

Hubungan Kontrol Diri Remaja Dengan Perilaku Seks Bebas

Khansa Afifah Indri Amelia¹ Veny Elita² Yesi Hasneli N³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru,
Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: khansa.afifah0625@student.unri.ac.id¹ veny.elita@lecturer.unri.ac.id²
yesihhasneli@lecturer.unri.ac.id³

Abstrak

Pendahuluan: Saat ini remaja mempunyai sikap permisif terhadap perilaku seksual yang tidak dibatasi, hal ini disebabkan adanya kemungkinan pacaran yang memfasilitasi perilaku tersebut maka diperlukan kontrol diri yang baik untuk mencegah terjadinya perilaku seks bebas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri remaja dengan perilaku seks bebas di SMKN 6 Pekanbaru. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 100 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan kuesioner likert yang sudah valid dan reliabilitas. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Mayoritas responden memiliki kontrol diri tinggi sebanyak 58 responden (58,0%) dan perilaku seks bebas tinggi sebanyak 63 responden (63,0%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara kontrol diri remaja dengan perilaku seks bebas dengan *p value* (0,987) > alpha (0,05). **Kesimpulan:** Kontrol diri remaja tidak mempunyai hubungan yang bermakna dengan perilaku seks bebas. **Rekomendasi:** Diperlukan edukasi dan evaluasi kepada siswa/i SMKN 6 Pekanbaru tentang dampak buruk yang terjadi jika tidak mengontrol diri ke arah perilaku seks bebas

Kata kunci: Kontrol diri, remaja, perilaku seks bebas



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan serangkaian perubahan tubuh, minat, emosi, pola perilaku dan perubahan lainnya (Saputro, 2018). Transformasi yang paling nyata pada masa remaja sebagian besar fisiknya, terutama pada organ seksual, disertai dengan meningkatnya perilaku seks bebas di kalangan remaja (Hurlock, 2013). Terlibat dalam perilaku seks bebas dapat berdampak buruk pada perkembangan remaja. Akibat negative dari perilaku seks bebas yang tidak dibatasi dapat merugikan individu di sekitarnya dan seringkali dikaitkan dengan perilaku criminal remaja. Remaja yang melakukan perilaku seks bebas sering kali kurang bisa menahan diri dan mungkin rentan terhadap berbagai konsekuensi buruk. Oleh karena itu, remaja harus memiliki kontrol diri yang tinggi (Rofii et al., 2021). Komisi Nasional Perlindungan Anak (KPAI) menemukan 93,7% remaja di Indonesia pernah melakukan aktivitas seperti berciuman, petting, dan oral seks. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putro et al., (2021) mengungkapkan bahwa 62,7% remaja SMP pernah melakukan aktivitas seksual, 21,2% remaja SMK pernah melakukan aborsi, dan 97% remaja pernah menonton film porno. Menurut Persatuan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI), statistik Pekanbaru pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 600 responden melakukan aktivitas seksual tanpa bayaran dengan pasangannya. Di antara responden tersebut, 38,75% adalah remaja laki-laki dan 16,98% adalah remaja Perempuan berusia 15-17 tahun (Safitri, 2022).

Selama masa remaja, biasanya terjadi pergeseran dari gejolak emosi ke stabilitas emosi yang lebih baik seiring dengan bertambahnya usia individu. Prevalensi perilaku seks bebas di

kalangan remaja, khususnya usia 15-17 tahun, telah mencapai Tingkat yang memprihatinkan, sebagaimana disoroti oleh Husna & Ariningtyas (2019). Saat ini remaja mempunyai sikap permisif terhadap perilaku seksual yang tidak dibatasi, hal ini disebabkan adanya kemungkinan pacaran yang memfasilitasi perilaku tersebut. Sementara itu, terdapat pergeseran standar moral di Masyarakat yang semakin menjauh. Masalah ini sepertinya sudah menjadi hal yang lumrah, padahal melakukan hubungan seksual tanpa batas adalah hal yang sebaiknya dihindari oleh setiap individu (Putro et al., 2021) Perilaku seks bebas semakin mengkhawatirkan, terutama di kalangan remaja yang melakukan aktivitas menyimpang yang bertentangan dengan prinsip agama, standar Masyarakat, dan peraturan budaya (Anwar et al., 2019). Topik perilaku seks bebas sering menjadi perdebatan, terutama di kalangan mereka yang masih mengenyam Pendidikan formal dan belum menikah (Hutama, 2016). Remaja seringkali terlibat dalam berbagai bentuk perilaku seks bebas, yang biasanya dimulai dari tindakan polos seperti berpegangan tangan dan merangkul bahu, hingga tindakan yang lebih intim seperti memeluk pinggang dan bertukar ciuman kering di dahi, pipi, dan leher. Hal ini selanjutnya dapat meningkat menjadi ciuman basa di bibir sampai berpelukan, dan bahkan melibatkan sentuhan area eroris seperti payudara dan alat kelamin. Pada akhirnya, remaja mungkin melakukan aktivitas yang lebih eksplisit seperti berciuman dan menyentuh area erotis tanpa mengenakan pakaian, yang dikenal sebagai *petting sex*. Pada akhirnya, perilaku tersebut berujung pada hubungan seksual yang menandakan kurangnya kontrol diri pada remaja (Marlina et al., 2018).

Kontrol diri mengacu pada kapasitas individu untuk secara efektif mengelola, mengarahkan, dan menyalurkan perilakunya menuju hasil yang lebih menguntungkan (Sya'diyah & Duryati, 2019). Peran kontrol diri remaja sangat penting dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan, khususnya dalam meningkatkan kontrol diri (kemampuan mengatur perilaku) sesuai dengan seperangkat nilai, prinsip, atau falsafah hidup. Kontrol diri mengacu pada kemampuan individu untuk membuat penilaian secara sadar berdasarkan pertimbangan kognitif untuk menyelaraskan perilaku mereka dengan tujuan yang telah ditemukan dan hasil yang diinginkan. Remaja dengan kemampuan pengaturan diri yang kuat akan mempertimbangkan kebutuhannya sendiri sekaligus mementingkan emosi dan pendapat orang tua serta teman sebayanya (Noor, 2018) Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 08 Maret 2023 oleh peneliti di SMKN 6 Pekanbaru didapatkan hasil bahwa sekolah tersebut mengalami permasalahan terhadap perilaku seks bebas yang menyimpang, didapatkan hasil wawancara tidak terstruktur dari 4 siswa laki-laki dari 10 siswa/i pernah berpacaran dan selama berpacaran pernah melakukan ciuman, berpelukan bahkan berpegangan tangan dan tidak bisa mengontrol dirinya untuk melakukan hal itu. 3 dari 10 siswa /i yang terdiri dari 2 siswa dan 1 siswi pernah berpacaran dan selama berpacaran pernah melakukan ciuman, berpelukan bahkan berpegangan tangan dan terkadang bisa terkadang juga tidak bisa mengontrol dirinya untuk melakukan ke arah perilaku seks bebas. 3 dari 10 siswa/i yang terdiri dari 2 siswi dan 1 siswa mengatakan bahwa tidak pernah pacaran dan masih bisa mengontrol dirinya untuk tidak melakukan ke arah perilaku seks bebas. Menurut Wakil Kemahasiswaan, setiap tahunnya terpantau ada mahasiswi yang melakukan perilaku seks bebas setelah kedatangan di hotel-hotel di Pekanbaru.

Informasi tersebut didapat dari warga sekitar dan dipastikan pelaku yang terlibat merupakan mantan siswi SMKN 6 Pekanbaru dan siswi yang masih bersekolah di sekolah tersebut. Sekolah secara konsisten mengeluarkan surat peringatan kepada siswa perempuan yang terdeteksi melakukan pelanggaran, sehingga mereka dikeluarkan atau dipindahkan ke institusi lain. Langkah ini dilakukan untuk memitigasi potensi dampak negatif yang dapat

berujung pada menurunnya akreditasi sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk apakah ada hubungan kontrol diri remaja dengan perilaku seks bebas.

Kajian Teori

Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan yang ditandai dengan matangnya kemampuan kognitif yang mempengaruhi perkembangan sosial (Unayah & Sabarisman, 2015). Fase remaja berlangsung saat seseorang dengan rentang usia 11 – 20 tahun, sesudah fase ini seseorang memasuki masa dewasa awal (Rosdahl & Kowalski, 2019) Dalam konteks ini, kedewasaan meliputi aspek fisik, psikis, dan sosial. Fase remaja ialah periode utama dari rentang kehidupan manusia, dimana masa remaja disebut fase peralihan, fase transisi, masa usia bermasalah, periode unrealism, periode saat orang mulai menggali identitas dirinya, dan usia menuju kedewasaan (Herlina, 2013).

Perilaku Seks Bebas

Perilaku didefinisikan sebagai segala interaksi dan pengalaman manusia dengan lingkungannya akan mempengaruhi perilaku manusia, seperti pengetahuan, sikap, dan tindakan. Dalam dasarnya, perilaku manusia merupakan hasil dari pandangan psikologi, fisiologi, dan sosial, serta bersifat holistik (Notoatmodjo, 2014). Seks bebas mengacu pada aktivitas seksual suka sama suka yang tidak dibatasi oleh aturan atau tujuan eksplisit. Perilaku seks bebas merupakan segala perilaku yang dimotivasi oleh hasrat seksual, baik yang ditujukan kepada individu lawan jenis maupun individu yang berjenis kelamin sama (Sarwono, 2013). Bentuk perilaku seks bebas meliputi, *kissing, necking, petting* dan *sexual intercourse* (Sarwono, 2013). Sejumlah besar remaja kurang memiliki kesadaran mengenai konsekuensi langsung dan jangka panjang dari melakukan aktivitas seksual tanpa batasan terhadap kesejahteraan reproduksi mereka. Menurut (Notoatmodjo, 2010) terdapat beberapa dampak dari perilaku seks bebas pada remaja yaitu, kehamilan yang tidak diinginkan, infeksi seksual menular, hiv/aids, dan gangguan psikologis. Perilaku seks bebas dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yaitu, perspektif biologis, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, perspektif akademik dan perspektif social (Notoatmodjo, 2013).

Kontrol Diri

Ghufon & Risnawati (2014) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengatur tingkah lakunya, mempersepsikan keadaan sekitar, dan secara sadar menyembunyikan emosi internalnya dari orang lain. Thalib (2017) mendefinisikan kontrol diri sebagai kapasitas individu untuk membuat pilihan yang disengaja yang secara efektif mengurangi konsekuensi yang tidak terduga dan mengatur impuls yang timbul baik dari rangsangan internal maupun eksternal. Thalib (2017) menggambarkan berbagai aspek kontrol diri, khususnya mengontrol perilaku (*Behavioral Control*) ialah kapasitas seseorang tetap bertahan pada kendali atas suatu kondisi yang tidak menyenangkan, kontrol kognitif (*Cognitive Control*) ialah pada kemampuan menganalisis, menyimpulkan, dan membangun hubungan antar pengalaman untuk meminimalkan ketegangan psikologis dan mengendalikan keputusan (*Decisional Control*) ialah pada otonomi individu untuk mengambil keputusan dan mengambil tindakan berdasarkan keyakinan atau kesepakatan pribadi. Kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal yaitu usia dan kedewasaan, seiring bertambahnya usia seseorang, kapasitas kontrol diri mereka meningkat. Seseorang yang memiliki kematangan psikologis menunjukkan kemampuan untuk mengatur tindakannya dengan membedakan antara pilihan yang menguntungkan dan merugikan bagi kesejahteraan. Faktor eksternal

yaitu lingkungan keluarga, khususnya pengaruh orang tua, memainkan peran penting dalam membentuk strategi pengaturan diri individu (Ramadona dan Mamat, 2019).

Hypothesis

Hipotesis adalah suatu proposisi yang menyatakan hubungan antara dua variabel atau lebih (V. Wiratna, 2014):

Hipotesis Nol (Ho): Tidak ada hubungan kontrol diri remaja dengan perilaku seks bebas.

Hipotesis Alternatif (Ha): Ada hubungan kontrol diri remaja dengan perilaku seks bebas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif menggunakan desain penelitian deskripsi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 6 Pekanbaru Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMKN 6 Pekanbaru yang berjumlah 895 siswa/i. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *probability sampling* jenis *simple random sampling*. Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan kuesioner kontrol diri remaja dan perilaku seks bebas yang sudah di uji valid dan reliabilitas. Kuesioner kontrol diri dan perilaku seks bebas menggunakan skala likert dengan ketentuan setiap pertanyaan memiliki empat opsi yang diberi nilai dari 1 sampai 4. Responden dikatakan kontrol diri tinggi jika skornya ≥ 36 dan dikatakan kontrol diri rendah jika skornya < 36 . Sedangkan responden dikatakan perilaku seks bebas tinggi jika diperoleh ≥ 40 dan dikatakan kontrol diri rendah jika skornya < 40 .

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Karakteristik Responden

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Responden

No	Karakteristik responden	Jumlah	Presentasi
		N	(%)
1	Usia		
	a. 15 tahun	21	21,0
	b. 16 tahun	49	49,0
	c. 17 tahun	30	30,0
2	Jenis kelamin		
	a. Laki-laki	52	52,0
	b. Perempuan	48	48,0
3	Kelas		
	a. Kelas X	53	53,0
	b. Kelas XI	47	47,0
4	Jurusan		
	a. Teknik otomotif	16	16,0
	b. Desain komunikasi visual	12	12,0
	c. Teknik elektronika	16	16,0
	d. Rekayasa perangkat lunak	16	16,0
	e. Teknik computer jaringan	12	12,0
	f. Akuntansi	16	16,0
	g. Kuliner	5	5,0
	h. Pemasaran	7	7,0

Table 1 menunjukkan mayoritas responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 49 orang (49,0%). Pada karakteristik jenis kelamin didapatkan mayoritas responden laki-laki yaitu sebanyak 52 orang (52,0%). Pada karakteristik kelas sebanyak 53 orang (53,0%). Kemudian pada karakteristik jurusan mayoritas responden jurusan Teknik otomotif, Teknik elektronika, rekayasa perangkat lunak dan akuntansi sebanyak 16 orang (16,0%).

Gambaran Kontrol Diri

Tabel 2. Gambaran Kontrol Diri

No	Kontrol Diri	Ferekuensi	Persentase
1	Tinggi	58	58,0%
2	Rendah	42	42,0%
Jumlah		100	100.0%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui responden dengan kontrol diri tinggi sebanyak 58 orang atau 58,0%, dan rendah 42 orang atau 42,0%. Dengan demikian diketahui mayoritas responden dengan kontrol diri dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 58,0%.

Gambaran Perilaku Seks Bebas

Table 3. Gambaran perilaku seks bebas

No	Perilaku seks bebas	Ferekuensi	Persentase
1	Tinggi	63	63,0%
2	Rendah	37	37,0%
Jumlah		100	100.0%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui responden dengan perilaku seks bebas tinggi sebanyak 63 orang atau 63,0%, dan perilaku seks bebas rendah sebanyak 37 orang atau 37,0%. Dengan demikian diketahui mayoritas responden dengan perilaku seks bebas dalam kategori tinggi yaitu 63,0%.

Analisis Bivariat

Table 4. Hubungan Kontrol Diri Remaja dengan Perilaku Seks Bebas

Kontrol Diri	Perilaku Seks Bebas				Total	P Value
	Tinggi	%	Rendah	%		
Tinggi	36	62,1	22	37,9	58	0,987
Rendah	27	64,3	15	35,7	42	
Total	63	63,0	37	37,0	100	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan dari 100 responden didapatkan kontrol diri tinggi dengan perilaku seks bebas tinggi sebanyak 36(62,1%) responden, perilaku seks bebas rendah sebanyak 22(37,9%). Lalu, kontrol diri rendah dengan perilaku seks bebas rendah adalah 27(64,3%) dan perilaku seks bebas rendah 15(35,7%). Dengan demikian disimpulkan Ho gagal tolak yaitu tidak terdapat hubungan kontrol diri remaja dengan perilaku seks bebas. Hasil ini ditunjukkan p-value <0,05 dengan p-value spesifik 0,987.

Pembahasan

Analisis univariat

Karakteristik Sociodemografi Responden

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 100 responden di SMKN 6 Pekanbaru, mayoritas responden dengan data terbanyak berusia 16 tahun sebanyak 49 (49,0%) responden. Menurut Rosdahl & Kowalski (2019), menyatakan bahwa usia 16 tahun merupakan usia remaja pertengahan yaitu dari rentang 15-17 tahun. Remaja sering kali cenderung mencari pengalaman baru dan mempunyai keinginan kuat untuk mencoba hal-hal

yang belum mereka temui, terutama yang berkaitan dengan seksualitas (Istiqomah & Notobroto, 2018). Nurdianti *et al.*, (2021) menjelaskan bahwa remaja berusia 17 tahun menunjukkan peningkatan tingkat perilaku seksual dan dorongan terhadap lawan jenis. Perilaku tersebut berkisar dari emosi ketertarikan hingga melakukan aktivitas berkencan, melakukan kontak fisik yang intim, dan bahkan melakukan hubungan seksual dengan orang lain.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 100 responden di SMKN 6 Pekanbaru mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 52(52,0%) karena berdasarkan hasil data akademik yang didapatkan dari sekolah bahwa jumlah siswa di SMKN 6 Pekanbaru mayoritas laki-laki. Perilaku seks bebas beresiko lebih tinggi pada remaja laki-laki dari pada remaja perempuan dengan peluang 4,41 kali lebih besar remaja laki laki untuk melakukan pergaulan seks bebas dibandingkan remaja Perempuan (Mahmudah *et al.*, 2016) Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 100 responden di SMKN 6 Pekanbaru, mayoritas responden yaitu 53(53,0%) berasal dari kelas XI. Demikian pula, mayoritas responden sebagaimana terlihat dari data akademik yang dikumpulkan dari sekolah, juga berasal dari kelas XI. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 100 responden di SMKN 6 Pekanbaru, mayoritas responden berasal dari empat jurusan berbeda. Jurusan dengan jumlah peserta terbanyak adalah TO yang berjumlah 16(16,0%), jurusan TE sebanyak 16(16,0%), jurusan RPL sebanyak 16(16,0%) dan jurusan AK sebanyak 16(16,0%).

Gambaran Kecerdasan Spiritual

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 100 responden di SMKN 6 Pekanbaru mayoritas responden dengan kontrol diri tinggi sebanyak 58(58%). Penelitian ini sejalan dengan (Istiqomah & Notobroto, 2018) yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan menunjukkan tingkat kontrol diri yang tinggi. Hasil penelitian ini ditemukan dari kuesioner bahwa gambaran kontrol diri tinggi ditemukan dibagian indikator mengontrol kognitif sebanyak 80(80,0%) responden, dibagian indikator mengontrol Keputusan sebanyak 70(70,0%) responden dan dibagian indikator mengontrol perilaku sebanyak 66(66,0%) responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri tinggi karena mempunyai upaya untuk mengontrol perilakunya, mengontrol kognitifnya dan mengontrol keputusannya. Remaja dengan kontrol diri yang kuat memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri secara efektif terhadap situasi yang menguntungkan dan menunjukkan perilaku konstruktif. Oleh karena itu, perolehan atau pelepasan semua pengetahuan bergantung pada tingkat kontrol diri individu. Individu dengan keterampilan pengaturan diri yang kuat akan memiliki kapasitas untuk menyesuaikan diri dan merespons berbagai situasi secara efektif. Sejalan dengan temuan Siahaan & E.K (2018) individu dengan kontrol diri yang kuat memiliki kapasitas untuk menyesuaikan diri secara efektif dengan lingkungannya. Penerimaan atau penolakan terhadap informasi yang masuk bergantung pada tingkat kontrol diri yang ditunjukkan oleh remaja tersebut.

Gambaran Perilaku Seks Bebas

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMKN 6 Pekanbaru, berdasarkan jumlah sampel 100 responden, terdapat 63 orang (63,0%) yang menunjukkan perilaku seks bebas tinggi. Menurut Istiqomah & Notobroto, (2018) perilaku mengacu pada tindakan atau perilaku yang ditunjukkan oleh seseorang, yang dapat disaksikan secara langsung atau disimpulkan secara tidak langsung. Hasil penelitian ini ditemukan dari kuesioner bahwa gambaran perilaku seks bebas tinggi ditemukan dibagian indikator *sexual intercourse* sebanyak 99(99,0%) responden, dibagian indikator *necking* sebanyak 97(97,0%) responden, dibagian indikator *petting* sebanyak 97(97,0%) responden dan dibagian indikator *kissing* sebanyak

93(93,0%) responden. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perilaku seks bebas banyak terjadi karena ketidakmampuan individu dalam mengendalikan dorongan seksualnya, sehingga menyebabkan mereka melakukan aktivitas seperti berciuman, mengelus, dan melakukan hubungan seksual.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angelina dan Matulesy (2013) yang menegaskan bahwa semua perilaku remaja dapat dikaitkan dengan hasrat seksual yang bertujuan mencari kepuasan atau kepuasan seksual, apapun jenis kelamin pasangannya. Perilaku tersebut antara lain bebas melakukan hubungan seksual, hidup bersama di luar nikah tanpa menaati norma agama dan sosial, serta melakukan tindakan seksual secara terbuka tanpa merasa malu. Menurut penelitian Noor (2018) aktivitas seksual bebas di kalangan pelajar dipengaruhi oleh sifat kepribadian positif dan tingkat penalaran moralnya. Prinsip moral pada anak harus ditanamkan sejak dini, tanpa harus menggunakan larangan atau hukuman. Sebaliknya, anak harus didorong untuk berpikir kritis dengan secara konsisten memberikan penjelasan mengapa tindakan tertentu dilarang atau diwajibkan, beserta makna dan motivasi yang mendasarinya. Pendekatan ini menumbuhkan pola pikir yang mudah menerima ide-ide baru dan mendorong pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, bahkan dalam situasi yang melibatkan perilaku seks bebas.

Analisis Bivariat

Setelah dilakukan penelitian terhadap 100 responden SMKN 6 Pekanbaru dengan menggunakan Uji *Chi-Square*, diperoleh nilai p value (0,987) lebih dari taraf signifikansi (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) gagal ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kontrol diri dengan perilaku seks bebas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki kontrol diri tinggi sebanyak (58,0%), sementara perilaku seks bebas tinggi sebanyak (63,0%). Penelitian yang dilakukan oleh Siahaan dan E.K (2018) menemukan bahwa individu dengan kontrol diri yang lebih besar lebih efektif dalam menghindari aktivitas seks bebas Menurut Mahfiyana, (2009), perilaku seksual remaja yang berlebihan dapat disebabkan oleh kurangnya kontrol diri. Awalnya, interaksi antar individu lawan jenis biasanya melibatkan berpegangan tangan. Namun seiring berjalannya waktu, perilaku berkencan dapat berkembang hingga mencakup aktivitas seksual. Ketidakmampuan remaja dalam mengatur dan mengelola emosinya, khususnya yang berkaitan dengan perilaku seksual, menjadi salah satu faktor penyebabnya. Remaja seringkali melakukan perilaku yang merugikan, seperti melakukan aktivitas seksual tanpa mempertimbangkan konsekuensi dan potensi bahaya yang ditimbulkannya (Kauma, 2003)

Penelitian ini sejalan dengan temuan Rafiyanti (2012), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan substansial antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah pada pelajar. Hal ini karena tingkat kontrol diri yang tinggi tidak berdampak pada jumlah minimal perilaku seksual non-komitmen. Angelina & Matulesy (2013) melakukan penelitian yang mendukung anggapan bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi mampu mematuhi hukum masyarakat. Namun, mereka mungkin kesulitan untuk membedakan dan mengecualikan informasi negatif yang dapat merugikan kesejahteraan mereka dalam hubungan, seperti melakukan aktivitas seksual tanpa kondom. Berdasarkan asumsi peneliti bahwa kontrol diri (*self-control*) mempunyai nilai yang tinggi, sedangkan perilaku seks bebas mempunyai nilai yang tinggi juga. Hal ini terjadi karena keterlibatan mereka dalam aktivitas seksual sambil efektif mempraktikkan kontrasepsi untuk mencegah terjadinya pembuahan pada pasangannya masing-masing. Hal ini menunjukkan kurangnya kesadaran di kalangan pelajar mengenai risiko yang terkait dengan perilaku seksual pada masa remaja, sehingga mengakibatkan mereka tidak mampu untuk tidak melakukan perilaku tersebut.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian mengenai hubungan kontrol diri remaja dengan perilaku seks bebas adalah sebagai berikut: Mayoritas responden berada pada rentang usia 16 tahun tahun (49,0%). Pada karakteristik jenis kelamin mayoritas responden laki-laki (52,0%). Pada karakteristik kelas mayoritas responden kelas X (53,0%) dan pada karakteristik jurusan mayoritas responden dari jurusan teknik otomotif, teknik elektronika, rekayasa perangkat lunak dan akuntansi (16,0%). Sebanyak 58 responden (58,0%) tergolong kontrol diri tinggi, dan sebanyak 42 responden (42,0%) tergolong kontrol diri rendah. Sehingga seseorang dengan kontrol diri tinggi dapat dipengaruhi oleh unsur internal, khususnya usia dan kematangan psikologis. Dimana seiring bertambahnya usia seseorang, kemampuan mereka untuk mengatur diri sendiri meningkat. Seseorang yang telah mencapai kematangan psikologis memiliki kemampuan untuk mengatur perilakunya dengan membedakan antara tindakan yang bermanfaat dan merugikan demi kesejahteraannya sendiri. Sebanyak 63 responden (63,0%) masuk dalam kategori perilaku seks bebas tinggi, sedangkan 37 responden (37,0%) masuk dalam kategori perilaku seks bebas rendah. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perilaku seks bebas tinggi banyak terjadi karena ketidakmampuan individu dalam mengendalikan dorongan seksualnya, sehingga menyebabkan mereka melakukan aktivitas seperti berciuman, berciuman, mengelus, dan melakukan hubungan seksual. Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan p-value <0,05, dengan p-value spesifik 0,987. Hal ini menyiratkan bahwa hipotesis nol (H_0) gagal ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kontrol diri dan perilaku seks bebas.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelina, D. Y., & Matulesy, A. (2013). Pola asuh otoriter, kontrol diri dan perilaku seks bebas remaja SMK. *Persona:Journal Psikologi Indonesia*, 2(2), 173–182.
- Anwar, H. K., Martunis, & Fajriani. (2019). Analisis faktor-faktor penyebab terjadinya pergaulan bebas pada remaja di kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 9–18.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta : R-Ruzz Media.
- Herlina. (2013). *Bibliotherapy: Mengatasi masalah anak dan remaja melalui buku*. Bandung: CV Pustaka Cendikia Utama.
- Hurlock, E. . (2013). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan san sikap remaja putri tentang seks pra nikah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(02). <https://doi.org/10.47317/jkm.v12i02.187>
- Hutama, J. P. (2016). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seks bebas pada remaja. *Suhuf*, 18(1), 39–49.
- Istiqomah, N., & Notobroto, H. B. (2018). Pengaruh pengetahuan, kontrol diri terhadap perilaku seksual pranikah di kalangan remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 5(2), 125–134.
- Kauma. (2003). *Sensasi remaja di masa puber*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Mahfiyana, Rohmah, & Widyaningrum. (2009). *Remaja dan kesehatan reproduksi*. Ponorogo: STAIN Ponorogo Press.
- Mahmudah, M., Yaunin, Y., & Lestari, Y. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual remaja di kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2), 448–455. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i2.538>
- Marlina, H., Lapau, B., & . E. (2018). Perilaku seksual remaja SMA negeri se-kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(2), 55–60. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss2.45>

- Noor, R. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual remaja pada siswa SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. *Jurnal Motiva*, 1(1), 10–15.
- Notoatmodjo. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Notoatmodjo. (2013). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Notoatmodjo. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Nurdianti, R., Marlina, L., & Sumarni. (2021). Hubungan pengetahuan dengan perilaku seksual pada remaja di SMK MJPS 1 kota Tasikmalaya. *Healthcare Nursing Journal*, 3(1), 90–96. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v3i1.1094>
- Putro, R. S., Sunirah, S., Andas, A. M., & Wada, F. H. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual pranikah pada remaja. *Jurnal of Public Health and Community Medicine*, 2(1), 194–199. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3163>
- Rafiyanti, R. (2012). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Mahasiswa. *Naskah Publikasi*, 1–11.
- Ramadona, D. M., & Mamat, S. (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
- Rofii, A., Herdiawan, R. D., Nurhidayat, E., Fakhrudin, A., Sudirno, D., & Nahdi, D. S. (2021). Penyuluhan tentang bahaya pergaulan bebas dan bijak bermedia sosial. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 825–832. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i4.1588>
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2019). *Buku ajar keperawatan dasar (textbox of basic nursing) vol 1 edisi 10*. Jakarta : EGC.
- Safitri, N. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja di kabupaten Kampar. *Jurnal Riset Psikologi*, 19(4), 1–11. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/7682/3461>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sarwono, S. (2013). *Psikologi remaja*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada.
- Siahaan, V. B., & E.K, R. Y. (2018). Hubungan kontrol diri (self control) dengan perilaku seksual remaja di kelas XII SMA di kota Ambon. *Molucca Medica*, 11(2), 20–27.
- Sya'diyah, H., & Duryati. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja di kota Pariaman. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4), 1–11.
- Thalib, S. B. (2017). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Jakarta : Kencana.
- Unayah, & Sabarisman. (2015). Fenomena kenakalan remaja dan kriminalitas. *Sosio Informa*, 1(2), 122–140.
- V. Wiratna, S. (2014). *Metode penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.