individu secara seimbang.

Sebagaimana faktor psikologis lainnya kontrol diri dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah:

1. Faktor internal, faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan, semakin bertambah usia, semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.
2. Faktor eksternal, faktor eksternal meliputi keluarga (Hurlock, 1999), dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

Averill (dalam Ghufron, 2011) menggunakan istilah kontrol personal untuk menyebut kontrol diri. Kontrol personal mencakup 3 (tiga) jenis yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*).

Ketiga jenis tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kontrol perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku menunjukkan kesiapan suatu respon yang secara langsung dapat mempengaruhi atau memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan. Kontrol perilaku dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- a. Kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu kemampuan individu menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan yaitu dirinya atau orang lain.
- b. Kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*), yaitu kemampuan individu mengetahui cara dan waktu menghadapi stimulus yang tidak dikehendaki. Stimulus dapat dihadapi dengan menggunakan beberapa cara di antaranya adalah mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, dan menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir serta membatasi intensitasnya.

## 2. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif menunjukkan kemampuan individu mengolah informasi yang tidak dikehendaki dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis. Kontrol kognitif terdiri dari dua komponen yaitu:

- a. Kemampuan memperoleh informasi (*information gain*), yaitu kemampuan individu mengantisipasi keadaan atau peristiwa baik atau buruk melalui pertimbangan yang objektif terhadap informasi yang diperoleh. Informasi mengenai keadaan yang tidak menyenangkan dapat membantu individu untuk mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan.
- b. Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*), yaitu kemampuan menilai dan menafsirkan keadaan atau peristiwa tertentu dengan memperhatikan segi-segi positif secara objektif.

### 3. Kontrol keputusan (*decisional control*)

Kontrol keputusan menunjukkan kemampuan individu menentukan hasil atau tujuan yang diinginkan. Kontrol keputusan dapat berfungsi dengan baik apabila terdapat kesempatan dan kebebasan dalam diri individu untuk memiliki berbagai kemungkinan tindakan.

Teori ini merupakan teori yang lengkap dan sudah mencakup aspek-aspek yang ingin diteliti karena itu teori yang akan digunakan dalam penelitian ini, teori berdasarkan pendapat Averill.

## 2. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Block and Block (dalam Ghufroon, 2011) ada tiga jenis kontrol yaitu:

- a. *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus.
- b. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impuls yang bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya secara tepat.

### **3. Perkembangan Kontrol Diri**

Perkembangan kontrol diri vasta dkk (dalam Ghufron, 2011) bahwa perilaku anak pertama kali di kendalikan oleh kekuatan eksternal. Secara perlahan-lahan kontrol eksternal tersebut diinternalisasikan kontrol internal, salah satu caranya dengan melalui kondisioning kliasikal. Menurut Calhoun dan Acocella (1995) langkah penting dalam perkembangan bayi adalah proses belajar melalui kondisioning klasikal. Orang tua mempunyai nilai yang tinggi karena bayi secara instingtif mengasosiasikan orang tuanya sebagai stimulus yang menyenangkan, seperti makanan, kehangatan, dan pengasuhan.

Pada akhir tahun pertama bayi mengalami kemajuan dalam hal kontrol diri. Bayi mulai memenuhi perintah dari orang tuanya untuk menghentikan perilakunya. Pada tahun ketiga ketika anak sudah mulai menolak segala sesuatu yang dilakukan untuknya dan menyatakan keinginannya untuk melakukan sendiri. Kontrol eksternal pada awalnya didapatkan anak melalui instruksi verbal dari orang tuanya.

Setelah tiga tahun kontrol diri menjadi lebih terperinci dari pengalaman. Anak menekan dan harus belajar menolak gangguan sewaktu melakukan pekerjaan dan menunda hadiah langsung yang menarik untuk memperoleh hadiah yang lebih besar atau lebih penting di kemudian hari. Menurut Calhoun dan Acocella (1990), kedudukan orang tua bernilai tinggi sehingga persetujuan dan ketidaksetujuan secara emosional memberikan hadiah dan hukuman bagi anak dan ini mempunyai kekuatan membujuk anak untuk menunda kepuasan sesaat untuk kepentingan yang lebih besar yaitu hadiah jangka panjang. Kontrol diri dilakukan guna mengurangi perilaku berlebihan yang dapat memberikan kepuasan sesaat. Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi apabila pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya di hadapan orang lain. Akan tetapi menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih mudah di terima.

#### **4. Kontrol Diri Dalam Islam**

Kontrol diri dalam Islam sangat dianjurkan bagi setiap orang mukmin untuk bisa merealisasikan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka diwajibkan untuk selalu berintrospeksi atas segala apa yang telah dilakukannya terutama masalah-masalah yang ada hubungannya dengan orang lain, Allah berfirman:

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah pada Allah dan hendaklah setiap diri memperlihatkan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan". (QS. Al Hasyr:18)

Pengendalian diri menurut Agustian (2001), berfungsi untuk menjaga agar pikiran selalu sejalan dengan rukun iman. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Pengendalian Iman kepada Allah (*Star principle*)

Lawan terberat yang bisa membuat seseorang tergeser dari prinsip ini adalah daya tarik dan kemilauan dunia. Disinilah orang sering tersesat. Walaupun sejarah telah membuktikan bahwa lingkungan diluar diri kita tidak kekal, namun sering kali kita terus melangkah ke jalan yang keliru. Disinilah letak pengendalian diri tersebut, yaitu konsistensi untuk berprinsip menyembah hanya kepada Allah. Kemampuan untuk dapat mengendalikan diri disini adalah dengan mendengarkan suara-suara hati yang lain, karena mengabaikan suara hati yang lain berarti memposisikan diri menjadi egois.

b. Pengendalian Kepercayaan (*Angel principle*)

Memperoleh suatu kepercayaan adalah dorongan dan keinginan setiap orang. Namun kepercayaan tanpa didasari oleh kebenaran, akan mengakibatkan suatu kegagalan. Mengendalikan nafsu seperti ini terkadang lebih sulit untuk dideteksi, karena dirinya merasa benar (munafik), dan orang sulit mengatakan bahwa itu adalah



hawa nafsu. Karena itu kunci paling utama adalah tulus kepada Allah, bukan kepada manusia.

c. Pengendalian Kepemimpinan (*Leadership principle*)

Adalah kemampuan untuk menahan dan mengendalikan diri untuk tidak hanya berkeinginan sebagai seorang pemimpin dengan mengatas namakan orang lain untuk tujuan pribadi serta keuntungan tertentu. Setiap orang berkeinginan untuk menjadi pemimpin. Maka dari itu, harus dapat mengendalikan diri dan selalu bertindak rasional serta sesuai kehendak kata hati yang fitrah, adil, dan bijaksana.

d. Pengendalian Pembelajaran (*Learning principle*)

Adalah keinginan untuk belajar akan menghasilkan sebuah ilmu pengetahuan. Keinginan untuk menguasai ilmu pengetahuan tanpa berpegang kepada Allah maka hasilnya akan sia-sia. Karena penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi tanpa disadari pemahaman dan keyakinan bahwa sumber ilmu pengetahuan dan teknologi adalah dari Allah akan membuat manusia lebih banyak melakukan “*trial and error*”.

e. Pengendalian Visi (*Vision principle*)

Orang dapat mengendalikan visinya akan memperoleh hasil yang baik, karena memiliki sebuah cita-cita yang berlandaskan pada pijakan yang kukuh. Visinya akan berada lebih jauh ke depan,

karena akan memberikan seluruh upaya terbaik hingga akhir hayatnya.

f. Pengendalian Keteraturan (*well organized principle*)

Keteraturan adalah dasar dari manajemen. Manajemen yang baik menurut Islam adalah suatu keseimbangan intelektual yang diselenggarakan secara bersamaan dengan isi dan suara hati manusia. Dalam hal ini, tantangannya adalah kesadaran ketika harus menghadapi tujuan jangka pendek yang begitu nyata dan begitu menarik hati serta orientasi jangka panjang yang didasari oleh iman dan keyakinan.

Najati (1997) juga berpendapat tentang pentingnya kontrol diri pada setiap diri. Seorang mukmin hendaklah dapat mengendalikan dan menguasai emosi, dan keimanan yang mendalam kepada Allah dan tindakan mengikuti metode yang digariskan-Nya bagi kita dalam Al-Qur'an dan diuraikan oleh Rasulullah SAW, akan memberikan kita kemauan, kekuatan dan kehendak yang memungkinkan kita untuk bisa mengendalikan dan menguasai emosi-emosi kita

## **B. Perilaku Seksual Pra-Nikah**

### **1. Pengertian Perilaku Seksual Pra-Nikah**

Perilaku seksual pranikah menurut Chaplin (2002) adalah tingkah laku, perasaan atau emosi yang berasosiasi dengan perangsangan alat kelamin. Sedangkan seksualitas memiliki arti yang lebih luas karena meliputi bagaimana seseorang merasa tentang diri mereka dan

bagaimana mereka mengkomunikasikan perasaan tersebut terhadap orang lain melalui tindakan yang dilakukannya seperti sentuhan, ciuman, pelukan, senggama.

Seks adalah perbedaan yang khas antara perempuan dan laki-laki atau antara yang memproduksi sel telur dan sel sperma (Kamus Psikologi, Chaplin, 1995). Pengertian yang lain adalah kesenangan atau kepuasan agamis yang berasosiasi dengan merangsang terhadap organ-organ kemaluan atau alatkelamin. Menurut Kartono (1981) seks merupakan energi psikis yang ikut mendorong manusia untuk bertingkah laku. Tidak hanya tingkah laku dalam hal seks saja, yaitu melakukan relasi seksual atau senggama tetapi juga melakukan kegiatan-kegiatan non seksual, misalnya berprestasi di bidang ilmiah, seni, melakukan tugas-tugas moril, dan lain-lain. Sebagai energi psikis, seks merupakan motivasi atau dorongan untuk bertingkah laku, yang oleh Freud disebut sebagai *libido seksualitas*.

Perilaku seksual pranikah diartikan sebagai tingkah laku yang berhubungan dengan dorongan seksual dengan lawan jenis maupun sesama jenis yang dilakukan sebelum adanya tali perkawinan yang sah baik secara hukum maupun agama (Sarwono, 2011).

Sarwono (2011) berpendapat bahwa perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual baik dengan lawan jenis maupun dengan sesama jenis. Bentuk tingkah laku ini dapat bermacam-macam, mulai dari perasaan tertarik sampai tingkah laku

berkencan, bercumbu dan bersenggama. Objek seksualnya dapat berupa orang lain, orang dalam khayalan maupun diri sendiri. Perilaku seksual adalah perilaku yang melibatkan perasaan yang didasari atau didorong oleh hasrat seksual antar lawan jenis yang disertai kontak fisik. Objek dari perilaku tersebut dapat berupa khayalan, diri sendiri maupun orang lain.

Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2000), seksual adalah dorongan yang timbul untuk melakukan hubungan fisik dengan lawan jenis yang disertai dengan kematangan organ-organ seks.

Pada seorang remaja, perilaku seksual biasanya dimotivasi oleh rasa sayang dan cinta serta perasaan bergairah yang tinggi kepada pasangannya tanpa disertai komitmen yang jelas. Sementara itu, remaja sendiri merupakan suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial (Desmita, 2009).

Perilaku seksual adalah aktifitas seksual yang dilakukan diluar perkawinan yang sama dengan zina. Perilaku ini sebagai perilaku seks yang menjadi masalah sosial bagi masyarakat atau negara karena dilakukan di luar nikah.

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas maka ditegaskan dalam penelitian yang akan saya teliti bahwa kecenderungan perilaku seksual pra-nikah adalah kegiatan yang dilakukan secara berdua pada waktu dan tempat yang telah disepakati bersama dari dua orang lain

jenis yang di lalui secara bertahap mulai dari *kissing*, ke tahap yang lebih dalam lagi yaitu *petting*, hingga ke tahap yang di sebut dengan perilaku seksual yaitu *sexual intercourse* (bersenggama) yang belum terikat pernikahan.

Islam menganjurkan kepada umatnya yang sudah mampu untuk menikah agar segera untuk menjalankannya supaya terhindar dari perilaku seks pra-nikah yang tentunya telah terpengaruh godaan setan.

## **2. Bentuk-Bentuk Perilaku Seksual**

Bentuk – Bentuk Perilaku Seksual menurut Duvall, E.M & Miller, B.C (1985) mengatakan bahwa bentuk perilaku seksual pranikah mengalami peningkatan secara bertahap. Adapun bentuk – bentuk perilaku seksual tersebut adalah.

### a. *Touching*

Berpegangan tangan, berpelukan, berangkulan.

### b. *Kissing*

Berkisar dari ciuman singkat dan cepat sampai kepada ciuman yang lama dan lebih intim. batasan perilaku ini mulai dari hanya sekedar kecupan (*light kissing*) sampai pada french kiss (*deep kissing*).

### c. *Petting*

Menyentuh atau meraba daerah erotis dari tubuh pasangan biasanya meningkat dari meraba ringan sampai meraba alat kelamin. segala aktifitas dengan tujuan untuk membangkitkan

gairah seksual, biasanya berupa aktivitas sentuhan, rabaan pada daerah erogen/erotis tapi belum sampai melakukan hubungan kelamin/koitus.

d. *Sexual Intercourse*

Hubungan kelamin atau senggama yaitu adanya kontak antara penis dengan vagina dan terjadi penetrasi penis ke dalam vagina.

Namun dalam penelitian ini yang digunakan hanya terkait pada 3 perilaku seksual yang biasanya dilakukan di kalangan remaja yaitu *kissing*, *petting* dan *sexual intercourse*.

Bentuk perilaku seksual adalah tingkat perilaku yang dilakukan pasangan lawan jenis dan bentuk perilaku disusun berdasarkan adanya ukuran kepuasan seksual. Bentuk-bentuk perilaku seksual menurut Simandjuntak (1984), yang biasa dilakukan oleh pelajar adalah sebagai berikut:

- a. Bergandengan tangan adalah perilaku seksual mereka hanya terbatas pada pergi berdua/ bersama dan saling berpegangan tangan, belum sampai pada tingkat yang lebih dari bergandengan tangan seperti berciuman atau lainnya. Bergandengan tangan termasuk sebagai perilaku seks pra-nikah karena adanya kontak fisik secara langsung antara dua orang lawan jenis yang didasari dengan rasa suka atau cinta.
- b. Berciuman didefinisikan sebagai suatu tindakan saling menempelkan bibir ke pipi atau bibir ke bibir, sampai saling

menempelkan lidah sehingga dapat menimbulkan rangsangan seksual antara keduanya.

- c. Bercumbu adalah tindakan yang sudah dianggap rawan yang cenderung menyebabkan suatu rangsangan akan melakukan hubungan seksual (senggama) dimana pasangan ini sudah memegang atau meremas payudara, baik melalui pakaian atau secara langsung juga saling menempelkan alat kelamin tapi belum melakukan hubungan seksual atau bersenggama secara langsung.
- d. Bersenggama Yaitu melakukan hubungan seksual, atau terjadi kontak seksual. Bersenggama mempunyai arti bahwa sudah memasukkan alat kelamin laki-laki ke dalam alat kelamin perempuan.

Fuhrmann (1990) menjelaskan jenis-jenis perilaku seksual yang dilakukan selama masih masa remaja. Diantaranya adalah:

a. *Masturbasi*

Masturbasi yaitu aktifitas seksual yang bertujuan untuk meredakan tegangan seksual tanpa melakukan hubungan seksual dengan obyek manusia tetapi dengan obyek seksual lain yang bisa berupa fantasi atau benda tertentu. Pada masturbasi tidak terjadi hubungan seksual tetapi hubungan tetapi dapat tercapai organisme. Terdapat perbedaan persentase antara anak perempuan dengan anak laki-laki dalam melakukan perilaku masturbasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kinsey, pada masa remaja akhir diduga

sebesar 90% anak laki-laki yang belum menikah melakukan masturbasi dan sebagian besar melakukan secara rutin sekali atau bahkan lebih dari sekali dalam seminggu pada anak perempuan, aktifitas seksualnya di kategorikan lebih rendah studi yang dilakukan pada wanita dewasa berkaitan dengan aktifitas seksualnya di masa remaja didapatkan bahwa hanya sekitar 30-60% yang melakukan aktifitas seksual. Berdasarkan laporan Kinsey, pada remaja akhir hanya sekitar 2 dari 5 anak perempuan yang memiliki pengalaman masturbasi dan dari separuhnya melakukan aktifitas tersebut secara rutin pada saat-saat tertentu (Jersild,1965). Perilaku masturbasi secara psikologis menimbulkan kontroversi perasaan antara bersalah dan perasaan puas pada diri remaja. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Sorenson (Roediger, 1991) diketahui sebesar 50% remaja perempuan dan remaja laki-laki yang melakukan masturbasi pada usia sekitar 15 tahun merasakan cemas dan merasa berdosa ketika telah melakukan masturbasi. Masturbasi bila dilakukan secara proposional memiliki beberapa nilai positif yaitu melepaskan tekanan seksual, merupakan eksperimen seksual yang sifatnya aman, untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam membuktikan kemampuan seksualnya, mengendalikan dorongan seksual yang tidak terkontrol, mengatasi rasa kesepian, dan memulihkan stress dan tekanan hidup (Eliyawati, 2003)



b. *Petting*

*Petting* adalah upaya membangkitkan dorongan seksual antar jenis kelamin dengan tanpa melakukan tindakan *intercourse* atau hubungan seksual (Eliyawati,2003). *Petting* merupakan aktifitas erotis yang umum dilakukan dalam masa remaja. Menurut Kinsey (Jersild,1965), *petting* merupakan bentuk kontak fisik yang tidak melibatkan alat kelamin atau bagian *genital* yang bertujuan untuk menimbulkan efek erotis. Berdasarkan Studi Hass, ditemukan lebih dari 90% remaja (usia 15-18) melakukan *petting* menggosokkan anggota tubuh bagian pinggang keatas dan dikatakan pun bahwa *petting* merupakan aktifitas *heteroseksual* yang sering terjadi pada remaja. Sedangkan menurut Masland, *petting* adalah langkah yang lebih mendalam dari ciuman dan pelukan yang berupa merasakan dan mengusap-usap tubuh pasangan termasuk lengan, dada, buah dada, dan kadang-kadang daerah kemaluan dari dalam atau dari luar pakaian.

c. *Oral-Genital Sex*

*Oral-Genital Sex* adalah hubungan *oral sex* merupakan rangsangan dengan mulut pada *organ sex* atau alat kelamin pasangan atau dapat diartikan sebagai hubungan seksual yang hanya melibatkan adanya pertemuan antara bagian *oral* dan *genital* dari masing-masing individu tanpa melakukan penetrasi. Tipe hubungan seksual model, *oral-genital sex* ini merupakan

alternatif aktifitas seksual yang dianggap cukup aman oleh remaja. Morrison (Furhmann,1990) menemukan berdasarkan penelitiannya bahwa beberapa anak perempuan yang menjadi sampelnya menyatakan bahwa dirinya masih perawan sepanjang dia tidak melakukan penetrasi, dan *oral – genital sex* dianggap cukup efektif untuk mempertahankan keperawanannya.

d. *Sexual Intercourse*

*Sexual Intercourse* adalah menurut Adam (dalam Prastuti, 2003), hubungan sex yang terjadi pada remaja belasan cenderung kurang direncanakan dan lebih bersifat spontan. Hal ini dipengaruhi oleh adanya romantisme aktifitas seks, ketidakpastian identitas seksual, sifat impulsif remaja serta dipengaruhi oleh tingkat kematangan kognitif dan sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Robert Sorenson (Roediger,1991) terhadap 400 remaja berusia 13-19 tahun ditemukan sebesar 75% remaja menyatakan bahwa *premarital sex* dapat diterima apabila individu yang melakukan terlibat secara emosional atau mempunyai rasa cinta terhadap pasangannya. Ada 2 perasaan yang saling bertentangan saat remaja pertama kali melakukan *sexual intercourse* pertama muncul perasaan nikmat, menyenangkan, indah, intim dan puas. Pada sisi lain muncul perasaan cemas, tidak nyaman, khawatir, kecewa, dan perasaan bersalah. Remaja laki-laki pada umumnya memiliki perasaan yang lebih positif

mengenai pengalaman seksualnya yang pertama kali dari pada remaja perempuan lebih dari 50% remaja laki-laki merasakan terkesan dengan pengalaman *intercouersnya* yang pertama, sedangkan remaja perempuan hanya 20% nya saja yang merasakan hal yang serupa ditemukan pula bahwa merka merasa cemas dan takut bila ditanyakan bagaimana perasaan mereka ketika melakukan seks pra-nikah. Penelitian yang dilakukan Hass (Fuhrmann, 1990) ditemukan sebesar 43% remaja awal laki-laki dan 31% remaja awal perempuan (usia sekitar 15-16 tahun) kemudian 56% remaja akhir laki-laki dan 44% remaja akhir perempuan (usia 17-18 tahun) pernah melakukan *sexual intercourse*. Ostrov menemukan bahwa 54% remaja laki-laki dan 37% remaja perempuan melakukan *sexual intercourse* pertama kali pada usia 17 tahun dan ditemukan pula bahwa dari tahun ke tahun jumlah persentase remaja perempuan yang melakukan *sexual intercourse* ini semakin meningkat. Hal ini disebabkan karena adanya pergeseran perilaku seksual pada wanita lebih *permisif*.

e. *Homoseksual*

*Homoseksual* menggambarkan seorang laki-laki atau seorang perempuan yang cenderung tertarik secara seksual pada sesama jenisnya (Roedinger, 1991) adakalanya perilaku homoseksual bukan terjadi pada remaja yang orientasinya memang

homo, namun terkadang homoseksual ini dijadikan sebagai sarana latihan remaja untuk menyalurkan dorongan seksualnya. Dalam penelitian ini yang digunakan hanya terkait pada 4 perilaku seksual yang biasanya dilakukan dikalangan remaja yaitu *masturbasi, petting, oral – genital sex, dan sexual intercourse*. Perilaku homoseksual tidak dibahas dikarenakan homoseksual dianggap sebagai penyimpangan perilaku seksual seperti halnya *promiskuitas* atau pelacuran, *fedofilia, zoofilia*.

### **3. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Seks Pra-Nikah**

Sarwono (2010) menyimpulkan bahwa masalah seksualitas timbul karena adanya faktor-faktor berikut:

a. Meningkatnya libido seksual.

Perubahan-perubahan hormonal yang meningkatkan hasrat seksual (libido seksualitas). Peningkatan hasrat seksual ini membutuhkan penyaluran dalam bentuk tingkah laku seksual tertentu.

b. Penundaan usia perkawinan.

Penyaluran tidak dapat dilakukan karena adanya penundaan usia perkawinan, baik secara hukum oleh karena adanya undang-undang tentang perkawinan yang menetapkan usia menikah (sedikitnya 16 tahun untuk wanita dan 19 tahun untuk pria), maupun karena norma sosial yang makin lama makin menuntut

persyaratan yang makin tinggi untuk perkawinan (pendidikan, pekerjaan, persiapan mental, dan lain-lain).

c. Tabu-Larangan.

Norma-norma agama tetap berlaku dimana seseorang dilarang untuk melakukan hubungan seksual sebelum menikah. Bahkan, larangannya berkembang lebih jauh kepada tingkah-tingkah laku yang lain seperti berciuman dan masturbasi.

d. Kurangnya informasi tentang seks.

Individu pada umumnya belum mengetahui secara pasti mengenai masalah seksual secara lengkap. Hal ini justru membuat rasa ingin tahu individu terhadap seksual semakin meningkat, akhirnya hal tersebut mendorong individu untuk mendapatkan informasi yang tidak terkontrol dari media massa.

e. Kurangnya komunikasi antara orangtua dengan anak. Sulit bagi orangtua untuk membicarakan mengenai seksualitas terhadap anaknya. Hal ini dikarena ketidaktahuan orang tua maupun karena sikap yang tidak terbuka dan masih mentabukan untuk pembicaraan mengenai seks.

f. Pergaulan makin bebas.

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

Menurut Kartini Kartono (1995), ada beberapa hal yang menyebabkan munculnya seks pra-nikah di kalangan remaja, antara lain:

- a. Kesempatan dan peluang justru terbuka lebar di perkotaan yang sibuk, mobilitas tinggi, kemudahan mencari tempat-tempat berlindung serta pembangkit gairah, dan lain-lain.
- b. Jauh dari orang tua, dekat dengan benda-benda porno, bekerja di tempat-tempat kesibukan, banyaknya tempat-tempat kencan, longgar dan bebasnya ikatan moral, sopan santun dan tata susila.
- c. Tersedianya dana yang menunjang dalam pemuasan kebutuhan seks, longgarnya pengawasan tetangga dan masyarakat tempat tinggal.
- d. Tersedianya obat anti hamil, adanya minuman-minuman keras yang berakibat longgarnya kendali.
- e. Turunnya nilai-nilai keperawanan saat menikah, tersedianya obat penyakit kelamin, adanya praktek-praktek prostitusi legal maupun illegal, dan lain sebagainya

Dari beberapa pendapat di atas tentang faktor-faktor penyebab seks pra-nikah dapat diketahui bahwa faktor penyebab seks pranikah dikalangan pelajar secara umum adalah:

- a. Kurangnya informasi tentang seks yang benar dan jelas.
- b. Hubungan percintaan.

- c. Jauh dari orang tua, akhirnya pelajar merasa mempunyai kelonggaran dan kebebasan dalam tingkah laku.
- d. Kesempatan akan semakin besar di daerah perkotaan.
- e. Dekat dengan benda-benda porno seperti buku-buku dan film porno.
- f. Kualitas diri pelajar itu sendiri.
- g. Tersedianya obat anti hamil.
- h. Turunnya nilai keperawanan saat menikah.

#### **4. Dampak Perilaku Seks Pra-Nikah**

Setiap perbuatan pasti ada balasannya, begitu juga dengan setiap perilaku pasti ada konsekwensinya, sedangkan konsekwensi yang ditimbulkan dari hubungan seks pra-nikah sangat jelas terlihat khususnya bagi pelajar putri. Hamil di luar nikah merupakan salah satu produk dari akibat perbuatan ini. Perilaku seks pra-nikah khususnya bagi pelajar akan menimbulkan masalah antara lain:

- a. Memaksa pelajar tersebut dikeluarkan dari sekolah/kampus, sementara secara mental mereka tidak siap untuk dibebani masalah ini.
- b. Kemungkinan terjadinya aborsi yang tak bertanggung jawab dan membahayakan, karena mereka merasa panik, bingung dalam menghadapi resiko kehamilan dan akhirnya mengambil jalan pintas dengan cara aborsi.

- c. Pengalaman seksualitas yang terlalu dini sering memberi akibat di masa dewasa. Seseorang yang sering melakukan hubungan seks pranikah tidak jarang akan merasakan bahwa hubungan seks bukan merupakan sesuatu yang sakral lagi sehingga ia tidak akan dapat menikmati lagi hubungan seksual sebagai hubungan yang suci melainkan akan merasakan hubungan seks hanya sebagai alat untuk memuaskan nafsunya saja.
- d. Hubungan seks yang dilakukan sebelum menikah dan berganti-ganti pasangan sering kali menimbulkan akibat-akibat yang mengerikan sekali bagi pelakunya, seperti terjangkitnya berbagai penyakit kelamin dari yang ringan sampai yang berat.

Bukan hanya itu saja kondisi psikologis akibat dari perilaku seks pranikah, pada sebagian pelajar lain dampaknya bisa cukup serius, seperti perasaan bersalah karena telah melanggar norma, depresi, marah, ketegangan mental dan kebingungan untuk menghadapi segala kemungkinan resiko yang akan terjadi, perasaan seperti itu akan timbul pada diri remaja jika remaja menyesali perbuatan yang sudah dilakukannya.

Kehamilan remaja, pengguguran kandungan (aborsi), terputusnya sekolah, perkawinan di usia muda, perceraian, penyakit kelamin, penyalahgunaan obat merupakan akibat buruk petualangan cinta dan seks yang salah saat remaja masih sebagai seorang pelajar. Akibatnya, masa depan mereka yang penuh harapan hancur berantakan karena



masalah cinta dan seks. Untuk itulah, pendidikan seks bagi remaja SMP dan SMA sebaiknya diberikan agar mereka sadar bagaimana menjaga organ reproduksinya tetap sehat dan mereka mempunyai pengetahuan tentang seks yang benar.

Resiko-resiko yang menyangkut kesehatan bagi para pelaku hubungan seksual dini meliputi trauma seksual, meningkatnya pertumbuhan kanker cervix (leher rahim), terkena penyakit menular seksual dan juga kehamilan di usia muda.

## **C. Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

Hurlock membedakan masa remaja dalam dua bagian, awal dan akhir masa remaja. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13-16 tahun dan 17-18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.

Kartono (1990) mendefinisikan masa remaja sebagai periode yang berada diantara usia 13 sampai 20 tahun untuk laki-laki dan dua tahun lebih awal pada perempuan. Pada periode ini individu mempunyai karakteristik-karakteristik seks sekunder dan sifat-sifat kedewasaan. Karakteristik tersebut mencakup perubahan-perubahan psikologis yang penting dan khusus berkaitan dengan konsep diri individu.

Masa remaja didefinisikan oleh Gunarsa (dalam Mappiare, 1982) sebagai suatu periode yang berada diantara usia 13 sampai 17 tahun dan remaja akhir 18 sampai 22 tahun. Dalam periode ini individu

mendapatkan karakteristik seks sekunder dan sifat-sifat kedewasaan. Terdapat perubahan-perubahan psikologis yang penting dan khusus berkaitan dengan konsep diri individu.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan dan mempertegas penelitian yang akan diteliti bahwa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai perubahan-perubahan yang tampak baik secara fisik maupun psikis dari remaja tersebut, dan juga merupakan masa pencarian identitas atau proses yang berhubungan dengan lingkungan sosial. Dalam penelitian ini remaja yang di jadikan subjek berusia 16 hingga 21 tahun dengan kata lain di kategorikan sebagai remaja tengah hingga akhir.

## **2. Tugas-Tugas Perkembangan Remaja**

Remaja merupakan masa dimana awal dari perkembangan menuju dewasa yang penuh dengan tugas-tugas yang harus dilakukan untuk masa selanjutnya.

Menurut Havighurst tugas-tugas masa perkembangan remaja adalah:

- a. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.

- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karir ekonomi.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Menurut Karl C. Garrison, tugas perkembangan masa remaja menjadi enam kelompok yaitu:

- a. Menerima keadaan jasmani.
- b. Memperoleh hubungan baru yang lebih matang dengan teman-teman sebaya dengan dua jenis kelamin.
- c. Menerima keadaan sesuai jenis kelaminnya dan belajar hidup seperti kaumnya.
- d. Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua dan dari orang dewasa lainnya.
- e. Memperoleh kesanggupan berdiri sendiri dalam hal-hal yang bersangkutan dengan ekonomi atau keuangan
- f. Mendapatkan perangkat nilai-nilai hidup dan falsafah hidup.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tugas-tugas perkembangan pada masa ini haruslah dilakukan oleh para remaja dengan menerima keadaan jasmaninya yang telah mengalami perubahan, adanya kemandirian dari individu, hubungan sosial dengan

teman dan berperan sebagaimana jenis kelamin, mendapatkan perangkat nilai-nilai dan falsafah hidup.

### **3. Perkembangan Seks Pada Remaja**

Mengenai hubungan antara percepatan perkembangan fisik dengan permasalahan seksualitas genital. Pertumbuhan organ-organ genital yang ada baik di dalam maupun di luar badan sangat menentukan bagi perkembangan tingkah laku seksual selanjutnya. Tetapi disamping tanda-tanda kelamin yang primer ini, maka juga tanda-tanda sekunder dipandang dari sudut psikososial, memang peranan penting sebagai tanda-tanda perkembangan seksual baik bagi remaja sendiri maupun bagi orang-orang lain, misalnya perubahan suara pada anak laki-laki merupakan tanda-tanda yang jelas bagi perkembangan anak laki-laki kearah keadaan dewasa. Seperti halnya reaksi masyarakat atau orang-orang sekeliling terhadap pertumbuhan badan anak, begitu pula pemaksaan seksual mempengaruhi tingkah laku sekeliling terhadapnya. Pada tinjauan mengenai pemaksaan seksual pada anak laki-laki dan anak perempuan perlu diperhatikan unisitas individu, meskipun memaksakan seksual berlangsung pada batas-batas tertentu dan urutan tertentu pada perkembangan ciri-cirinya, namun anak-anak remaja begitu berbeda secara individual. Yang membedakan anak laki-laki daripada anak perempuan ada tiga kriteria antara lain:

- a. Kriteria pemaksaan seksual,
- b. Permulaan pemaksaan seksual,

c. Dan urutan gejala pemaksaan.

Dengan bertambahnya berat dan tinggi badan, nampak baik pada anak perempuan maupun pada anak laki-laki, kekuatan badan juga bertambah. Ini nampak lebih jelas pada anak laki-laki daripada anak perempuan, berhubung pada anak perempuan bertambahnya berat badan sebagian besar disebabkan pada tumbuhnya lemak yang membuat bentuk badan khas perempuan, selanjutnya bertambahnya berat badan pada perempuan juga disebabkan oleh pertumbuhan kerangka (membesarnya pinggul) dan hanya sebagian kecil disebabkan oleh pertumbuhan kerangka dan penguatan urat daging serta penguatan otot-otot yang penting.

#### **D. Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Seksual Pranikah**

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

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

Kecenderungan Perilaku seksual pada remaja dipengaruhi oleh banyak faktor seperti perubahan hormonal, pergaulan bebas, pemahaman yang kurang mengenai seks, dan kontrol diri. Remaja yang mampu mengatur dirinya akan berkurang perilaku seksualnya dibandingkan dengan remaja yang merasa dirinya mudah dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar dirinya (Sarwono, 2010). Selain itu, remaja yang ingin dikagumi atau membutuhkan pengakuan dari lawan jenis tentang tubuhnya juga kurang memiliki kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku seksualnya. Kontrol diri remaja yang lemah mengakibatkan terjadinya kecenderungan perilaku seksual seperti berciuman, memegang alat kelamin, bahkan berhubungan seksual. Perkembangan hormonal pada diri remaja tanpa disertai dengan pengetahuan yang memadai tentang seksualitas menyebabkan remaja kurang mampu mengolah atau mengendalikan diri atas peningkatan libidonya (Dariyo, 2004).

Kontrol diri pada remaja mencakup tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan (Averill, 1993). Ketiga aspek tersebut berperan penting dalam mengendalikan perilaku seksual yang muncul

akibat adanya dorongan atau impuls yang berkaitan dengan seksual. Remaja yang memiliki kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan kuat akan mampu memahami dengan baik fungsi organ tubuhnya terutama organ seksualnya, menjaga perasaannya terhadap seksualitasnya sendiri, mencari informasi yang benar dan tepat mengenai seks, dan berperan serta dalam menyebarkan informasi tentang seks kepada masyarakat secara lebih luas.

Rasa ingin tahu remaja yang tidak ditunjang dengan pengetahuan dan pemahaman yang memadai tentang seks dapat memperlemah kontrol dirinya. Hal ini disebabkan remaja hanya ingin memuaskan rasa ingin tahunya tanpa mempertimbangkan atau memperhitungkan segala konsekuensi atas perilakunya. Oleh sebab itu, informasi yang tepat mengenai seks penting bagi kalangan remaja agar dapat meningkatkan kontrol dirinya terhadap dorongan-dorongan yang mengarah pada timbulnya perilaku seksual. Dengan demikian, semakin kuat kontrol diri yang dimiliki remaja, maka perilaku seksualnya semakin rendah. Sebaliknya, apabila kontrol diri yang dimiliki remaja semakin lemah, maka perilaku seksualnya semakin tinggi.

#### **E. Kerangka Teoritik**

Remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai perubahan-perubahan yang tampak baik secara fisik maupun psikis dari remaja tersebut, dan juga merupakan masa pencarian identitas atau proses yang berhubungan dengan lingkungan sosial. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan

tingkah lakunya untuk mencapai tujuan yang positif. Individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah cenderung kurang mampu dalam mengarahkan dirinya, sehingga perilakunya banyak yang tidak terkontrol, merugikan diri sendiri dan orang lain.

Remaja dengan kontrol diri yang tinggi cenderung dapat membatasi dirinya dari pengaruh negatif yang datang dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Sehubungan dengan maraknya perilaku seksual pranikah yang melanda di dunia remaja saat ini, dapat disimpulkan bahwa dengan kontrol diri yang tinggi akan dapat berusaha menghindari untuk tidak terlibat dalam perilaku tersebut. Apalagi salah satu penyebab munculnya kecenderungan perilaku seksual pranikah ini dikarenakan adanya tekanan dari teman sebaya atau akibat adanya dorongan seksual yang semakin meningkat di usia remaja, remaja yang memiliki harga diri yang tinggi akan dapat mengontrol tekanan-tekanan tersebut. kontrol diri yang dimiliki, remaja akan mudah untuk menahan emosi atau gejala-gejala yang ada dalam dirinya akibat dari faktor internal maupun eksternal.

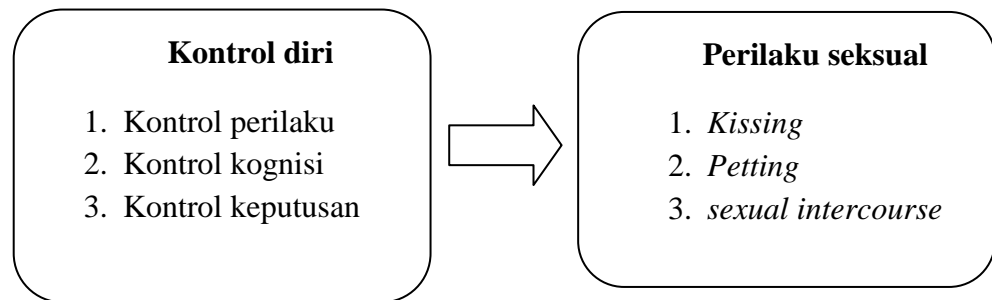
Averill dalam Ghufrani (2010) berpendapat terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu: pertama kontrol perilaku (*behavioral control*), mengontrol kognisi (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Perilaku seksual pranikah adalah segala perilaku yang didorong oleh hasrat seksual seperti berciuman, bercumbu, meraba-raba dan bersenggama yang dilakukan oleh pria dan wanita tanpa melalui



proses pernikahan yang resmi menurut hukum dan agama. Duvall, E.M. & Miller, B.C. (1985) mengatakan bahwa bentuk perilaku seksual pranikah mengalami peningkatan secara bertahap. Adapun bentuk-bentuk perilaku seksual tersebut adalah *touching*, *kissing*, *petting* dan *sexual intercourse*, tetapi dalam penelitian ini hanya mengkaji 3 bentuk perilaku seksual saja yaitu *kissing*, *petting*, dan *sexual intercourse*.

Kecenderungan Perilaku seksual pada remaja dipengaruhi oleh banyak faktor seperti perubahan hormonal, pergaulan bebas, pemahaman yang kurang mengenai seks, dan kontrol diri. Remaja yang mampu mengatur dirinya akan berkurang perilaku seksualnya dibandingkan dengan remaja yang merasa dirinya mudah dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar dirinya (Sarwono, 2010). Kontrol diri remaja yang lemah mengakibatkan terjadinya kecenderungan perilaku seksual seperti berciuman, memegang alat kelamin, bahkan berhubungan seksual. Perkembangan hormonal pada diri remaja tanpa disertai dengan pengetahuan yang memadai tentang seksualitas menyebabkan remaja kurang mampu mengolah atau mengendalikan diri atas peningkatan libidonya (Dariyo, 2004).

Dari paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah pada remaja. Untuk itu peneliti akan meneliti, apakah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah pada remaja, dan dijelaskan lebih singkat dengan bagan di bawah ini



**Gambar 2.1**  
**Bagan Kerangka Teoritik**

#### **F. Hipotesis**

Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku seksual pada remaja. Semakin kuat kontrol diri maka kecenderungan perilaku seksual pada remaja semakin rendah. Sebaliknya, semakin lemah kontrol diri maka kecenderungan perilaku seksual pada remaja semakin tinggi.