

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Tentang Perilaku seks pranikah

A.1.1. Pengertian perilaku seks pranikah

Menurut Sarwono (2005) perilaku seksual pranikah adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual yang dilakukan oleh dua orang pria dan wanita tanpa adanya ikatan perkawinan yang sah (Sarwono, 2005:175). Fadila (2013) mengungkapkan bahwa perilaku seksual pranikah kegiatan seksual yang melibatkan dua orang pria dan wanita yang saling mencintai dan menyayangi yang dilakukan sebelum perkawinan (Fadila, 2013:1). Wahyuningsih (2008) berpendapat bahwa perilaku seksual pranikah adalah aktifitas seksual yang dilakukan diluar perkawinan atau disebut sebagai perilaku zina (Wahyuningsih, 2008:72)

Perilaku seksual pranikah adalah segala macam tindakan seperti bergandengan tangan, berciuman, bercumbu sampai dengan bersenggama yang dilakukan dengan adanya dorongan hasrat seksual, yang dilakukan sebelum ada ikatan pernikahan yang sah (Siti, 1993:169). Perilaku seks pranikah adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual mulai dari tahapan yang paling ringan sampai pada tahapan *intercourse* dan dilakukan sebelum menikah.

Menurut Setiawan dkk (2008) perilaku seksual pranikah adalah segala bentuk perilaku yang didasari oleh dorongan seksual dan berhubungan dengan fungsi reproduksi atau merangsang sensasi pada reseptor-reseptor yang terletak pada

sekitar organ-organ reproduksi untuk mendapatkan kenikmatan atau kesenangan seksual yang dilakukan oleh seorang laki-laki dan seorang perempuan sebelum adanya ikatan atau perjanjian yang sah sebagai suami isteri (Setiawan dkk, 2008:4).

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku seksual pranikah adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual yang dilakukan oleh pria dan wanita sebelum ada ikatan resmi(pernikahan) untuk mencari kenikmatan seksual mulai dari yang paling ringan sampai pada perilaku senggama.

A.1.2. Bentuk-bentuk perilaku seks pranikah

Bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah adalah tingkat perilaku yang dilakukan pasangan lawan jenis yang belum terikat dalam suatu ikatan pernikahan, dan bentuk-bentuk perilakunya di susun berdasarkan adanya ukuran kepuasan seksual (Siti, 1993:167). Bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah menurut Mufidah (2008) adalah secara rinci dapat berupa :

- a. Berfantasi, adalah perilaku membayangkan dan mengimajinasikan aktivitas seksual yang bertujuan untuk menimbulkan perasaan erotisme.
- b. Pegangan tangan, adalah aktivitas ini tidak terlalu menimbulkan rangsangan seksual yang kuat namun biasanya muncul keinginan untuk mencoba aktivitas lain.
- c. Berciuman, adalah suatu tindakan saling menempelkan bibir ke pipi (cium kering). Ciuman dari bibir ke bibir (cium basah) bahkan sampai menempelkan lidah sehingga dapat menimbulkan rangsangan seksual keduanya.

- d. Berpelukan, merupakan aktivitas yang menimbulkan perasaan tenang, aman, nyaman disertai rangsangan seksual (terutama bila mengenai daerah sensitif).
- e. Meraba, adalah kegiatan bagian-bagian sensitif rangsang seksual, seperti leher, paha, alat kelamin dan lain-lain.
- f. *Petting*, adalah merupakan seluruh aktivitas non *intercourse* (hingga menempelkan alat kelamin).
- a. Intercourse (senggama), merupakan aktivitas seksual dengan memasukkan alat kelamin laki-laki ke dalam kelamin wanita (Mufidah, 2008:49).

Menurut Shella (2010) bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah yang muncul dalam berpacaran biasanya diawali dengan berpegangan tangan, berpelukan, kemudian diikuti dengan ciuman bibir (*kissing*). Perilaku ini kemudian meningkat pada perilaku bercumbu di daerah leher kemudian dada, lalu meningkat lagi pada cumbuan yang dilakukan di daerah genital/ alat kelamin (*petting*) dan diakhiri dengan melakukan hubungan kelamin (senggama) (Shella, 2010:12).

Berdasarkan bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah diatas maka dalam penelitian ini yang digunakan adalah bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah mulai dari yang paling ringan yaitu berfantasi, pegangan tangan, ciuman, berpelukan, meraba, petting dan sampai pada tahapan yang paling berat yaitu *intercourse* (senggama)

A.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seks pranikah.

Perilaku negatif pada pelajar, terutama hubungannya dengan penyimpangan seksualitas, seperti seks pranikah terjadi karena beberapa faktor. Menurut Sarwono (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seks pranikah adalah

meningkatnya libido seksualitas, penundaan usia perkawinan, tabu dan larangan, kurangnya informasi, pergaulan yang semakin bebas.

Meningkatnya libido seksualitas pada remaja merupakan proses perkembangan menuju kedewasaan. Perkembangan yang paling penting pada masa remaja adalah perkembangan biologis yang ditandai dengan adanya kematangan pada organ-organ seksual. Terjadinya perubahan kematangan pada organ seksual yaitu seperti meningkatnya hormon testosteron pada laki-laki dan esterogen pada perempuan, dapat menimbulkan hasrat (libido seksualitas) remaja. Peningkatan hasrat seksual ini membutuhkan penyaluran dalam bentuk tingkah laku seksual tertentu (Sarwono, 2005).

Faktor kedua adalah penundaan usia perkawinan yang menyebabkan tidak segera dilakukan penyaluran kebutuhan biologis, karena secara hukum ada undang-undang yang menetapkan batas usia menikah maupun adanya nilai-nilai sosial yang makin lama makin menuntut persyaratan-persyaratan yang makin tinggi seperti pendidikan, pekerjaan, dan persiapan mental (Sarwono, 2005).

Faktor selanjutnya adalah tabu-larangan adalah dalam budaya timur pembicaraan mengenai seks tidak pernah dibicarakan oleh orang tua dan anaknya, bahkan orang tua menganggap pembicaraan tentang seks merupakan hal yang tabu untuk dibicarakan dengan anak mereka. Padahal apabila orang tua mengajak “sharing”/ berdiskusi atau membicarakan tentang seks itu sendiri remaja tidak akan mencari tahu di luar keluarga mereka karena mereka telah mendapatkan pendidikan dari orang tua mereka (Sarwono, 2005)

Faktor yang terakhir mempengaruhi perilaku seksual pranikah adalah kurangnya informasi tentang seksualitas. Remaja yang memiliki pengetahuan yang cukup tentang seksualitas cenderung memahami resiko dari perilaku seks bebas yang sedang marak saat ini. Seharusnya pengetahuan tentang seksualitas diberikan sejak dini agar remaja tidak mencari dari orang lain atau sumber-sumber yang tidak jelas. Contoh dari sumber-sumber yang tidak jelas yaitu dari internet, media massa sehingga remaja cenderung ingin melakukan perilaku seks tersebut (Sarwono, 2005:188).

Menurut Mukti Abdul dkk (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seks pranikah antara lain:

1. Budaya permisif: Budaya permisif adalah budaya yang serba boleh yang dianut sebagian besar masyarakat barat, tampaknya menjadi salah satu penyebab makin merebaknya kebebasan seks di kalangan remaja. Lebih lebih di era reformasi yang sering dimaknai sebagai masa kebebasan. Agaknya masyarakat pun banyak yang secara terang-terangan menjajakan dirinya.
2. Lemahnya pengawasan orang tua merupakan faktor lain yang mendorong makin beraninya remaja melakukan penyimpangan seksual. Karena kesibukannya sebagian orang tua tidak peduli pada perilaku anaknya. Bahkan sewaktu anak tidak pulang ke rumah pun, tidak ditanya ke mana perginya. Alasannya, anak sudah besar, tidak perlu dicampuri urusannya.
3. Sebagian remaja mengaku mengenal budaya seks bebas dari media cetak dan elektronik. Buku-buku, majalah dan film ikut bereperan menyebarkan unsur-unsur budaya permisif yang cenderung mengarah pada kebebasan seks di

tengah masyarakat. Bahkan sekarang kaset-kaset VCD porno, dengan mudah ditemukan di tempat persewaan yang tersebar sampai ke desa-desa maka seks bebas bukan hanya dilakukan sebagian remaja kota, tetapi juga di pedesaan.

4. Pada masa sekarang para remaja merasa tidak kesulitan mendapatkan alat keluarga berencana, karena kondom telah di jual bebas. Pada masa sebelumnya orang yang akan membeli harus menunjukkan identitas bahwa ia telah menikah. Sedangkan pada zaman ini tanpa harus menunjukkan identitas bahwa ia telah menikah para remaja dapat dengan mudah membeli kondom. Hal ini menunjukkan tanpa harus dianjurkan ber keluarga berencana mereka telah melakukannya.
5. Faktor religiusitas, kehidupan iman yang rapuh: kehidupan beragama yang baik dan benar ditandai dengan pengertian pemahaman dan ketaatan dalam menjalankan ajaran-ajaran agama dengan baik, tanpa dipengaruhi oleh situasi dan kondisi apapun. Dalam keadaan apa saja orang yang taat beragama selalu menempatkan diri dan mengendalikan diri agar tidak berbuat hal-hal yang bertentangan dengan ajaran agama. Dalam hatinya selalu ingat kepada Tuhan, sebab mata Tuhan selalu mengawasi setiap perbuatan manusia. Oleh karenanya ia tidak akan melakukan hubungan seksual dengan pacarnya sebelum menikah secara resmi. Ia akan menjaga kehormatan pacarnya agar terhindar dari tindakan nafsu seksual sesaat. Bagi individu yang taat beragama akan melakukan hal tersebut dengan sebaik-baiknya. Sebaliknya bagi individu yang rapuh imannya cenderung mudah melakukan pelanggaran terhadap ajaran-ajaran agamanya(Mukti, 2005:90).

Menurut Susan Moore & Dooren Rosenthal alasan remaja melakukan perilaku seks pranikah adalah karena didasari rasa cinta, takut kehilangan pacar, perasaan nyaman (Susan Moore & Dooren Rosenthal, 2006:102). Bahkan menurut penelitian (Etiekarina, 1998) mitos tentang yang mendorong perilaku seks dikalangan remaja SMP-SMU yaitu salah satunya adalah apabila hubungan seks pranikah sah-sah saja asal dilakukannya dengan rasa sama-sama cinta (Sarwono, 2005:204).

Menurut Kartini Kartono munculnya perilaku seks bebas dikarenakan lemahnya sistem pengontrolan diri. Kontrol diri diperlukan agar dapat menahan dorongan-dorongan seks dan impuls-impuls seks, sebab dorongan seks seperti kuda liar yang buas dan tidak terkendali tapi juga bisa tenang, jinak, menyenangkan.

A.1.4. Dampak-dampak perilaku seks pranikah.

Setiap perbuatan pasti ada balasannya, begitu juga dengan setiap perilaku pasti ada konsekuensinya, sedangkan konsekuensi yang ditimbulkan dari perilaku seksual pranikah yaitu:

- a. Memaksa pelajar tersebut keluar 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 aborsi.
- c. Pengalaman seksualitas yang terlalu dini sering memberi akibat di masa dewasa. Seseorang yang sering melakukan hubungan seks pranikah tidak

jarang akan merasa bahwa hubungan seks bukan merupakan sesuatu yang sakral lagi sehingga ia tidak akan dapat menikmati lagi hubungan seksual sebagai hubungan yang suci melainkan akan merasa hubungan seks hanya sebagai alata 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 terjangkit berbagai penyakit kelamin dari yang ringan sampai berat (Wahyuningsih, 2008:84).

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 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. Akibatnya masa depan mereka yang penuh harapan hancur, berantakan karena masalah seks. Resiko-resiko yang menyangkut kesehatan bagi para pelaku seks pranikah adalah terjangkitnya penyakit menular seksual dan juga kehamilan di usia muda (Wahyuningsih, 2008:84)

A.2. Kontrol Diri

A.2.1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Chaplin kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku yang impulsif (Chaplin, 2006:451)

Sedangkan menurut Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri (Ghufron & Rini, 2010:22)

Golfread dan Merbau, mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi yang lebih positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Ghufron & Rini, 2010:22)

Synder dan Gangestad (1986) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif (Ghufron & Rini, 2010:22)

Kontrol diri menurut Mahoney dan Thoresen merupakan jalinan yang secara utuh (integrative) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk

berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk sosial, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka (Ghufron & Rini, 2010:23)

Asihwardji berpendapat bahwa “kontrol diri atau self control merupakan kemampuan untuk mengarahkan kesenangan naluri langsung dan kepuasan untuk memperoleh tujuan masa depan, yang biasanya dinilai secara sosial. Kontrol diri dapat dipandang sebagai proses dimana individu menjadi pusat prinsip dalam membimbing, memimpin dan mengatur tingkah lakunya sendiri yang utama dan pada akhirnya menuntut individu tersebut mengarah pada keinginannya yang berdampak positif.

Beberapa ahli mengatakan bahwa kontrol diri merupakan konsep yang diaplikasikan pada pemecahan masalah, kemampuan berpikir, dan kreatifitas seseorang. Kontrol diri merupakan suatu prosedur pengembangan tingkah laku yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri dalam usaha pengembangan diri yang optimal. Kontrol diri menekankan pada penanganan dan pertanggung jawaban pada segala usaha yang dilakukan seseorang baik dalam pelaksanaan, koreksi dan evaluasi dari suatu perubahan tingkah laku. Perilaku yang dimaksud meliputi segala aktifitas kehidupan seseorang yang disesuaikan dengan keadaan diri, kemampuan dan kondisinya.

Calhoun dan Acocella (1990) mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama

kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang (Ghufron&Rini, 2010:23)

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku, emosi serta dorongan-dorongan yang ada di dalam dirinya sehingga dapat membawa kearah yang lebih positif.

A.2.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Menurut Mufidah (2008) kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya, individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik bagi dirinya dan yang tidak baik bagi dirinya.

Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga. Dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang. Bila orang tua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini dan orang tua bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila menyimpang dari apa yang sudah ditetapkan, maka sikap

konsisten ini akan diinternalisasi oleh anak, akan menjadi kontrol bagi dirinya. Orang tua yang tidak mampu dan tidak mau mengontrol emosinya terhadap anak akan semakin memperburuk keadaan.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah faktor usia, kematangan dan keluarga.

A.2.3. Jenis dan Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (Ghufron&Rini, 2010:29) menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*)

1. Kontrol perilaku (*Behavior control*).

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya sendiri dan apabila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

2. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

3. Mengontrol keputusan (*Decesional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Block dan Block ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat.

Jenis-jenis kontrol diri menurut Gunawan (2000) kontrol diri yang digunakan oleh individu dalam menghadapi suatu stimulus adalah:

- a. *Behavioral control* adalah kemampuan untuk mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Adapun cara yang sering digunakan antara lain dengan mencegah atau menjauhi situasi tersebut, memilih waktu yang tepat untuk memberikan reaksi atau membatasi intensitas munculnya situasi tersebut
- b. *Cognitive control* adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai dan menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Dengan informasi yang dimiliki oleh individu terhadap keadaan yang tidak menyenangkan, individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.
- c. *Decision control* adalah kemampuan seseorang untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan untuk memilih berbagai kemungkinan (alternative) tindakan.
- d. *Informational control* adalah kesempatan untuk mendapatkan informasi mengenai kejadian yang menekan, kapan akan terjadi, mengapa terjadi dan apa konsekuensinya. Kontrol informasi ini dapat membantu meningkatkan

kemampuan seseorang dalam memprediksi dan mempersiapkan yang akan terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahui, sehingga dapat mengurangi stress.

- e. *Retrospective control* adalah kemampuan untuk menyinggung tentang kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan sebuah peristiwa yang menekan setelah hal tersebut terjadi. Individu berusaha mencari makna dari setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Hal ini bukan berarti individu mengontrol setiap peristiwa yang terjadi, namun individu berusaha memodifikasi pengalaman stress tersebut untuk mengurangi kecemasan.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti di bawah ini.

1. Kemampuan mengontrol perilaku.
2. Kemampuan mengontrol stimulus.
3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian.
5. Kemampuan mengambil keputusan. (Ghufron&Rini, 2010:28)

A.2.4. Teknik Kontrol Diri

B.F. Skinner (Alwisol, 2004) mengemukakan beberapa teknik yang dapat digunakan untuk melaksanakan kontrol diri yaitu:

- a. *Removing/Avoiding*.

Menghindar dari situasi pengaruh, atau menjauhkan situasi pengaruh sehingga tidak lagi diterima sebagai stimulus.

- b. *Station*

Membuat dirinya jenuh dengan suatu tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia melakukannya.

c. *Aversive Stimuli*.

Menciptakan stimuli yang tidak menyenangkan yang ditimbulkan bersamaan dengan stimuli yang ingin dikontrol.

d. *Reinforce Oneself*

Memberi Reinforcement kepada diri sendiri, terhadap “prestasi” dirinya (Alwisol, 2004:329)

Cormier & Cormier (Mufidah, 2008) mengemukakan terdapat tiga teknik kontrol diri yaitu:

- a. *Self monitoring*, merupakan suatu proses dimana individu mengamati dan peka terhadap segala sesuatu tentang dirinya dan interaksi dengan lingkungan. *Self monitoring* dapat juga digunakan untuk alat ukur produktifitas suatu keadaan atau tingkah laku seseorang dan akan menjadi efektif sebagai alat dalam perubahan, meskipun tidak ada keinginan atau keinginan berusaha sendiri untuk mengadakan perubahan. Dalam self monitoring, individu dapat memberi penguatan internal secara otomatis dalam dirinya sendiri.
- b. *Self Reward*, merupakan suatu teknik dimana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan segala akibat yang dihasilkan. *Self reward* ialah cara mengubah tingkah laku yang dapat dilakukan dengan memberi hadiah atau hal-hal yang menyenangkan apabila perilaku tersebut berhasil.
- c. *Stimulus Control*

Stimulus Control adalah suatu teknik yang digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan perilaku tertentu. Teknik ini menekankan pada pengaturan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai stimulus kontrol dan sebagai susunan suatu kondisi lingkungan yang ditetapkan untuk menjadikan suatu hal yang tidak mungkin atau yang menguntungkan tingkah laku yang biasa terjadi.

Teknik pengendalian diri juga dapat dilakukan dengan mengendalikan prinsip melalui kemoralan. Mengendalikan diri dengan prinsip kemoralan yaitu setiap agama pasti mengajarkan kemoralan, misalnya tidak mencuri, tidak berbohong dan tidak berbuat zinah. Saat ada dorongan hati untuk melakukan suatu yang negatif, maka cobalah berlari pada rambu-rambu ke moralan. Apakah yang kita lakukan ini sejalan atau bertentangan dengan nilai-nilai kemoralan dan agama. Misalnya sepasang remaja mendapatkan kesempatan di tempat sepi untuk berduaan dengan pacarnya, saat terjadinya pertentangan didalam dirinya ingin melakukan perbuatan zina/ perilaku seks kita dapat mengacu pada perilaku moral diatas. Agama mengajarkan kita agar tidak berbuat zina karena perbuatan zina adalah termasuk perbuatan dosa dan dapat masuk neraka dan mendapatkan hukuman cambuk.

A.2.5. Perkembangan Kontrol Diri Remaja.

Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai oleh remaja adalah mempelajari Apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus

dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman yang dialami ketika kanak-kanak (Ghufron & Rini, 2010:28).

Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya emosinya tidak meledak ledak apabila dihadapan orang lain. Akan tetapi, menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima (Ghufron&Rini, 2010:29).

Berdasarkan teori Piaget, remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif, oleh karena itu remaja mampu mempertimbangkan semua keinginan untuk menyelesaikan suatu masalah dan dapat mempertanggungjawabkannya (Ghufron & Rini, 2010:29).

Menurut teori perilaku, cara individu mengembangkan kontrol diri yang salah sama seperti individu mengembangkan kontrol diri yang benar yaitu melalui proses belajar. Proses belajar merupakan pusat bagi pengembangan kontrol diri. Perkembangan kontrol diri merupakan hal yang penting guna mencapai tujuan pribadi. Dalam perkembangan kontrol diri bayi pertama kali belajar mengendalikan tubuh. Kemudian dia belajar bagaimana dia beraksi terhadap dirinya, menginternalisasikan standar orang tua dan mengevaluasi perilakunya sendiri. Perkembangan kontrol diri berlangsung dari masa kanak-kanak sampai seumur hidup (Mufidah, 2008:37).

Berdasarkan penjelasan diatas perkembangan kontrol diri pada remaja berkembang seiring dengan bertambahnya usia dan berkaitan erat dengan

kematangan emosi dengan cara dapat menahan emosinya di hadapan orang lain, lebih menghormati orang lain dan tidak mementingkan diri sendiri. Melalui perkembangan kognitifnya remaja mampu menyelesaikan masalahnya dan dapat mempertanggungjawabkan masalahnya tersebut.

A.3. Tinjauan Tentang Remaja Berpacaran

A.3.1. Pengertian Remaja

Menurut Hurlock (1999) remaja istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescence* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau tumbuh menjadi dewasa. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 tahun atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara umum (Hurlock, 1999:206)

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Periode ini merupakan tahap yang cukup panjang dan penuh dengan berbagai perubahan, baik merupakan perubahan fisik maupun perubahan psikis.

Menurut definisi WHO (Sarwono, 2005:11) remaja memiliki tiga karakteristik, yaitu:

- a. Remaja adalah individu yang berkembang dari pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda sekunder sampai ia mencapai kematangan seksual.
- b. Remaja adalah individu yang mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Remaja adalah individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri.

Menurut Monks (2006) masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi peralihan, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak (Monks. 2006:261).

Menurut Desmita istilah remaja (*adolescence*) telah digunakan secara luas untuk menunjukkan suatu tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Batasan usia remaja antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja dibedakan atas tiga yaitu 12- 15 tahun adalah masa remaja awal, 15- 18 tahun adalah masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun masa remaja akhir (Desmita, 2006:1990)

Menurut Freud dan Erikson mengatakan bahwa masa remaja adalah masa *Full of conflict*. Permasalahan yang timbul di kalangan remaja sangat kompleks, antara lain permasalahan perubahan fisik dan fungsi seksual. Permasalahan tersebut muncul karena remaja bukan kanak-kanak lagi tetapi juga belum dewasa dan remaja ingin diperlukan sebagai orang dewasa (Hurlock, 1999:207).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah individu yang berada pada masa transisi dari masa kanak-kanak dan dewasa yang diiringi dengan berbagai perubahan dalam hidupnya, baik perubahan fisik maupun psikis dan mulai berfungsi organ-organ seksualnya, dan berada di rentang usia 12- 21 tahun.

A.3.2. 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 Agoes (2004) tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah:

a. *Menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis-psikologis.*

Perlu diketahui bahwa perubahan fisiologis yang dialami oleh individu, mempengaruhi pola perilakunya. Di satu sisi, ia harus dapat memenuhi kebutuhan dorongan biologis (seksual), namun bila dipenuhi hal itu pasti akan melanggar norma-norma sosial, padahal dari sisi penampilan fisik, remaja sudah seperti orang dewasa. Oleh karena itu, remaja menghadapi dilema. Dengan demikian, dirinya dituntut untuk dapat menyesuaikan diri (adjustment) dengan baik.

b. *Belajar bersosialisasi sebagai seorang laki-laki maupun wanita.*

Dalam ini seorang remaja diharapkan dapat bergaul dan menjalin hubungan dengan individu lain yang berbeda jenis kelamin, yang didasarkan atas saling menghargai, dan menghormati antara satu dengan yang lainnya, tanpa menimbulkan efek yang negatif. Pergaulan dengan lawan jenis ini sebagai sesuatu hal yang penting, karena dianggap sebagai upaya untuk mempersiapkan diri guna memasuki kehidupan pernikahan nanti.

c. *Memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lain.*

Ketika sudah menginjak remaja, individu memiliki hubungan pergaulan yang lebih luas, dibandingkan dengan masa kanak-kanak sebelumnya yaitu selain dari teman-teman tetangga, teman sekolah, tetapi juga dari orang dewasa lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa individu remaja tidak lagi bergantung pada orang tua. Bahkan mereka menghabiskan sebagian besar waktunya

untuk bergaul bersama dengan teman-temannya (*peer-group*), dibandingkan kehidupan remaja dengan keluarganya.

d. *Remaja bertugas untuk menjadi warga negara yang bertanggung jawab.*

Untuk dapat mewujudkan tugas ini, umumnya remaja berusaha mempersiapkan diri dengan menempuh pendidikan formal maupun non formal agar memiliki taraf ilmu pengetahuan, keterampilan/ keahlian yang profesional. Oleh Schaie (dalam Santrock, 1999) masa tersebut diistilahkan sebagai masa *aquistif* yakni masa di mana remaja berusaha untuk mencari bekal pengetahuan dan keterampilan/ keahlian guna mewujudkan cita-citanya, agar menjadi seorang ahli yang profesional di bidangnya. Warga negara yang bertanggung jawab ditandai dengan kepemilikan taraf keahlian dan profesi yang dapat disalurkan oleh seorang individu untuk mengembangkan dan memajukan seluruh warga masyarakat. Karena itu, adalah hal yang wajar, agar remaja dipersiapkan dan mempersiapkan diri secara matang dengan sebaik-baiknya.

e. *Memperoleh kemandirian dan kepastian secara ekonomis.*

Tujuan utama individu melakukan persiapan diri dengan menguasai ilmu dan keahlian tersebut, ialah untuk dapat bekerja sesuai dengan bidang dan keahlian dan memperoleh penghasilan yang layak sehingga dapat menghidupi diri sendiri maupun keluarganya nanti. Sebab keinginan terbesar seorang individu (remaja) adalah menjadi orang yang mandiri dan tidak bergantung dari orang tua secara psikis maupun secara ekonomis (keuangan). Karena itu, seringkali remaja mengambil keputusan dengan cara bekerja paruh waktu disela-sela jam

belajarnya (*part-timer*), misalnya menunggu (menjagaga) toko, memberi les privat untuk pelajaran SD/SMP, dan sebagainya. (Agoes, 2004:78).

Menurut Zulkifli (2005) tugas-tugas perkembangan adolesen adalah:

a. Bergaul dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin.

1. Hakikat tugas.

Mempelajari anak perempuan sebagai wanita dan anak laki-laki sebagai pria. Menjadi dewasa di antara orang dewasa. Belajar memimpin tanpa menekan orang lain.

2. Dasar biologis.

Secara biologis, manusia terbagi atas dua jenis kelamin, yaitu laki-laki dan perempuan. Kematangan seks dicapai selama masa adolesen. Daya tarik seks menjadi suatu kebutuhan yang dominan dalam kehidupan individu. Hubungan sosial dipengaruhi oleh kematangan fisik yang telah dicapai.

3. Dasar psikologis.

Dalam kelompok sejenis mereka belajar untuk bertingkah laku sebagai orang dewasa. Dalam kelompok jenis kelamin mereka belajar menguasai keterampilan sosial, misalnya kemahiran berbicara, mengorganisasi kegiatan sosial dan sebagainya. Gadis lebih cepat matang daripada teman pemudanya, dan lebih cenderung tertarik kepada pemuda yang usianya beberapa tahun di atasnya. Bila kita perhatikan pasangan muda-mudi, pemuda lebih tua dari teman gadisnya. Keadaan itu akan berlangsung sampai mereka kuliah di perguruan tinggi. Keberhasilan individu

melaksanakan tugas perkembangan ini akan membawa penyesuaian sosial yang lebih baik sepanjang hidupnya.

4. Dasar kebudayaan.

Bentuk hubungan sosial di kalangan remaja berbeda antara suatu masyarakat dengan masyarakat lainnya.

5. Implikasi pendidikannya.

Sekolah dan perguruan tinggi perlu memberi kesempatan melaksanakan kegiatan nonakademik melalui perkumpulan, misalnya penggemar olahraga sejenis, kesenian

b. Mencapai peranan sosial sebagai pria dan wanita.

1. Hakikat tugas.

Mempelajari peranan sosial sebagai pria dan wanita.

2. Dasar biologis.

Gadis lebih lemah fisiknya dibandingkan dengan fisik pemuda. Gadis memperoleh kekuatan yang lain di samping ia kehilangan kekuatan lainnya. Penampilan gadis menjadi lebih menarik dilihat oleh pria.

3. Dasar psikologis.

Pemuda menerima peranan sebagai pria dan gadis menerima peranan sebagai wanita. Gadis mengalami kesulitan melaksanakan peranan sosialnya, khususnya bagi gadis yang lebih mengutamakan kariernya. Ia ingin bebas dari peranan sebagai istri atau sebagai ibu rumah tangga dimana dalam pelaksanaan tugasnya memerlukan dukungan suami.

4. Dasar kebudayaan.

Peranan sosial pria memang beda dengan peranan sosial wanita, khususnya di masyarakat Indonesia. Peranan sosial wanita sedang mengalami pergeseran dalam masyarakat modern, di mana gadis lebih mementingkan profesinya daripada menjadi ibu rumah tangga. Masyarakat tetap menuntut agar pemuda dan pemudi tetap menjunjung tinggi untuk berperan sesuai dengan kodratnya masing-masing.

5. Implikasi pendidikannya.

Bila terdapat pemuda yang kelihatannya bersifat kewanita-wanitaan, ia perlu dibantu dengan bimbingan dan penyuluhan. Mungkin saja terjadi, gadis lebih mementingkan penyelesaian studinya dan pembinaan kariernya daripada menjadi ibu rumah tangga. Sehubungan dengan hal itu sekolah hendaknya turut membantu gadis-gadis agar mereka mampu menerima peranannya sebagai wanita, juga andaikata tidak kawin.

c. Menerima keadaan fisik sendiri

1. Hakikat tugas.

Menanamkan rasa bangga terhadap tubuh sendiri. Menjaga dan melindungi tubuh secara efektif.

2. Dasar biologis.

Perkembangan remaja disertai oleh perkembangan fisik dan seksual. Laju pertumbuhan tubuh gadis melebihi kecepatan pertumbuhan tubuh pemuda. Sudah waktunya remaja mempelajari keadaan fisiknya, apakah menjadi bertambah besar atau tubuh kurus, apakah menjadi tinggi atau pendek.

Bila usia gadis mencapai 15 sampai 16 tahun, ia telah mencapai bentuk akhir tubuhnya, sedangkan tubuh pemuda masih terus berkembang sampai ia mencapai usia 18 tahun.

3. Dasar psikologis.

Perubahan bentuk tubuh disertai dengan perubahan sikap dan minat mereka. Remaja suka memperhatikan perubahan tubuh yang sedang dialaminya sendiri. gadis-gadis lebih suka berdandan untuk menarik lawan jenisnya.

4. Dasar kebudayaan.

Masyarakat mengharapkan remaja dapat bertingkah laku sesuai dengan kodrat yang mereka miliki. Tuntutan masyarakat kepada kaum remaja menjadi lebih ringan dalam masyarakat perkotaan.

5. Implikasi pendidikannya.

Siswa yang lambat perkembangan jasmaninya diberi kesempatan berlomba dalam kegiatan kelompoknya sendiri. Dalam mata pelajaran biologi atau ilmu kesehatan perlu dijelaskan kepada siswa siswi bahwa pada diri remaja sedang terjadi perubahan jasmani yang bervariasi dengan diri orang lain. Setiap siswa diberi kesempatan menanyakan informasi tentang perkembangan jasmani yang sedang dialaminya.

d. Memilih dan mempersiapkan lapangan pekerjaan.

1. Hakikat tugas.

- 1) Memilih pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan keinginannya.
- 2) Mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan pekerjaan.

2. Dasar biologis.

Bila kita tinjau dari kekuatan fisik, remaja yang mencapai usia 18 tahun dianggap cukup kuat untuk mempersiapkan dirinya memperoleh lapangan pekerjaan.

3. Dasar psikologis.

Dari hasil penelitian mengenai minat di kalangan remaja, ternyata pada kaum remaja yang berusia 16 sampai 19 tahun, minat yang utama tertuju kepada pemilihan dan mempersiapkan lapangan pekerjaan. Sebenarnya secara samar-samar, kita bisa mendapatkan gambaran bayangan dari prestasi yang dicapai siswa di sekolah tentang apa yang akan menjadi cita-citanya jika ia bertahan terus untuk melanjutkan pendidikannya.

4. Implikasi pendidikannya.

Beberapa usaha yang dapat kita laksanakan:

- 1) Menolong siswa memilih lapangan pekerjaan yang sejalan dengan minat serta keinginannya.
- 2) Menolong siswa memilih lapangan pekerjaan yang sesuai dengan sistem kemasyarakatan yang dianutnya.
- 3) Menolong siswa mendapatkan pendidikan yang "berguna" semacam persiapan untuk melaksanakan pekerjaannya.

5. Memilih pasangan dan mempersiapkan diri untuk hidup berkeluarga.

1) Hakikat tugas

Mengembangkan sikap positif terhadap kehidupan berkeluarga. Khusus untuk gadis dibutuhkan pengetahuan mengenai cara-cara mengelola rumah tangga.

2) Dasar biologis.

Bila kita tinjau dari perkembangan biologis, remaja sudah mencapai kematangan seks. Kematangan seks yang normal ditandai dengan ketertarikan terhadap lawan jenis kelaminnya. Ketertarikan merupakan suatu dasar yang menjadi pemikiran ke arah perkawinan.

3) Dasar psikologis.

Sikap remaja sangat bervariasi terhadap perkawinan. Segolongan remaja menunjukkan sikap bahwa perkawinan itu sebagai kebahagiaan hidup, sedangkan yang sebagian lagi merasa takut memasuki perkawinan. Timbulnya sikap takut itu karena dipengaruhi oleh suasana kehidupan di lingkungan keluarganya. Pada umumnya, remaja yang dibesarkan di lingkungan keluarga yang harmonis membayangkan perkawinan itu sebagai sesuatu yang membahagiakan. Sedangkan remaja yang dibesarkan di lingkungan keluarga *broken home* membayangkan perkawinan itu seperti suasana yang tampak di lingkungan rumah tangganya.

4) Dasar kebudayaan.

Bentuk perkawinan di kalangan masyarakat sangat banyak ragamnya sebagaimana masyarakat itu sendiri bervariasi. Remaja mencita-citakan perkawinan seperti cita-cita perkawinan yang berpengaruh di kalangan masyarakatnya sendiri.

5) Implikasi pendidikannya.

Keberhasilan dalam melaksanakan tugas memilih pasangan dan mempersiapkan diri untuk hidup berkeluarga sangat dipengaruhi oleh tugas-tugas perkembangan yang telah dibahas yaitu:

- a) Menjalin hubungan baik dengan teman sebaya yang berlainan jenisnya.
- b) Memperoleh kebebasan emosional dari orang tua.

A.3.3. Perkembangan seksual remaja

Menurut Monks (2006) perkembangan seksual pada remaja ditandai dengan munculnya tanda-tanda kelamin primer dan sekunder. Istilah tanda-tanda kelamin primer menunjuk pada organ badan yang langsung berhubungan dengan persetubuhan dan proses reproduksi/ jadi pada anak wanita hal tersebut adalah rahim, saluran telur, vagina, bibir kemaluan dan klitoris. Pada anak laki-laki penis, testes dan skrotum. Tanda-tanda kelamin sekunder adalah tanda-tanda jasmaniah yang tidak langsung berhubungan dengan persetubuhan dan proses reproduksi, namun merupakan tanda-tanda yang khas pada wanita dan khas pada laki-laki. Pertamakali yaitu rambut kemaluan, pada wanita merupakan gambar segi tiga dengan basis ke atas, pada laki-laki gambar segi tiga dengan ujung ke atas di

bawah pusat. Selanjutnya tanda-tanda lain yang yaitu bahu yang lebar pada laki-laki dan panggul yang lebar pada wanita. Kemudian pertumbuhan rambut pada wanita terbatas pada kepala, ketiak dan alat kemaluan, sedangkan pada laki-laki masih terdapat pertumbuhan kumis, janggut. Tumbuhnya rambut pada laki-laki kadang-kadang lengan dan kadang-kadang juga masih pada dada. Sedangkan tanda-tanda kelamin sekunder yang paling penting pada wanita adalah tumbuhnya payudara dan pada laki-laki timbulnya pengalihan suara.

Ada 3 kriteria yang membedakan anak laki-laki dan perempuan yaitu dalam hal (1) kriteria pemasakan seksual, (2) permulaan pemasakan seksual, (3) urutan gejala-gejala pemasakan.

1. Kriterianya lebih jelas pada anak wanita daripada anak laki-laki. Menarche atau permulaan haid dipakai sebagai tanda permulaan pubertas. Sesudah itu dibutuhkan satu sampai satu setengah tahun lagi sebelum anak wanita dapat betul-betul masak untuk reproduksi. Menarche merupakan ukuran yang baik karena menarche adalah awal permulaan haid dan awal dari permulaan haid tersebut dapat menentukan konsep hamil dan melahirkan.

Disamping itu menarche juga merupakan manifestasi yang jelas meskipun pada permulaanya masih terjadi pendarahan sedikit. Kriteria sejelas ini tidak terdapat pada laki-laki. Pelepasan air mani pada laki-laki permulaanya masih sangat sedikit dan juga tidak jelas, sehingga kriteria pada laki-laki ini tidak sejelas pada kriteria wanita.

2. Permulaan pemasakan seksual pada anak wanita kira-kira 2 tahun lebih dahulu mulainya daripada anak laki-laki. Menarche pada anak perempuan sekitar usia

13 tahun, sedangkan anak laki-laki baru terjadi proses *spermatozoa* hidup selama sekitar satu tahun sesudah puncak perkembangan (± 14 tahun).

3. Perbedaan yang ketiga antara anak laki-laki dan anak perempuan dalam hal pemasakan seksual adalah urutan timbulnya berbagai gejala. Pada anak perempuan pemasakan seksual dimulai dengan suatu tanda sekunder yaitu mencuatnya puting susu. Hal ini terjadi pada usia antara 8- 13 tahun. pada stadium selanjutnya, menjelang menarche, jaringan pengikat di sekitarnya mulai tumbuh hingga payudara mulai memperoleh bentuk yang dewasa. Kelenjar payudara sendiri baru mengadakan reaksi pada masa kehamilan dengan suatu pembengkakan sedangkan produksi air susu terjadi pada akhir kehamilan.

Pada anak laki-laki masa pemasakan seksual dengan pertumbuhan testes yang dimulai antara $9\frac{1}{2}$ dan $13\frac{1}{2}$ tahun berakhir antara $13\frac{1}{2}$ dan 17 tahun. Pada usia kurang lebih 15-16 tahun anak laki-laki mengalami perubahan suara, baik pada anak laki-laki dan perempuan pangkal tenggorok mulai membesar yang menyebabkan pita suara menjadi lebih panjang. Perubahan pita suara tersebut menyebabkan anak gadis mendapatkan suara yang lebih hangat dibanding suara anak laki-laki yang lebih melengking. Suara anak laki-laki berubah menjadi lebih berat & tinggi karena pertumbuhan anatomik yang cepat mendahului penyesuaian urat syaraf.

Pada anak laki-laki kriteria berat badan dan panjang tubuh lebih jelas daripada anak wanita. Pada anak perempuan bertambahnya berat badan disebabkan oleh tumbuhnya lemak yang membentuk badan wanita Selanjutnya

bertambahnya berat badan pada wanita juga disebabkan oleh pertumbuhan kerangka (membesarnya pinggul). Sedangkan pada anak laki-laki bertambahnya berat badan karena pertumbuhan kerangka dan pertumbuhan urat daging, sedangkan penguatan otot-otot juga merupakan penyebab penting (Monks, 2006:269)

A.3.4. Pengertian remaja yang berpacaran.

Salah satu tugas perkembangan remaja yang harus dikuasai dan dijalani adalah pembentukan hubungan baru yang lebih matang dengan lawan jenis. Selain itu mulai terbentuknya perkembangan seksualitas pada remaja yang ditandai dengan berfungsinya organ-organ seksualitas, sehingga mendorong remaja mempunyai ketertarikan dan timbul perasaan suka terhadap lawan jenis. Apa yang kemudian terjadi apabila sepasang remaja tertarik dan timbul perasaan suka kepada lawan jenisnya, ialah ia mulai berpacaran.

Menurut Reksoprojo (dalam Setiawan dkk, 2008:5) berpacaran merupakan suatu hubungan yang tumbuh diantara laki-laki dan perempuan menuju kedewasaan. Pacaran merupakan masa pencarian pasangan, penjajakan dan pemahaman akan berbagai sifat yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Disebut pula sebagai masa penjajakan ketika masing-masing pihak mencoba untuk saling mengerti kepribadian pasangannya. Hal ini terjadi sebelum mereka melanjutkan hubungan lebih jauh lagi ke jenjang pernikahan (Setiawan dkk, 2008:5).

Menurut Lovinger (Fernandes, 2009:29) awal dari hubungan pacaran adalah adanya rasa tertarik pada orang yang ingin dijadikan sebagai pasangan. Perasaan

ketertarikan tersebut dilakukan usaha pendekatan untuk mengenal lebih jauh orang yang ingin dijadikan pasangan, yaitu dengan cara berkencan (dating relationship). Pada saat berkencan, sepasang remaja akan melakukan kegiatan bersama sebagai proses pendekatan, seperti menonton bioskop, makan bersama atau melakukan perilaku seksual bersama (bergandengan tangan, berpelukan, berciuman).

Pacaran adalah menjalankan suatu hubungan dimana dua orang bertemu dan melakukan serangkain aktivitas bersama agar dapat mengenal satu sama lain.

Fernandes (2009) menyatakan bahwa pacaran adalah sebuah upaya untuk saling mengenal laki-laki dan perempuan yang saling mencintai sebelumnya keduanya terikat dalam tali perkawinan. Satu sama lain saling mengenal, memahami, menyayangi dan saling mencari kecocokan (Firnandes, 2009:30)

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa remaja yang berpacaran adalah remaja yang sedang melakukan proses pendekatan dengan melakukan serangkaian aktivitas secara bersama dan membangun kedekatan.

B. Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan melakukan perilaku seksual pranikah pada remaja berpacaran.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan adanya perubahan, baik perubahan fisik, maupun perubahan psikis. Perubahan psikis tersebut ditandai dengan adanya tugas-tugas perkembangan yang harus dilakukan untuk masa selanjutnya, salah satunya adalah

bergaul dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin. Remaja mulai mengembangkan minat terhadap teman sebayanya khususnya dari jenis kelamin yang berbeda, yaitu dengan melakukan kedekatan. Seiring dengan berjalanya kedekatan tersebut timbul perasaan suka/ tertarik satu sama lain. Apa yang kemudian terjadi apabila sepasang remaja tertarik/ timbul perasaan suka terhadap lawan jenisnya, ialah ia mulai berpacaran.

Menurut Lovinger (Firnandes, 2009:29) awal dari hubungan pacaran adalah adanya rasa tertarik pada orang yang ingin dijadikan sebagai pasangan. Perasaan ketertarikan tersebut dilakukan sebagai usaha pendekatan untuk mengenal lebih jauh orang yang ingin dijadikan pasangan, yaitu dengan cara berkencan (*dating relationship*). Pacaran di kalangan remaja saat ini sangat memprihatinkan dan sering melakukan perilaku seks pranikah mulai dari perilaku berpegangan tangan sampai pada tahap senggama.

Salah satu penyebab maraknya perilaku seks pranikah adalah karena perkembangan seksualitas remaja yang mulai berkembang. Berkembangnya organ-organ seksualitas yang mulai berfungsi, sehingga mendorong remaja mempunyai keinginan untuk melakukan perilaku seksual pranikah. Pada umumnya masyarakat sangat tidak menyetujui dan sangat tidak memperbolehkan apabila remaja melakukan perilaku seksual pranikah. Akan tetapi karena remaja pada zaman ini kehidupan keagamaanya, keimanan dan ketaatan sangat rendah dan juga lebih menganut budaya permisif/ budaya bebas akhirnya mereka melakukan perilaku seksual pranikah tersebut tanpa memikirkan resiko-resiko yang akan dialaminya nanti.

Perilaku seksual pranikah sebenarnya dapat diatasi yaitu dengan cara melakukan pengontrolan diri. Kontrol diri diperlukan agar dapat menahan dorongan-dorongan seks dan impuls-impuls seks, sebab dorongan seks ibarat kuda penarik dan manusia sebagai penunggangnya harus berupaya mengendalikannya. Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur, membimbing dan mengarahkan tingkah lakunya agar mencapai tujuan yang positif. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung kurang mampu dalam mengarahkan dirinya sehingga perilakunya tidak terkontrol dan merugikan orang lain.

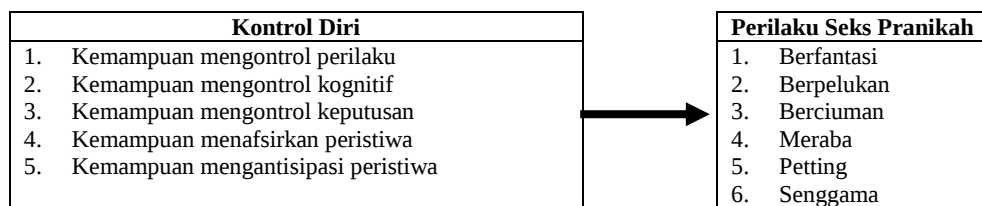
Menurut teori perilaku, kontrol diri merupakan proses belajar. Proses belajar merupakan pusat bagi perkembangan kontrol diri. Ini penting untuk dapat berhubungan dengan orang lain guna mencapai tujuan pribadi perkembangan kontrol diri berlangsung dari masa anak sampai seumur hidup.

Kontrol diri pada remaja mencakup tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan (Ghufron&Rini, 2010:29) 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, dan dapat mengambil keputusan apabila melakukan perilaku seksual pranikah akan berdampak buruk pada dirinya.

Berdasarkan paparan diatas dapat dilihat adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seks pranikah yang dilakukan yaitu apabila remaja mempunyai kontrol diri yang baik dan mempunyai keimanan yang kuat maka remaja tersebut

mampu mengendalikan impuls-impuls negatif dari dalam dirinya sehingga remaja tidak mudah melakukan perilaku seks pranikah dengan pacarnya dan lebih melakukan pengontrolan diri.

C. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka konseptual Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Melakukan Perilaku Seks Pranikah Pada Remaja Berpacaran.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan kebenaran sementara yang perlu diuji kebenarannya (Sarwono, 2006: 38).

Berdasarkan paparan penjelasan di atas maka hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara Tingkat Kontrol Diri dengan Kecenderungan Melakukan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Berpacaran di SMA X.