

Hubungan antara Kontrol Diri dan Perilaku Seks Bebas pada Remaja di Kecamatan Tanah Abang

The Relationship between Self-Control and Free Sexual Behavior among Adolescents in Tanah Abang District

Fayzah Arifah¹, Ika Apriati Widya Puteri²

^{1,2}Program Studi Psikologi Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

Abstract: *This study examines the relationship between self-control and sexual behavior among adolescents in Tanah Abang District. With the backdrop of increasing concerns about sexual behavior among teenagers, this study aims to determine the extent of self-control's influence on such behavior. The method used is a quantitative survey involving 111 adolescents randomly selected from several schools in Tanah Abang District. Data were collected through questionnaires measuring levels of self-control and the frequency of sexual behavior, and analyzed using Pearson correlation. The results indicate a significant relationship between self-control levels and tendencies toward sexual behavior, where adolescents with higher self-control tend to exhibit lower rates of sexual behavior. This conclusion suggests that enhancing self-control could be an effective strategy for reducing sexual behavior among adolescents. The study provides a basis for the development of better prevention programs in the future.*

Key words: *Sexual behavior, self control, Tanah Abang District*

Abstrak: Penelitian ini mengkaji hubungan antara kontrol diri dan perilaku seks bebas pada remaja di Kecamatan Tanah Abang. Dengan latar belakang meningkatnya kekhawatiran mengenai perilaku seks bebas di kalangan remaja, studi ini bertujuan untuk menentukan seberapa besar pengaruh kontrol diri terhadap perilaku tersebut. Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif dengan melibatkan 111 remaja sebagai sampel yang dipilih secara acak dari beberapa sekolah di Kecamatan Tanah Abang. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat kontrol diri dan frekuensi perilaku seks bebas, dan dianalisis menggunakan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku seks bebas, dimana remaja dengan kontrol diri yang lebih tinggi cenderung menunjukkan perilaku seks bebas yang lebih rendah. Simpulan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kontrol diri dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi perilaku seks bebas di kalangan remaja. Penelitian ini memberikan dasar untuk pengembangan program pencegahan yang lebih baik di masa depan.

Kata kunci: Perilaku seksual, kontrol diri, remaja, Kecamatan Tanah Abang

Masa remaja adalah periode di mana individu dapat mulai berpikir abstrak, menguji teori, dan memikirkan banyak pilihan daripada menerima fakta secara sembarangan. Remaja rentan pada masa pertumbuhan dan perkembangan ini karena baik perubahan fisik maupun psikologis terjadi seiring dengan dimulainya masa remaja. Remaja mengalami sejumlah tantangan karena merupakan usia awal pematangan organ reproduksi dan perubahan hormon. Pada masa ini, remaja pada umumnya sangat ingin tahu serta berani dan siap mengambil risiko tanpa berpikir panjang. Salah satu kecenderungan mengambil risiko tanpa berpikir panjang adalah seks pranikah (Mahardika dkk., 2024).

Lutfiana dkk (2023) mengemukakan bahwasanya perilaku seksual pranikah adalah tindakan melakukan aktivitas seksual sebelum menikah antara dua individu yang saling mencintai atau menyukai. Istilah lain untuk seks di luar nikah adalah *extra-martial intercourse*, yang dianggap sebagai bentuk kebebasan seksual yang menantang. Perilaku seksual pranikah remaja dapat didasari oleh dua hal yang menjadi motivasinya, yaitu tekanan teman sebaya (sukarela) atau kasih sayang. Tekanan teman sebaya adalah ketika remaja dipaksa untuk bergabung dengan kelompoknya dan mengikuti apa yang telah ditetapkan oleh kelompoknya sebagai norma (dalam hal ini, melakukan perilaku seksual pranikah). Jika tidak, hal itu didorong oleh kasih sayang dan cinta, yang seringkali bermula dari rasa kedekatan dan gairah yang sangat kuat terhadap pasangannya tanpa adanya komitmen yang jelas.

Kecamatan Tanah Abang, yang terletak di Jakarta Pusat, adalah kecamatan yang berbatasan langsung dengan Jakarta Barat dan Jakarta Selatan. Maraknya seks bebas di kalangan remaja sudah dianggap sebagai hal yang lumrah. Hal ini didukung dengan banyaknya hotel-hotel kelas melati yang semakin mempermudah akses untuk melakukan perilaku seks bebas, serta ditambah kurangnya pengawasan orang tua terhadap pergaulan remaja. Faktor lainnya adalah banyaknya toko obat pinggir jalan yang menjual produk-produk seksual, sehingga fenomena seks bebas di kalangan remaja semakin meluas.

Menurut *Kampung Keluarga Berkualitas Kecamatan Tanah Abang* (2022) jumlah remaja di Kecamatan Tanah Abang dari rentang umur 15 – 19 tahun sebanyak 13,608. Remaja seringkali terlibat dalam perilaku menyimpang karena pengaruh lingkungan serta kesulitan dalam mengendalikan diri. Kegagalan pengontrolan diri, baik dalam menghadapi pengaruh berbagai pengaruh, sering menyebabkan mereka kurang mampu mengendalikan diri terhadap rangsangan di sekitarnya. Akibatnya, mereka mungkin terlibat dalam perilaku menyimpang, yang dianggap sebagai "nilai tambah" baik oleh diri mereka sendiri maupun oleh teman sebaya yang mendorong perilaku tersebut. Hal ini menandakan adanya hubungan antara kemampuan pengendalian diri dan perilaku seksual, yang mempengaruhi keputusan remaja mengenai tindakan seksual (Rizkyani & Ariana, 2021).

Berdasarkan hasil *preliminary study* yang melibatkan 15 subjek dengan rentang usia 15 hingga 19 tahun, seluruh subjek (100%) mengatakan dalam kuesioner bahwa mereka pernah memegang tangan pasangannya. Selain itu, seluruh subjek (100%) menyatakan pernah melakukan aktivitas seksual dengan pasangannya, bahkan sampai memeluknya. Selain itu, ditemukan bahwa 86% peserta menyatakan dalam kuesioner bahwa subjek pernah melakukan aktivitas seksual hingga berciuman, termasuk mencium bibir, pipi, dan tangan. Selain itu, 53% peserta mengatakan mereka pernah menyentuh payudara pasangannya saat melakukan hubungan seksual. Sebanyak 53 subjek juga mengungkapkan bahwa subjek telah melakukan aktivitas seksual hingga tahap menyentuh area genital pasangan di luar pakaian. Berdasarkan hasil kuesioner, 40% subjek melaporkan bahwa mereka telah berhubungan intim dengan memanfaatkan kondom sebagai metode

perlindungan, sementara 20% subjek melakukan hubungan seksual tanpa memakai kondom sebagai perlindungan.

Sementara itu, hasil pemaparan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap warga Jati Baru III, narasumber dengan inisial DZ, yang berusia 24 tahun dan merupakan warga Jati Baru III, mengungkapkan bahwa pasangan muda-mudi seringkali berpacaran di persimpangan pasar dalam kondisi gelap, sepi, dan tersembunyi. Saksi kejadian juga melaporkan penemuan alat kontrasepsi bekas, seperti kondom dan pakaian dalam, yang ditinggalkan di lahan sekitar Pasar Tanah Abang, tempat mayoritas anak remaja berkumpul menurut DZ di wilayah tersebut. Oleh karena itu, penulis merasa perlu untuk menyelidiki kebenaran peristiwa ini. Beberapa informasi yang didapatkan menunjukkan bahwa fenomena pernikahan dini di Jalan Jati Baru, Kecamatan Tanah Abang, disebabkan oleh prevalensi pergaulan bebas dan pengaruh kebebasan bermedia. Selain itu, lemahnya kontrol diri juga turut berperan dalam terjadinya kasus tersebut. Beberapa alasan di balik perilaku seksual mereka termasuk upaya untuk menunjukkan cinta kepada pasangan. Narasumber lain dengan inisial DH, yang berusia 23 tahun, menjelaskan bahwa perilaku semacam itu sudah menjadi hal umum dilakukan, terutama ketika seorang pria dan wanita terlibat dalam suatu hubungan tanpa dasar kontrol diri yang kuat. Ini membuatnya menjadi mudah bagi mereka untuk terlibat dalam perilaku seksual, terutama karena pengaruh ajakan teman yang mendorong mereka untuk mewujudkan keinginan menyimpang tersebut.

Perilaku seks bebas mencakup segala tindakan yang dipengaruhi oleh hasrat seksual, baik terhadap lawan jenis maupun sesama jenis. Tindakan ini dapat bervariasi dalam bentuknya, mulai dari perasaan ketertarikan awal, aktivitas berkencan, bercumbu, hingga hubungan seksual. Objek dari hasrat seksual tersebut dapat melibatkan orang lain, imajinasi, atau bahkan diri sendiri. Secara umum, perilaku seks bebas melibatkan interaksi seksual yang tidak selalu mempertimbangkan aspek-aspek emosional atau sosial yang lebih dalam, dan sering kali dipicu oleh dorongan seksual yang kuat atau kurangnya pemahaman tentang konsekuensi dari tindakan tersebut. (Andriani dkk., 2022). Perilaku seks bebas adalah kebiasaan yang tidak seharusnya dilakukan secara teratur. Dalam pola tingkah laku manusia sebagai makhluk sosial yang hidup bersama dan saling bergantung satu sama lain, perilaku seks bebas menjadi faktor yang signifikan. Remaja terlibat dalam seks bebas karena berbagai faktor sosial dan hubungan antar manusia (Pardede, 2021).

Sya'diah (2019) mengemukakan beberapa bentuk dari perilaku seksual yaitu: (a) Memegang, yaitu menyentuh, membelai, atau meremas pada saat melakukan aktivitas seksual, termasuk pada tangan, payudara, badan, bokong, dan alat kelamin sehingga menimbulkan iritasi; (b) Memeluk adalah aktivitas seksual yang menimbulkan rangsangan seksual berupa pelukan pada tubuh; (c) Berciuman adalah aktivitas seksual yang merangsang kontak antara bibir dan pipi, bibir dan bibir, bibir dan dada, bibir dan tangan; (d) Menyentuh adalah kegiatan seksual yang menimbulkan rangsangan dengan cara menyentuh alat kelamin dengan pakaian; (e) Seks oral adalah aktivitas seksual yang dilakukan dengan memasukkan alat kelamin ke dalam mulut; (f) Hubungan seksual adalah kegiatan seksual yang menimbulkan rangsangan melalui penetrasi alat kelamin orang lain.

Pada remaja yang berada di tahap akhir, kegiatan seksual pranikah dapat dianggap sebagai perilaku menyimpang yang dilakukan dengan penuh kesadaran dari berbagai pihak. Aktivitas seksual ini biasanya dipicu oleh rangsangan baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari faktor eksternal. Pikiran serta perasaan individu mengenai hal-hal yang bersifat seksual juga berperan signifikan dalam mendorong seseorang untuk

melakukan aktivitas tersebut. Meskipun demikian, kegiatan seksual sebenarnya merupakan hal yang wajar, mengingat bahwa setiap orang memiliki dorongan alami untuk memuaskan dan mendapatkan kepuasan seksual (Hanifah dkk., 2022).

Pada remaja yang mendekati akhir masa remaja, kegiatan seksual pranikah sering kali dianggap sebagai perilaku menyimpang yang dilakukan dengan kesadaran penuh oleh kedua belah pihak. Aktivitas seksual ini biasanya muncul akibat rangsangan yang berasal dari berbagai sumber, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Pikiran dan persepsi individu terhadap hal-hal yang berkaitan dengan seks memiliki dampak signifikan terhadap keputusan mereka untuk terlibat dalam aktivitas seksual. Meskipun demikian, aktivitas seksual pada dasarnya merupakan hal yang alami, karena setiap individu memiliki dorongan untuk mencapai kepuasan dan memberikan kepuasan seksual (Hanifah dkk., 2022)

Menurut Rukman dkk (2019) aktivitas seksual pranikah remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai macam keadaan, baik internal maupun eksternal, dan salah satunya adalah kontrol diri. Kontrol diri menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan perilaku kenakalan remaja. Remaja yang memiliki kontrol diri yang lebih baik cenderung memiliki risiko lebih rendah untuk terlibat dalam perilaku negatif, sementara mereka yang memiliki kontrol diri yang lemah lebih mungkin terlibat dalam kenakalan. Kontrol diri adalah kemampuan untuk menahan dorongan yang berasal dari sumber internal dan eksternal dikenal sebagai pengendalian diri. Individu dengan pengendalian diri yang kuat dapat membuat pilihan yang masuk akal dan mengambil langkah-langkah praktis untuk mencapai tujuan sambil menghindari hasil yang tidak menguntungkan (Susilarini, 2021). Kemampuan untuk menekan dorongan dalam menghadapi kesulitan dan godaan disebut sebagai pengendalian diri, dan hal ini terkait dengan kesehatan psikologis dan fisik. Ini juga menunjukkan kemampuan mengendalikan nafsu makan dan kebiasaan yang tidak diinginkan (Willems dkk., 2019). Kumalasari (2019) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan diri yang dimiliki oleh individu untuk menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekitar serta berfungsi sebagai pengendali dalam membuat keputusan tentang tindakan yang akan diambil. Kontrol diri memungkinkan seseorang untuk merespons kondisi dengan bijaksana dan terukur.

Ghufron & Risnawati (Aprillia, 2019) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal yaitu dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang terdapat dari luar atau lingkungan individu yaitu: (a) Faktor internal, seperti kemampuan individu dalam mempertahankan pengendalian diri dipengaruhi oleh faktor internal seperti usia dan kematangan. Seiring bertambahnya usia, maka pengendalian dirinya semakin baik; (b) Faktor eksternal, yaitu pengalaman seseorang akan mempengaruhi proses belajarnya. Keluarga dan pengalaman adalah contoh elemen eksternal. Lingkungan keluarga, khususnya orang tua, memegang peranan penting terhadap kemampuan pengendalian diri seseorang. Orang tua akan mendisiplinkan anaknya sejak dini dan memberikan hukuman terus-menerus bila anaknya menyimpang dari aturan. Jika sikap yang terus-menerus dibangun, maka itu akan menjadi pengendalian diri baginya.

Perilaku seksual dipengaruhi oleh situasi lingkungan dan sulitnya bagi remaja dalam mengontrol diri (Santrock, 2023). Menurut Marsela Dwi & Supriatna (2019) merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan dan mengambil keputusan efektif guna menghindari dampak yang tidak dikehendaki. Dengan menguasai kontrol diri, remaja diharapkan dapat membuat keputusan yang bijaksana dan sesuai dengan nilai-nilai serta

norma masyarakat, sehingga dapat menghindari perilaku seksual pranikah yang tidak diinginkan (Wardani, 2022). Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan diri dan mengambil keputusan yang tepat terkait perilaku seksual, sehingga mengurangi risiko terlibat dalam perilaku seks bebas. Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan untuk terlibat dalam perilaku seksual berisiko (Rahmanda & Nurhayati, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Aprillia (2019) yang mengatakan bahwa semakin rendah kontrol diri seorang remaja, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku seksual pranikah. Hal ini ditunjukkan melalui hasil analisis yang menemukan koefisien korelasi negatif. Artinya, jika kontrol diri seorang remaja rendah, maka perilaku seksualnya akan cenderung tinggi, dan sebaliknya, jika kontrol diri tinggi, perilaku seksual pranikah dapat ditekan.

Metode

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif untuk menyelidiki hubungan antara kontrol diri dan perilaku seksual remaja. Metode ini berlandaskan pada filsafat positivisme dan dirancang untuk menganalisis populasi serta sampel yang telah ditentukan. Data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian kuantitatif atau statistik, dan hipotesis penelitian ditetapkan untuk menguji hasil yang diharapkan (Sugiyono, 2021).

Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah remaja yang berusia antara 15 hingga 19 tahun, dan bertempat tinggal di Kecamatan Tanah Abang.

Populasi/Sampel

Menurut Sugiyono (2021), populasi adalah sekumpulan subjek atau objek dalam suatu wilayah yang memiliki karakteristik tertentu, yang menjadi subjek penelitian untuk dianalisis lebih lanjut dan kemudian disimpulkan. Menurut data (Kampung Keluarga Berkualitas Kecamatan Tanah Abang, 2022) populasi remaja dengan rentang 15 – 19 tahun sebanyak 13.608 remaja. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive* sampling dengan pendekatan Slovin untuk menentukan ukuran sampel. Dengan menggunakan rumus Slovin, jumlah sampel yang diperlukan untuk penelitian ini ditetapkan sebanyak 99 remaja berusia 15 hingga 19 tahun di Kecamatan Tanah Abang. Namun, pada penelitian ini peneliti mendapatkan sampel sebanyak 111 orang remaja. Perhitungan sampling menggunakan rumus Slovin untuk memastikan bahwa ukuran sampel yang diambil cukup representatif, meskipun tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih.

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala untuk mengukur variabel yang diteliti. Skala adalah alat ukur psikologis yang terdiri dari serangkaian pernyataan yang disusun sedemikian rupa sehingga respons peserta dapat dinilai dengan skor dan dianalisis. Dalam penelitian ini, digunakan dua skala utama, yaitu:

1. Skala Perilaku Seksual

Penelitian ini menggunakan Skala Perilaku Seksual dikembangkan berdasarkan pendekatan yang diusulkan oleh Sya'diah (2019). Skala tersebut diadaptasi untuk memasukkan sistem penilaian berbobot, di mana setiap item dinilai berdasarkan tingkat intensitas perilaku yang ditunjukkan. Perilaku dengan

intensitas lebih rendah mendapatkan bobot yang lebih kecil, sementara perilaku yang lebih intens diberi bobot yang lebih tinggi.

Tabel 1. *Blueprint* Skala Perilaku Seksual

Aspek	Indikator	Item	Jumlah
Memegang	Menyentuh/membelai dengan tangan	1, 2, 3, 4, 6, 21	6
	Memegang dengan tangan	5, 7, 8, 10, 22, 26, 33, 40	8
	Meremas dengan tangan	9, 14, 31, 32	4
Pelukuan	Rangkuluan dengan tubuh	13, 16, 17, 19, 23, 24, 27	7
Ciuman	Ciuman pipi	20, 25	2
	Ciuman bibir	29, 30	2
	Ciuman bibir bukan dengan bibir	11, 12, 15, 18, 28, 37, 41	7
<i>Petting</i>	Saling menempelkan alat kelamin tanpa membuka pakaian	34, 38	2
<i>Oral sex</i>	Menggunakan organ mulut atau lidah dengan kelamin pasangan	35, 36, 39, 42	4
Senggama	Hubungan kelamin antara laki-laki dan perempuan	43, 44, 45	3
Total			45

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas, ditemukan bahwa koefisien validitas bergerak antara 0,693 – 0,931, dengan nilai *alpha Cronbach* 0,992. Pada skala ini, tidak ada *item* yang gugur.

2. Skala Kontrol Diri

Penelitian ini menggunakan Skala Kontrol Diri yang dikembangkan berdasarkan pendekatan yang diusulkan oleh Sya'diah (2019).

Tabel 2. *Blueprint* Skala Kontrol Diri sebelum *tryout*

Aspek	Indikator	Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol perilaku	Kemampuan mengatur pelaksanaan	1, 2, 3, 5, 7	4, 6, 8	8
	Kemampuan memperoleh stimulus	9, 10, 12, 14, 15, 17, 44, 45	11, 13, 16, 18	12

Kontrol kognitif	Kemampuan memperoleh informasi	19, 21, 23, 25	20, 22, 24	4
	Kemampuan melakukan penilaian	26, 28, 30, 32	27, 29, 31	7
Kontrol kepuasan	Kemampuan mengontrol kepuasan	33, 35, 37, 39, 41, 43	34, 36, 38, 40, 42	11
Total				45

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas, ditemukan bahwa koefisien validitas bergerak antara 0,360 hingga 0,504, dengan nilai *alpha Cronbach* 0,845. Pada skala ini, terdapat 11 *item* yang gugur.

Tabel 3. *Blueprint* Skala Kontrol Diri setelah *tryout*

Aspek	Indikator	<i>Item</i>		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol perilaku	Kemampuan mengatur pelaksanaan	2,3,5	4, 8	5
	Kemampuan memperoleh stimulus	9, 14, 44,45	11,13,16	7
Kontrol kognitif	Kemampuan memperoleh informasi	19, 23,25	20, 22, 24	6
	Kemampuan melakukan penilaian	28, 30, 32	27, 29, 31	6
Kontrol kepuasan	Kemampuan mengontrol kepuasan	33, 35, 37, 41, 43	34, 36, 38, 40, 42	10
Total				34

Analisis Data

Untuk menganalisis hubungan antara dua variabel, yaitu kontrol diri (X) dan perilaku seksual (Y), penelitian ini menggunakan perangkat lunak *SPSS versi 29.0 for Windows*. Dalam analisis ini, digunakan rumus korelasi *Product Moment* dari Pearson untuk mengukur seberapa kuat hubungan antara dua variabel yang diukur dalam skala interval atau rasio.

Hasil

Penelitian ini difokuskan pada remaja, khususnya siswa SMA berusia antara 15 hingga 19 tahun yang tinggal di Kecamatan Tanah Abang. Sebanyak 99 subjek ditargetkan untuk penelitian ini, berdasarkan rumus *Slovin* yang diterapkan pada daerah tersebut. Namun, peneliti mendapatkan sampel sebanyak 111 orang remaja. Berikut data demografi subjek penelitian.

Tabel 4. Data Demografi Subjek

Karakteristik Dasar	Keterangan	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	52	46,8%
	Perempuan	59	52,2%
Usia	15 tahun	15	13,5%
	16 tahun	15	13,5%
	17 tahun	28	25,2%
	18 tahun	22	19,8%
	19 tahun	31	27,9%

Berdasarkan data tabel demografi partisipan terlihat bahwa, pada jenis kelamin didominasi oleh Perempuan dengan sebanyak 59 partisipan atau sekitar 53,2% kemudian pada jenjang umur partisipan terbanyak didominasi oleh remaja berusia 19 tahun sebanyak 31 orang dengan nilai persentase sebanyak 27,9%.

Sebelum dilakukan uji korelasi *Product Moment* dari Pearson, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebaran dan uji linearitas data penelitian. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah bentuk sebaran data empirik mengikuti bentuk sebaran data normal teoritik. Uji normalitas ini menggunakan teknik statistik Kolmogorov-Smirnov dengan program SPSS *for windows* versi 29. Kaidah yang digunakan yaitu jika $p > 0,05$ maka sebaran data tersebut normal, sedangkan jika $p < 0,05$ maka sebaran data tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas, ditemukan $p=0,200$ maka sebaran data penelitian adalah normal. Uji linearitas bertujuan untuk melihat apakah sebaran titik-titik yang merupakan nilai variabel-variabel penelitian dapat ditarik garis lurus yang menunjukkan hubungan linear antara variabel-variabel tersebut. Kaidah yang digunakan dalam uji linearitas yaitu nilai *deviation of linearity* $p>0,05$. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai $p=0,743$, yang berarti penyimpangan terhadap linieritas tidak signifikan sehingga data dapat dikatakan linier.

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah kontrol diri dan perilaku seks pada remaja.

Tabel 5. Kategorisasi Perilaku Seks Remaja

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	f	presentase
M - 1,5 SD	25,726	Sangat Rendah	4	3,60%
M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	25,726 < X ≤ 43, 882	Rendah	42	37,80%
M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	43,882 < X ≤ 69,038	Sedang	40	36%
M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	69,038 < X ≤ 80,194	Tinggi	13	11,70%

M + 1,5 SD	> 80,194	Sangat Tinggi	13	10,80%
------------	----------	---------------	----	--------

Berdasarkan data di atas, terlihat subjek secara umum berada pada tingkat seksual yang rendah. Sebanyak 12 subjek (10,8%) memiliki tingkat seksual yang sangat tinggi, 13 subjek (11,7%) memiliki tingkat seksual yang tinggi, 40 subjek (36%) memiliki tingkat seksual sedang, 42 subjek (37,8%) memiliki tingkat seksual yang rendah dan 4 subjek (3,6%) memiliki tingkat seksual yang sangat rendah.

Tabel 6. Kategorisasi Kontrol Diri Remaja

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	f	presentase
M - 1,5 SD	82,404	Sangat Rendah	10	9,00%
M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	82,404 < x ≤ 88,404	Rendah	26	23,40%
M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	88,404 < X ≤ 94,412	Sedang	41	36,9%
M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	94,412 < X ≤ 100,414	Tinggi	26	23,40%
M + 1,5 SD	> 100,416	Sangat Tinggi	8	7,20%

Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa 10 subjek (9%) berada dikategorisasi sangat rendah, terdapat 26 subjek (23,4%) berada dikategorisasi rendah, terdapat 41 subjek (36,9%) berada dikategorisasi sedang, terdapat 26 subjek (23,4%) berada dikategorisasi tinggi, dan terdapat 8 subjek (7,2%) berada dikategorisasi sangat tinggi.

Hasil uji korelasi dengan teknik korelasi *product moment* dari *Pearson* dan dianalisis dengan *SPSS 29.0 for windows* yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Rangkuman Uji Korelasi Pearson

Variabel	Koefisien Korelasi	p	Keterangan
Kontrol Diri dan Perilaku Seksual	-0,321	0,01	p<0,05 (Signifikan)

Hasil uji korelasi Pearson menghasilkan hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja di Kecamatan Tanah Abang dengan nilai p=0,01.

Pembahasan

Studi ini melibatkan remaja berusia 15-19 tahun di Kecamatan Tanah Abang, khususnya siswa SMA/SMK. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku seksual, dengan nilai $p < 0,05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, semakin rendah tingkat perilakunya, dan sebaliknya, jika kontrol diri rendah, perilaku seksual cenderung meningkat. Hal ini berarti bahwa penurunan tingkat kontrol diri berhubungan dengan peningkatan perilaku seksual. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Rukman dkk. (2019) yang juga menunjukkan hubungan serupa dalam konteks perilaku seksual remaja di lembaga pembinaan khusus anak.

Menurut temuan penelitian, tingkat perilaku seksual pada subjek umumnya rendah, yang mengindikasikan bahwa mereka lebih sering terlibat dalam aktivitas seperti berpegangan tangan dan berpelukan. Rendahnya tingkat perilaku seksual ini mungkin

dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga (Setiawan & Winarti, 2019). Lingkungan keluarga dapat membentuk cara seseorang merespons situasi, sering kali dengan mengedepankan norma-norma positif dan menyembunyikan aspek-aspek negatif. Hal ini mungkin terjadi karena subjek berusaha menghindari penilaian buruk dari anggota keluarga mereka, yang biasanya menerapkan berbagai aturan dan ekspektasi.

Perilaku seksual mencakup berbagai tindakan yang dipengaruhi oleh dorongan seksual, baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis (Sarwono, 2021). Dalam penelitian ini, perilaku seksual didefinisikan sebagai tindakan seperti berpegangan tangan, berpelukan, mencium, *petting*, *oral sex*, dan hubungan seksual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki cenderung menunjukkan tingkat perilaku seksual yang lebih rendah dibandingkan perempuan, yang lebih terbuka dalam merespons berbagai bentuk perilaku seksual. Sarwono (2021) menjelaskan bahwa perilaku seksual dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti perubahan hormonal yang dapat meningkatkan dorongan seksual dan memerlukan ekspresi dalam bentuk perilaku seksual.

Menurut Santrock (2023) remaja yang terlibat dalam perilaku penyimpangan, termasuk perilaku seksual, sering dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan tantangan dalam mengendalikan diri. Penelitian ini sejalan dengan temuan Putri dkk. (2019), yang menunjukkan bahwa remaja dengan kontrol diri yang baik dapat mengelola dan mengendalikan dorongan seksual yang muncul dari dalam diri mereka. Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap perilaku menyimpang, seperti seks bebas. Menurut hasil penelitian, remaja yang menunjukkan kontrol diri yang baik cenderung dapat mengelola perilaku seksual mereka dengan lebih efektif. Kategori sedang menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan yang memadai dalam mengontrol perilaku mereka, sedangkan kategori tinggi menunjukkan hampir tingkat kontrol diri yang sangat baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Wardani (2022), yang menyatakan bahwa kontrol diri berperan signifikan dalam mempengaruhi perilaku seksual remaja, menekankan pentingnya kemampuan pengendalian diri dalam menghadapi pengaruh negatif, terutama yang berkaitan dengan perilaku seksual. Keterhubungan antara kontrol diri dan perilaku seksual menunjukkan bahwa kemampuan remaja untuk mengendalikan diri memainkan peran krusial dalam mengurangi perilaku seksual. Remaja dengan kontrol diri yang kuat lebih mampu menahan dorongan seksual yang muncul dari dalam diri.

Individu yang memiliki kontrol diri rendah tidak mampu untuk mengendalikan dan mengarahkan perilakunya. Sehingga, remaja yang memiliki kontrol diri rendah akan lebih cenderung melakukan tindakan yang menyenangkan dirinya, termasuk dalam bentuk perilaku seksual seperti berpacaran atau pelacuran. Penelitian ini sejalan dengan (Astuti dkk., 2021) yang mengemukakan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam mengontrol diri, mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, serta memiliki kemampuan dalam memilih tindakan berdasarkan hal-hal yang positif, dapat mencegah perilaku seks bebas.

Simpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku seksual pada remaja di Kecamatan Tanah Abang. Hubungan ini bersifat negatif, yaitu jika kontrol diri semakin tinggi, maka perilaku seks bebas semakin rendah. Begitu pula sebaliknya.

Daftar Pustaka

- Andriani, R., Suwardi, & Hapisah. (2022). *Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap remaja dengan perilaku seksual pranikah*. 2(10), 3441–3446. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.47492/jip.v2i10.1341>
- Aprillia, A. D. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial (Instagram) Pada Remaja Di Sma Harapan 1 Medan. *Universitas Medan Area*, 1–112. <http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/11082/1/158600036> - Arista Dwi Aprillia - Fulltext.pdf
- Asmin, E., Saija, A. F., & Titaley, C. R. (2023). Analisis perilaku seksual remaja laki-laki dan perempuan di Kota Ambon. *Molucca Medica*, 16(1), 11–18.
- Astuti, W., Muna, Z., & Julistia, R. (2021). Gambaran kontrol diri pada siswa SMP Kota Lhokseumawe dalam mencegah perilaku seksual pranikah. *Jurnal Diversita*, 7(1), 72–78. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4526>
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Daratista, I. & Chandra, E. K. (2020). *Hubungan antara harga diri , kontrol diri , dan konformitas remaja terhadap perilaku seksual pranikah*. 2(1), 9–13. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>
- Marsela, R. D & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Nuraini, E.R. (2022). *Profil Kontrol diri Peserta didik dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. 4(1). www.aging-us.com
- Elyarianti, M., & Azis, M. A. (2021). Pengaruh Lingkungan Sosial dan Komunikasi Keluarga terhadap Perilaku Seksual Remaja Siswa SMAN 1 Bukit Kecamatan Bukit Kabupaten Bener Meriah. *Serambi Sainia Jurnal Sains Dan Aplikasi*, IX(2), 2337–9952.
- Fauziyah, Frida Lina, Taringan, Lukman, H. (2021). Analisis faktor yang mempengaruhi perilaku seks bebas pada remaja di SMA Negeri 1 Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7.
- Halimatus, S. (2019). *Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja di Kota Pariaman*. 1–11. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/7682/3461>
- Hanifah, S. D., Nurwati, R. N., & Santoso, M. B. (2022). Seksualitas dan seks bebas remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.40046>
- Kamalah, R. H. dan Tina, I. (2021). Hubungan health education melalui *peer review* terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya seks bebas pada siswa. *Jurnal Kesehatan Al Muslim*,. 7(1).

- Kampung Keluarga Berkualitas Kecamatan Tanah Abang. (2022). BKKBN. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/jelajahi?cari=tanah+abang>
- Kezia Puspitha Eva, D. H. W. (2023). Hubungan antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah pada remaja 3(3), 827–834.
- Kumalasari, D. dan Y. H. S. (2019). Pengaruh literasi keuangan, modernitas individu, uang saku dan kontrol diri terhadap perilaku konsumtif mahasiswa Prodi S1 Pendidikan Ekonomi Angkatan Tahun 2016 Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pendidikan Ekonomi1*, 12(1), 61–71.
- Mahardika, I. K., Alega, S., Vira, A. A., & Hilmi, N. C. (2024). Perkembangan anak usia remaja dalam aspek perilaku dan emosional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(April), 344–347.
- Nur Lutfiana, W., Widhiyaningrum, T., & Risiko Faristiana, A. (2023). Remaja dan hubungan seks pra nikah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kebudayaan Dan Agama*, 1(3), 21–30. <https://doi.org/10.59024/jipa.v1i3.221>
- Nurningtyas, F., Ayriza, Y., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2021). *Acta Psychologia*. 3, 14–20.
- Pangestu, D. A., Bahar, D. A. P., Putra, F. A., & Sandira, H. (2021). Perilaku seksual remaja di kota Jakarta. *Jurnal Psikologi, January*.
- Pardede, N. dan P. R. A. (2021). Peran orangtua sebagai fungsi religius dalam mencegah perilaku seks bebas di kalangan remaja di Kelurahan Pasar Hilir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 6(1), 64–68.
- Pusparisa, Y. (2020). Jutaan Anak Perempuan Indonesia Lakukan Pernikahan Dini. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/09/11/jutaan-anak-perempuan-indonesia-lakukan-pernikahan-dini>
- Putri, D., Suyono, H., & Tentama, F. (2019). Memahami kontrol diri terhadap intensi seks pranikah pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 159–165.
- Rahmanda, N., & Nurhayati. (2022). Hubungan religiusitas dan kontrol diri seksual beresiko pada remaja di SMA Cisarua Bogor. 1–7. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/.JKRY/index>
- Rizkyani, P. Sasmita, & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku seksual pada remaja berpacaran. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1275–1281. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29062>
- Roshali, R.R. (2023). *Polisi merazia 15 PSK di Tanah Abang saat bulan Ramadhan*. <https://megapolitan.okezone.com/read/2023/04/11/338/2796722/polisi-razia-15-psk-di-tanah-abang-beraksi-meski-bulan-ramadhan>
- Rukman, N. A. & Sri, R. (2019). Pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap perilaku

- seksual remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 374–386.
- Santrock. (2023). *Life-Span development Jilid 19th : perkembangan masa-hidup / John W. Santrock ; (19th Inter)*. McGraw Hill.
- Sarwono, S. (2021). *Psikologi Remaja* (ed. 1.cet.2). rajawali pers. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=14960>
- Sena, F. Y., Elita, Y., & Misbahuddin, A. (2021). Hubungan antara kontrol diri pada siswa *broken home* dengan pergaulan bebas siswa Kelas XI SMK Negeri X Kota Bengkulu. *Triadik*, 20(1), 35–43. <https://doi.org/10.33369/triadik.v20i1.16469>
- Setiawan, A., & Winarti, Y. (2019). Hubungan lingkungan keluarga dengan perilaku seks bebas pada remaja di SMA Negeri 16 Samarinda. *Borneo Student Research*, 115–119.
- Shofiyah. (2020). Dampak media sosial dan pornografi terhadap perilaku seks bebas anak di bawah umur. *Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(1), 57–68.
- Siahaya, V. B., & E.K, R. Y. (2019). Hubungan kontrol diri (self-control) dengan perilaku seksual remaja di Kelas XII SMA (di Ambon). *Molucca Medica*, 11, 20–27. <https://doi.org/10.30598/molmed.2018.11.2.20>
- Sugiyono, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (edisi 2 ce)*. Bandung:Afabeta.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sunaryo. (2020). Community Development Service on Educational and Health Sciences. *Abdidas*.
- Susilarini, R. W. (2021). *Hubungan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa*. 5(2).
- Sya'diah, H. (2019). *Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja di kota pariaman*. Universitas Negeri Padang.
- Wardani, D. A. & R. N. A. (2022). *Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja*. 4. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/1229>
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., & Bartels, M. (2019). *The heritability of self-control: A meta-analysis. Neuroscience and Biobehavioral*. 100, 324–334.