

Memahami kontrol diri terhadap intensi seks pranikah pada remaja

Delima Putri

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
delimaputri2809@gmail.com

Hadi Suyono

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
hatijernih06@gmail.com

Fatwa Tentama

Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
fatwa.tentama@psy.uad.ac.id

ABSTRAK

Salah satu problematika remaja yang sangat menjadi perhatian adalah seks pra nikah. Fenomena seks pra nikah pada remaja sangat menguatirkan karena memiliki dampak yang sangat besar bagi remaja. Intensi seks pra nikah merupakan kecenderungan seseorang untuk melakukan hubungan seksual tanpa adanya ikatan pernikahan yang sah. Salah satu faktor yang mempengaruhi seks pra nikah adalah kontrol diri. Kontrol diri sangat penting dalam mengelola perilaku agar perilaku yang dimunculkan dapat dikendalikan dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami kontrol diri terhadap intensi seks pra nikah pada remaja. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan pendekatan metode kualitatif yang penggalian datanya dilakukan berdasarkan dokumen tertulis, berupa hasil penelitian mengenai kontrol diri terhadap intensi seks pra nikah pada remaja, teori-teori yang terkait, jurnal penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi terhadap intensi seks pra nikah pada remaja.

Kata Kunci : Intensi, Kontrol Diri, Seks Pra Nikah, Remaja

ABSTRACT

One of the problems of adolescents who are very attentive is premarital sex. The phenomenon of premarital sex in adolescents is very worrying because it has a very large impact on adolescents. The intention of premarital sex is a person's tendency to have sexual relations without a legal marriage. One of the factors that influence premarital sex is self control. Self control is very important in managing behavior so that the behavior that appears can be controlled properly. The purpose of this study is to understand self control of the intentions of premarital sex in adolescents. The data collection method in this study is a qualitative method approach which extracts data based on written documents, in the form of research on self-control of premarital sex intentions in adolescents, related theories, research journals. The results of this study indicate that self-control contributes to the intention of premarital sex in adolescents.

Keyword : Adolescents, Intention, Pre-Marital Sex

PENDAHULUAN

Masa remaja dimulai pada usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 20 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi di mana remaja mengalami perubahan meliputi

perubahan fisik, kognisi, emosi dan sosial. Perubahan yang paling khas pada remaja adalah pubertas. Pubertas merupakan sebuah proses kematangan fisik yang berlangsung cepat, melibatkan perubahan hormonal dan tubuh (Santrock, 2012).

Masa remaja merupakan masa eksplorasi dan eksperimen seksual. Remaja akan memikirkan apakah dirinya cukup menarik bagi lawan jenis atau tidak. Hal ini akan menimbulkan hasrat dan rasa ingin tahu yang besar bagi remaja mengenai seksual (Santrock, 2012). Menurut Cavendish (2010) bahwa seksual pra nikah merupakan perilaku seksual yang dilakukan tanpa melalui proses pernikahan. Menurut Soetjningsih (2008) bahwa perilaku seks pra nikah adalah semua bentuk perilaku seks, mulai dari tingkat hubungan yang kurang intim sampai pada tahap melakukan hubungan seksual.

Setiap tahun terdapat 210 juta remaja hamil diseluruh dunia. Dari jumlah tersebut 46 juta diantaranya melakukan aborsi yang mengakibatkan 70.000 kematian remaja, sementara 4 juta lainnya mengalami kesakitan dan kecacatan. Di dunia 9,5% (19 dari 20 juta tindakan aborsi tidak aman) terjadi di negara berkembang. Sekitar 13% dari total remaja yang melakukan aborsi berakhir dengan kematian. Di Asia Tenggara World Health Organization (WHO) mencatat bahwa 4,2 juta tindakan aborsi dilakukan setiap tahun dan sekitar 75.000 sampai 1,5 juta terjadi di Indonesia, di mana 2.500 diantaranya berakhir dengan kematian (WHO, 2016). Di Indonesia pada siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jawa Barat sebesar 42,3% telah melakukan hubungan seksual pertama kali saat di bangku sekolah.

Kasus seks pra nikah pada remaja mencapai angka 14,6% pada laki-laki dan 1,8% pada perempuan (Survei Dasar Kesehatan Indonesia, 2012). Sebanyak 32% remaja usia 14 hingga 18 tahun di kota besar di Indonesia (Jakarta, Surabaya, dan Bandung) pernah melakukan hubungan seksual pra nikah dan membuktikan 62,7% remaja kehilangan keperawanannya saat usia 12-13 tahun, bahkan 21,2% diantaranya melakukan aborsi (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2013).

Sarwono (2016) menjelaskan secara fisik, psikis dan biologis dampak yang dialami oleh remaja sangat besar. Secara psikis yang dialami oleh remaja adalah trauma kejiwaan berupa rendah diri, depresi, rasa berdosa, hilang harapan masa depan dan lain sebagainya. Dampak yang dialami remaja secara fisik apabila melakukan seks pra nikah adalah kehamilan yang tidak diinginkan bagi remaja perempuan dan berakhir pada tindakan aborsi. Dampak secara biologis adalah penyakit menular seksual (PMS), infeksi organ rahim, kemandulan bahkan kematian akibat pendarahan karena belum matangnya sistem reproduksi (Bogale & Seme, 2014). Kasim (2014) menjelaskan dampak perilaku seks berisiko remaja terhadap kesehatan reproduksi, antara lain pertama, kehamilan yang tidak diinginkan (*unwanted pregnancy*). Kehamilan yang tidak diinginkan membawa remaja pada dua pilihan, melanjutkan kehamilan atau menggugurkannya. Hamil dan

melahirkan dalam usia muda merupakan salah satu faktor risiko kehamilan yang membawa kematian ibu.

Penelitian Migiana dan Desiningrum (2015) menjelaskan bahwa dampak lain dari seks pra nikah adalah menurunnya intensitas beribadah serta hilangnya fokus saat beraktivitas karena mengingat kejadian berhubungan seksual dengan pacar. Seks pra nikah terjadi apabila remaja memiliki pergaulan yang bebas dengan teman sebayanya dan tidak dapat mengatur perilaku. Menurut Ajzen (2005) perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor motivasional di dalam diri yang disebut intensi.

Ajzen, (2005) mengatakan intensi menjadi faktor utama terjadinya perilaku yang terbentuk dari tiga determinan, yakni sikap, *subjective norm*, dan *perceived behavioral control* dalam *Theory of Planned Behavioral* (TPB). Ajzen (2005) menjabarkan sikap sebagai suatu reaksi positif atau negatif, setuju dan tidak setuju, derajat mendukung dan tidak mendukung, serta evaluasi terhadap seseorang, objek, dan gagasan mengenai dunia sosial yang mendapat pengaruh dari *belief*. Myers (2012) menjelaskan sikap ialah evaluasi reaksi setuju dan tidak setuju terhadap seseorang atau sesuatu yang ditunjukkan oleh kepercayaan, perasaan atau kecenderungan perilaku. French (2005) meneliti mengenai *belief* terbentuk dari pengalaman dan sikap dalam menumbuhkan aktivitas fisik. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *behavioral belief* mempengaruhi sikap dalam memandang penambahan aktivitas fisik. Sikap tersebut dapat menimbulkan aktivitas fisik bagi subjek. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Wheeler (2012) mengatakan aborsi pada siswa sekolah kesehatan di Afrika Selatan. Variabel *belief* dan sikap menghasilkan perilaku melakukan aborsi. Hasil temuannya yaitu pembentukan *belief* dapat membentuk aborsi.

Selanjutnya ada norma subjektif (*subjective norm*) yaitu norma dapat diartikan sebagai menerima dan memberikan keyakinan merupakan suatu proses mempengaruhi seseorang berpikir dan berperilaku (Nussbaum, 2009). Norma subjektif sebagai penentu untuk membentuk perilaku dalam *Theory of Planned Behavioral*. Norma subjektif ini juga menjadi fungsi dari *belief*, tetapi *belief* tersebut memiliki pengertian yang berbeda dengan *belief* pada sikap. *Belief* merupakan fungsi dari norma subjektif secara spesifik berupa keyakinan pribadi berasal dari individu, persetujuan kelompok, dan referensi sosial (Ajzen, 2005).

Elitha (2015) dalam penelitiannya mengatakan bahwa aspek *subjective norms* (norma subjektif) merupakan tekanan sosial untuk menampilkan atau tidak menampilkan perilaku (dalam penelitian ini intensi seks pra nikah), sehingga ketika seseorang sudah berkomitmen dengan orang-orang yang dianggap memiliki pengaruh dalam hidupnya, akan mengendalikan niat seksualnya. Kemudian *perceived behavioral control* (PBC), aspek ini terbentuk dari keyakinan individu mengenai kesempatan dalam melahirkan suatu tingkah laku tertentu (*control belief*), serta seberapa

besar pengaruhnya dalam mengontrol tingkah laku tersebut (Azjen, 2005). Britt, Hatten dan Chappuis (2014) memprediksi penggunaan informasi online tentang vaksin *human paviiloma virus*. Hasil penelitian membuktikan interaksi *subjective norm* dan *Perceived behavioral control* secara khusus memiliki pengaruh yang kuat terhadap intensi untuk mendapatkan vaksin. Prosesnya adalah diawali dengan sikap terhadap media sosial mengenai HPV, kemudian adanya pengaruh *perceived behavioral control* yang dirasakan untuk dapat membentuk perilaku dalam mendapatkan vaksin.

Intensi seks pra nikah dapat dipengaruhi oleh kontrol diri. Menurut Hurlock (2000) kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dalam dirinya. Gunarsa (2009) menjelaskan kontrol diri adalah kemampuan individu yang terdiri dari tiga aspek yaitu kemampuan mengendalikan atau menahan tingkah laku yang bersifat menyakiti atau merugikan orang lain, kemampuan bekerja sama dengan orang lain, dan kemampuan mengikuti peraturan yang berlaku serta kemampuan untuk mengungkapkan keinginan atau perasaan kepada orang lain. Santrock (2012) menjelaskan bahwa kegagalan remaja dalam mengelola dan mengembangkan kontrol diri yang baik akan menimbulkan dampak yang negatif yaitu berupa kenakalan-kenakalan dalam bertingkah laku. Dewi (2014) membuktikan bahwa hasil penelitian menunjukkan ada korelasi negatif antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada mahasiswa, yang artinya apabila kontrol diri rendah maka perilaku seksualnya akan tinggi, begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan uraian diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami kontrol diri terhadap intensi seks pra nikah pada remaja.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan pendekatan analisis deskriptif. Metode deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas (Sugiyono, 2005). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan pendekatan metode kualitatif yang penggalian datanya dilakukan berdasarkan dokumen tertulis, berupa hasil penelitian mengenai kontrol diri terhadap intensi seks pra nikah pada remaja, teori-teori yang terkait, jurnal penelitian, yang mana hal ini pernah dilakukan oleh Suyono (2011) dalam studi deskriptif konflik pemilukada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif bahwa kontrol diri mempengaruhi intensi seks pra nikah pada remaja. Keterkaitan antara kontrol diri dengan seksual pra nikah pada remaja memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan diri remaja berperan penting dalam menekan perilaku seksualnya. Perilaku seksual pra nikah 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 (Dewi, 2014). Hal tersebut terjadi ketika sistem pengendalian diri pada remaja sangat rendah sehingga remaja rentan terhadap perilaku-perilaku menyimpang seperti halnya seks pra nikah.

Calhoun dan Acocella (2004) mengungkapkan bahwa kontrol diri adalah sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat. Perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka. Hurlock (2002) menjelaskan bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari individu sendiri, misalnya pengetahuan, emosi, kepribadian, usia (semakin usia individu bertambah maka semakin tinggi kemampuan individu dalam mengontrol dirinya). Faktor eksternalnya adalah lingkungan.

Faktor eksternal dapat terjadi ketika remaja yang memiliki pergaulan bebas dengan teman sebaya dan remaja tidak dapat mengontrol perilaku diri sendiri. Teman pergaulan dapat mempengaruhi perilakunya akibatnya tindakan seksual pranikah dapat terjadi. Tekanan norma sosial yang ada pada kelompoknya menjadikan kepatuhan pada norma yang subjektif sehingga semua aturan dan tindakan suatu kelompok harus dilakukan tidak boleh dilanggar anggota (Sarwono, 2016). Penelitian Pranata dan Indrawati (2017) membuktikan bahwa konformitas teman sebaya dapat mempengaruhi intensi seks pra nikah. Artinya semakin tinggi konformitas teman sebaya maka semakin tinggi juga intensi perilaku seksual pra nikah dan sebaliknya.

Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga remaja dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku dan bertindak lebih kepada hal-hal yang menyenangkan dirinya termasuk dengan cara menyalurkan hasrat seksualnya baik dalam bentuk berpacaran ataupun pelacuran. Dengan kontrol diri yang rendah, remaja tidak mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilakunya (Suwanti & Pinandita, 2014). Hasil penelitian Dewi (2014) menunjukkan fakta bahwa semakin rendah kontrol diri, maka akan semakin tinggi perilaku seksual pranikah. Hal serupa juga diungkapkan oleh Khairunnisa (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah.

Nurhapipa, Alhidayati, dan Ayunda (2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi perilaku seksual dan keterkaitan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan diri remaja berperan penting dalam menekan perilaku seksualnya. Noor (2015) dalam penelitiannya juga mengatakan ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seksual. Hal ini berarti bahwa semakin rendah perilaku seksual remaja, makin tinggi kontrol diri. Sebaliknya makin rendah kontrol diri, semakin tinggi perilaku seksual. Penelitian Istiqomah (2016) juga mengatakan bahwa kontrol diri mempengaruhi perilaku seks pra nikah pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri sangat mempengaruhi remaja dalam memunculkan perilaku. Kontrol diri sangat diperlukan dalam mengelola perilaku. Dengan adanya kontrol diri yang baik maka remaja mampu untuk mengendalikan perilaku yang akan dimunculkan. Ketika remaja memiliki kontrol diri yang tinggi maka remaja akan mampu untuk mengendalikan intensi seks pra nikah, begitu juga sebaliknya ketika kontrol diri remaja rendah maka semakin tinggi pula intensi seks pra nikah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2005). *Attitude, personality, and behavior*. New York: Open University Pers.
- Bogale, A., & Seme, A. (2014). Premarital sexual practices and its predictors among in-school youths of shendi town, west Gojjam zone, North Western Ethiopia. *Reproductive Health*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1742-4755-11-49>
- Bosnjak, M., Galesic, M., & Klicek, B. (2007). Determinans of online political participation in croatia. *Drus Istraz Zagreb God*, 17, 747-769
- Britt, R. K., Hatten, K. N., & Chappuis, S. O. (2014). Perceived behavioral control, intention to get vaccinated, and usage of online information about the human papillomavirus vaccine. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), 52-65. Doi: 10.1080/21642850.2013.869175
- Calhoun, J.F., and Acocella, J.R. 2004. *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan* (Terjemahan oleh Satmoko, R.S.) Edisi ketiga. Semarang: Penerbit IKIP Semarang.
- Cavendish, M. (2010). *Sex and society*. London: Marshall Cavendish Corporation.
- Dewi, A., K. (2014). Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pra nikah pada mahasiswa universitas negeri semarang. *Developmental and Clinical Psychology Journal*, 3(1).
- Elitha. C. (2015). Studi korelasional prediktif mengenai intensi mengurangi perilaku merokok pada siswa laki-laki usia 15–18 tahun di SMAN 20 Bandung berdasarkan theory of planned behavior. *Jurnal Universitas Padjajaran*.
- French. P., D. (2005). the importance affective belief and attitude in the theory of planned behavior: Prediction intention to increase phisical activity. *Journal of Applied Social Psychology*, 35, 1842-1848

Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan
08 Agustus, 2019, Hal. 159-165

- Gunarsa, S. D. (2009). *dari anak sampai usia lanjut bunga rampai psikologi perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hurlock, E.B. 2002. *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Istiqomah. N. dan Notobroto. H., B. (2016). pengaruh pengetahuan, kontrol diri terhadap perilaku seksual pranikah di kalangan remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5(2), 125–134.
- Kasim. F. (2014). Dampak perilaku seks berisiko terhadap kesehatan reproduksi dan upaya penanganannya (studi tentang perilaku seks berisiko pada usia muda di Aceh). *Jurnal Studi Pemuda*, 3(1).
- Khairunnisa, A. 2013. Hubungan religiusitas dan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja di MAN 1 Samarinda. *E Journal Psikologi*, 1(2), 220–229.
- [KPAI. \(2013\). Komisi perlindungan anak indonesia: Jakarta.](#)
- Migiana. F., D. Dan Desiningrum. D., R. (2015). Seks pranikah bagi remaja “studi fenomenologis pada remaja yang melakukan hubungan seksual pranikah”. *Jurnal Empati*, 4(1).
- Myers, D.G. (2012). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Noor., R. (2015). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual remaja pada siswa SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 samarinda. *Journal Motivasi*, 3(1).
- Nurhapipa, Alhidayati, & Ayunda, A. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual. *Journal of Midwifery Science*, 1(2).
- Nussbaum, B., B. (2009). Examining the relationship among context, cognition, and conflict management in the workplace. *Disertation*. Virginia: Faculty of the Virginia Polytechnic and State University.
- Pranata, R., A., & Indrawati, R., S. (2017). Hubungan antara konformitas teman sebaya dengan intensi seksual pranikah pada remaja. *Jurnal Empati*. 6(1), 352-356, Universitas Diponegoro.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan anak* (S. Gendis, ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2016). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Soetjningsih, (2008). *Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyono, H. (2011). *Studi deskriptif konflik pemelukada: Analisis psikologi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Suwarti, S. & Pinandita. T. (2014). Deskripsi perilaku seks remaja di Purwokerto. *Jurnal Sainteks*. 11(2).
- Wheeler, B., S. (2012). Attitude and intention regarding aborsian provision among medical school students in south africa. *International Perspective on Sexual and Reproductive Health*, 38(3), 154-163
- [SDKI. \(2012\). Survei dasar kesehatan Indonesia: Kesehatan reproduksi Remaja. Jakarta](#)
- WHO. (2016). *WHO releases new fact sheets on adolescent contraceptive use. Sexual and Reproductive Health, World Health Organization*