

Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Remaja Sekolah Menengah Kejuruan

Inayatur Rosyidah^{1*}, Iva Milia Hani Rahmawati², Ardea Threzza Iufitasari³

^{1*,3} ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang

² STIKES Pamenang Pare

Corresponding author *: inrosyi@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: perilaku seksual merupakan salah satu proses tahapan perkembangan yang dialami remaja. Perilaku seksual yang dialami remaja di Indonesia cukup mengkhawatirkan yang semakin tahun semakin meningkat yang dikarenakan oleh faktor biologis dari remaja dan perkembangan dari teknologi yang membuat remaja meniru perilaku yang diaksesnya. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 Jombang. Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi seluruh siswa kelas X manajemen perkantoran, akuntansi 1 dan akuntansi 2 sejumlah 120 siswa., didapatkan sampel sejumlah 92 siswa dengan metode *propotional random sampling*. Variabel *independent* adalah kontrol diri dan variabel *dependent* adalah perilaku seksual. Pengumpulan data menggunakan alat ukur kuesioner kontrol diri dengan 3 indikator dan kuesioner perilaku seksual dengan 4 indikator. Analisis data dengan editing, coding, scoring, dan tabulating. Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki kontrol diri dengan kategori tinggi sebanyak 11 siswa (12,0%), sedang 61 siswa (66,3%) dan rendah 20 siswa (21,7%). Hasil perilaku seksual sebagian besar responden memiliki kategori baik sebanyak 12 siswa (13,0%), cukup 65 siswa (65,2%) dan buruk 20 siswa (21,7%). Hasil uji statistik *rank spearman* didapatkan nilai signifikan 0,000 atau $< 0,05$ maka H_1 diterima. Kesimpulan: Ada Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 jombang, Sehingga disarankan untuk pihak guru untuk menyediakan kegiatan pengembangan diri dan bahaya perilaku seksual seperti *kissing, necking, petting* dan *sexual intercourse*

Kata kunci: Kontrol Diri, Perilaku seksual, Remaja

The Relationship between Self-Control and Sexual Behavior among Vocational High School Adolescents

ABSTRACT

Introduction: Sexual behavior is one of the developmental stages experienced by adolescents. Sexual behavior among adolescents in Indonesia is quite alarming, as it has been increasing yearly due to biological factors and technological advancements

that influence adolescents to imitate the behaviors they access. The purpose of this study is to analyze the relationship between self-control and sexual behavior among vocational high school students at SMK PGRI 1 Jombang. Methods: This research is quantitative with a cross-sectional design. The population consists of all tenth-grade students from the office management, accounting 1, and accounting 2 classes, totaling 120 students. A sample of 92 students was obtained using proportional random sampling. The independent variable is self-control, and the dependent variable is sexual behavior. Data collection utilized a self-control questionnaire with three indicators and a sexual behavior questionnaire with four indicators. Data analysis involved editing, coding, scoring, and tabulating. Results: The study results showed that most respondents had high self-control (11 students, 12.0%), moderate self-control (61 students, 66.3%), and low self-control (20 students, 21.7%). Regarding sexual behavior, most respondents exhibited good behavior (12 students, 13.0%), moderate behavior (65 students, 65.2%), and poor behavior (20 students, 21.7%). The rank sparmen statistical test showed a significant value of 0.000, which is <0.05 , leading to the acceptance of H1. Conclusion: There is a relationship between self-control and sexual behavior among vocational high school adolescents at SMK PGRI 1 Jombang. It is recommended that schools provide self-development activities and education on the dangers of sexual behaviors such as kissing, necking, petting, and sexual intercourse.

Keywords: *Self-control, sexual behavior, adolescents*

A. PENDAHULUAN

Perilaku seksual merupakan salah satu proses tahapan perkembangan yang dialami remaja. Perilaku seksual pada remaja di Indonesia cukup mengawatirkan yang semakin tahun semakin meningkat yang dikarenakan oleh faktor biologis dari remaja dan perkembangan dari teknologi yang membuat remaja meniru perilaku yang di aksesnya (Daratista & Chandra, 2020). Fenomena yang terjadi saat ini dimana semakin meningkatnya kasus kehamilan diluar nikah yang terjadi terhadap remaja dan pasangan belum menikah. Kontrol diri merupakan salah satu aspek yang penting harus dimiliki oleh remaja dalam menghadapi situasi dan fenomena saat ini yang semakin berkembang. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik akan mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang telah dipertimbangkan sebelumnya agar mendapat konsekuensi yang positif dari lingkungan sekitarnya, kontrol diri sangat penting dalam mengelola perilaku agar perilaku yang dimunculkan dapat dikendalikan dengan baik (D. Putri et al., 2019).

World Health Organization (WHO, 2024) menunjukkan sekitar 20-35% remaja telah melakukan hubungan seksual pranikah dengan 40% individu muda berusia 18 tahun. Badan kependudukan keluarga berencana nasional (BBKBN, 2023) remaja di Indonesia yang telah melakukan hubungan suami istri, bahwa remaja usia 16-17 tahun ada sebanyak 60% remaja melakukan hubungan seksual, usia 14-15 tahun ada sebanyak 20% dan pada usia 19-20 tahun 20%. Data (BBKBN,

2023) Jawa timur ada 15.212 permohonan dispensasi nikah di Jawa timur dari jumlah kasus tersebut 80% diantaranya hamil diluar nikah. Angka pernikahan dini di Kabupaten Jombang masih tinggi. Pada bulan Januari hingga Februari 2024, terdapat 95 remaja di bawah usia 20 tahun yang menikah di Jombang. Penyebab utama pernikahan dini terutama disebabkan oleh kehamilan di luar nikah, menurut Departemen Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DPPKB-PPPA, 2024). Data kontrol diri dari penelitian (Wardani & Alfiani, 2022) dengan judul hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual remaja. Hasil penelitian ini terdapat 10 responden (4,6%) dengan kontrol diri rendah, artinya siswa tersebut masih sulit untuk mengontrol perilakunya. Data kontrol diri dari penelitian (Hairunnisa Putri et al., 2023) dengan judul pengaruh terhadap bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah pada remaja, dengan menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat kontrol diri yang sedang yaitu sebanyak 134 remaja (63,51%). Sebanyak 74 responden (35,07%) memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dan sebanyak 3 responden (1,42%) memiliki tingkat kontrol diri rendah Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMK PGRI 1 Jombang dengan populasi sebanyak 120 siswa dari kelas X manajemen perkantoran, akuntansi 1 dan akuntansi 2 dengan sampel 92 siswa yang dihitung menggunakan rumus slovin diperoleh 7 dari 10 siswa diantaranya pernah berpacaran dan berpegangan tangan ditempat umum, 3 diantaranya pernah berpelukan, 5 diantaranya pernah berciuman kering (bibir menyentuh pipi), dan 2 diantaranya pernah melakukan ciuman basah (bibir menyentuh bibir)

Perilaku seksual terjadi ketika remaja mempunyai pergaulan bebas dengan teman sebaya dan kurangnya kontrol diri terhadap perilakunya (Rahmadani & Okfrima, 2022). Bentuk-bentuk perilaku seksual berupa *necking*, *lip kissing*, *deep kissing*, *menyentuh*, *petting*, *oral sex*, dan *sexual intercourse*. Faktor yang mempengaruhi perilaku seksual meliputi kurangnya pengetahuan tentang reproduksi dan resiko perilaku seksual, kebudayaan, harga diri, kontrol diri yang rendah, pemahaman agama, adanya tekanan dari pacar, dan kekosongan peran. pengaruh teman sebaya yang juga terlibat dalam perilaku seksual, papran konten seksual melalui media masa, internet dan pornografi dan kurangnya komunikasi terbuka dengan orang tua terkait isu seksualitas. Dampak yang ditimbulkan dari perilaku seksual tersebut antara lain dampak psikologis, dampak fisiologis, dampak sosial, dan dampak fisik. kehamilan tidak diinginkan (KTD) dan aborsi tidak aman, depresi kecemasan akibat rasa bersalah, kanker serviks, infeksi menular seksual (IMS), HIV/AIDS dan perilaku seksual menjadi *life style* dikalangan remaja. Remaja yang tidak dapat menekan kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi faktor internal dari dalam diri individu dan faktor eksternal dari lingkungan individu.

Kontrol diri pada remaja berperan penting dalam menekan perilaku seksual. Perilaku seksual pada remaja dapat ditekan apabila terdapat kontrol diri yang kuat. Pengukuran mengenai kontrol diri didasarkan beberapa aspek, meliputi: Kemampuan kontrol perilaku (*Behavioral Control*) yang merupakan kemampuan seseorang dalam bereaksi terhadap sesuatu yang dialaminya akan membantu mempengaruhi seseorang mengubah situasi atau memecahkan masalahnya, Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*) merupakan kemampuan seseorang dalam menerima dan memproses berbagai informasi yang mungkin tidak diinginkan dengan mengevaluasi peristiwa secara matang atau melihat sisi positif dalam struktur kognitif untuk adaptasi psikologis dalam manajemen stres dan Kemampuan Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*) yang merupakan kemampuan seseorang dalam menentukan, memutuskan keputusan dan memilih tindakan yang tepat berdasarkan penilaian dan apa yang diyakininya (Adib Baehaqi et al., 2023). Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik mampu menahan atau mengendalikan hasrat seksual yang muncul dalam dirinya. Segala hasrat seksual yang muncul dapat dikendalikan oleh remaja dengan mengalihkan pikiran dalam arti tidak memikirkan hal-hal yang dapat merangsang gairah seksual. kontrol diri sangat penting dalam mengelola perilaku agar perilaku yang terjadi terkontrol dengan baik (D. Putri et al., 2019). Penelitian yang dilakukan (Kezia & dody, 2023), dengan judul hubungan antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah pada remaja. Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan signifikan antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (83%) remaja menunjukkan tingkat kontrol diri yang sedang, sementara (54%) remaja memiliki perilaku seksual yang cukup. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah perilaku seksual pranikah yang mereka lakukan. Pada penelitian ini akan mencoba dilakukan pada remaja usia sekolah melihat bagaimana Hubungan Kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan (Studi di SMK PGRI 1 Jombang)

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan *design* Crosseksional design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK PGRI 1 Jombang jurusan manajemen perkantoran dan akuntansi yang berjumlah 120 siswa, sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa SMK PGRI 1 Jombang yang diambil dari kelas X jurusan manajemen perkantoran dan akuntansi 1 dan akuntansi 2 diperhitungkan berdasarkan rumus Slovin yang berjumlah 92 siswa, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proposional random sampling*, pengumpulan data pada variabel independen yaitu kontrol diri dengan

menggunakan kuesioner yang dibuat dengan menggunakan aspek-aspek kontrol diri. Skala tersebut berupa skala *likert* yang berisi 18 pernyataan yang mencakup tiga aspek yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Skala ini berisikan 9 item favorable (pernyataan yang mendukung) dan 9 item unfavorable (pernyataan yang tidak mendukung), sedangkan variabel dependen yaitu perilaku seksual pada remaja juga dengan menggunakan kuesioner yang dibuat berdasarkan bentuk-bentuk perilaku seksual dari (sarwono,2011) yaitu *necking* (berpelukan), *kissing* (berciuman), *petting* (bercumbu), dan *sexual intercourse* (berhubungan badan). Skala perilaku seksual diukur menggunakan skala *Guttemn* yang berisikan 16 pernyataan yang mencakup empat bentuk perilaku seksual tersebut. Skala ini berisikan 16 item favorable (pernyataan yang mendukung) . Pengolahan data dengan editing, coding, scoring dan tabulating, analisa data menggunakan uji spearman dengan tingkat signifikan ($\alpha = 0,05$ atau 5%).

C. HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

1) Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia siswa kelas X SMK PGRI 1 Jombang

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	14 tahun	89	96,7
2.	15 tahun	3	3,3
	Jumlah	92	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui usia siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang hampir seluruhnya berusia 14 tahun sebanyak 89 siswa (96,7%).

2) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin siswa kelas X SMK PGRI 1 Jombang

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	0	0
2.	Perempuan	92	100
	Jumlah	92	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui jenis kelamin siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang seluruhnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 92 siswa (100%)

3) Karakteristik responden berdasarkan jurusan yang dipilih

Tabel 1.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jurusan yang dipilih siswa kelas X SMK PGRI 1 Jombang

No	Jurusan yang dipilih	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Mnagemen Perkantoran	29	31,5
2.	Akutansi 1	32	34,8
3.	Akutansi 2	31	33,7
Jumlah		92	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan jurusan yang dipilih hampir dari setengahnya siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang mengambil jurusan akuntansi sebanyak 32 siswa (34,8%).

4) Karakteristik responden berdasarkan tontonan video porno pada media massa

Tabel 1.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tontonan video porno pada media masa siswa kelas X SMK PGRI 1 Jombang

No	Tontonan video porno	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Pernah menonton	50	54,3
2.	Tidak pernah menonton	42	45,7
Jumlah		92	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.4 diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan tontonan video porno pada media massa didapatkan bahwa pernah menonton video porno sebanyak 50 siswa (54,3%).

5) Karakteristik responden berdasarkan model komunikasi dengan keluarga

Tabel 1.5 Distribusi frekuensi responden berdasar model komunikasi dengan keluarga siswa kelas X SMK PGRI 1 Jombang

No	Model komunikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Komunikasi terbuka	48	52,2
2.	Kurang komunikasi terbuka	44	47,8
Jumlah		92	100

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.5 diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan model komunikasi dengan keluarga didapatkan bahwa sebagian besar siswa kelas X di SMK PGRI 1 Jombang selalu berkomunikasi terbuka dengan orang tua sebanyak 48 siswa (52,2%).

2. Data khusus

1) Kontrol diri remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 Jombang

Tabel 1.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kontrol diri remaja di sekolah menengah kejuruan SMK PGRI 1 Jombang

No	Kontrol Diri	Frekuensi	Persentase (%)
----	--------------	-----------	----------------

1.	Tinggi	11	12,0
2.	Sedang	61	66,3
3.	Rendah	20	21,7
Jumlah		92	100

Sumber : data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.6 di atas menunjukkan bahwa kontrol diri remaja disekolah menengah kejuruan SMK PGRI 1 Jombang menunjukkan sebagian besar dari responden memiliki kontrol diri sedang sebanyak 61 siswa (66,3%)

2) Perilaku Seksual remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 Jombang

Tabel 1.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku seksual remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 Jombang

No	Perilaku Seksual	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik	12	13,0
2.	Cukup	60	65,2
3.	Buruk	20	21,7
Jumlah		92	100

Sumber : data primer, 2024.

Berdasarkan table 5.7 di atas menunjukkan bahwa perilaku seksual remaja Sekolah menengah kejuruan SMK PGRI 1 Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden memiliki perilaku seksual yang cukup sebanyak 60 siswa (65,2%)

3) Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan Di SMK PGRI 1 Jombang

Tabel 1.8 Hubungan kontrol diri dengan Perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 Jombang

Kontrol Diri	Perilaku Seksual					
	Baik		Cukup		Buruk	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	5	41,7	6	10	0	0
Sedang	5	41,7	49	81,3	7	35,0
Rendah	2	16,7	5	8,3	13	65,0
Total	11	13,0	61	65,2	20	100

Uji statistic *Rank Spearman* $\alpha = 5\%$ $\rho = 0,000$

Sumber : data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa responden mengalami kontrol diri sejumlah 61 siswa (66,3%) dengan perilaku seksual cukup sebanyak 60 siswa (65,2%). Hasil uji statistik *spearman's* didapatkan nilai signifikan 0,000 atau <0,05 maka H1 diterima yang artinya ada Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 Jombang.

D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada variabel kontrol diri menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kontrol diri sedang sebanyak 61 siswa (66,3%). Hasil ini didukung oleh nilai pada masing-masing indikator, dimana indikator tertinggi mencapai 3,3 yaitu pada indikator kontrol keputusan. Menurut peneliti Remaja yang memiliki kontrol diri yang sedang membantu individu untuk mengendalikan, mengatur, mengontrol tindakan dan perilaku dalam diri individu sehingga menghasilkan tindakan serta perilaku yang baik dan positif. Sebaliknya remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah remaja lebih rentan terhadap perilaku yang kurang baik atau negatif. Berdasarkan indikator yang dianalisis, kontrol diri ini didominasi oleh aspek kontrol perilaku (*behavior control*) kemampuan individu untuk mengendalikan tindakan atau perilakunya, kontrol kognitif (*cognitive control*) kemampuan untuk mengendalikan pikiran individu, kontrol keputusan (*decesional control*) kemampuan untuk memiliki hasil atau tindakan yang diyakininya. Menurut Golfied dan Merbaum individu yang memiliki kontrol diri yang baik adalah individu untuk dapat menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilakunya yang nantinya dapat membawa individu tersebut ke arah dengan konsekuensi positif. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (singgih,2023) Kontrol diri sedang pada remaja ini memperlihatkan bahwasannya remaja mampu menjaga diri dari melakukan hal negatif dan merugikan bagi diri sendiri dan orang lain di sekelilingnya. Menurut Averill dalam (Hamdanah & surawan, 2022), kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya agar dapat bertindak dengan positif. Kontrol diri memiliki 3 aspek, yaitu: Kontrol perilaku (*Behavior control*): kemampuan individu untuk mengendalikan tindakan atau perilakunya. Hal ini termasuk kemampuan untuk menahan diri dari perilaku tidak pantas, menghindari perilaku beresiko, Kontrol kognitif (*Cognitive contror*): Kontrol kognitif merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, konsentrasi dan perhatiannya, dan Kontrol keputusan (*Decesion control*): Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Hasil penelitian berdasarkan tabel 1.7 diketahui perilaku seksual Pada Remaja Sekolah Menengah Kejuruan Di SMK PGRI 1 Jombang menunjukkan sebagian besar dari responden memiliki perilaku seksual cukup sebanyak 60 siswa (65,2%). Hasil ini didukung oleh nilai pada masing-masing indikator dimana indikator tertinggi mencapai 2,9 yaitu pada perilaku *necking*. Menurut peneliti remaja yang memiliki perilaku seksual yang cukup adalah mereka yang mampu mengendalikan dorongan seksualnya seperti : *necking* yaitu tindakan perilaku seksual berupa ciuman dan pelukan yang lebih dalam didaerah leher dan hingga daerah dibawahnya, *kissing* yaitu tindakan menyentuh atau menempelkan bibir, *petting* yaitu tindakan perilaku seksual yang menimbulkan rangsangan dengan menempelkan alat kelamin, dan *sexual intercourse* (bersenggama). Menurut sarwono dalam (Roselina & Neka, 2024), perilaku seksual adalah segala bentuk perilaku yang didorong oleh hasrat keinginan seksual, baik dilakukan sendiri maupun dengan orang lain. Perilaku seksual pada remaja dapat diwujudkan dalam tingkah laku yang bermacam-macam, mulai dari

perasaan tertarik, sampai tingkah laku berkencan, bercumbu, dan bersenggama. Remaja dengan perilaku seksual yang cukup adalah mereka yang mampu mengendalikan dorongan seksualnya dan membuat keputusan yang bertanggung jawab. Mereka tidak terjebak dalam perilaku seksual yang berisiko.

Hasil penelitian berdasarkan data tabel 1.8 menunjukkan bahwa responden mengalami kontrol diri sedang sejumlah 61 siswa (66,3%) dengan perilaku seksual cukup sebanyak 60 siswa (65,2%). Hasil uji statistik *spearman's* didapatkan nilai signifikan 0,000 atau $<0,05$ maka H_1 diterima yang artinya ada Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 Jombang. Hasil dari kontrol diri nilai tertinggi pada indikator kontrol keputusan dengan 3,3 dan perilaku seksual nilai tertinggi 2,9 pada perilaku *necking*.

Menurut peneliti perilaku seksual disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah kontrol diri dimana remaja yang memiliki kontrol diri yang baik memiliki kemampuan kontrol diri yang kuat terhadap dorongan atau perilaku yang negatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kontrol diri yang sedang dan perilaku seksual yang cukup. Hal ini berarti mereka mampu mengontrol dirinya agar bisa terhindar dari perilaku seksual. Adanya hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan diri remaja sangat berperan dalam mencegah perilaku seksual pada remaja. Penyebab dari diri remaja melakukan perilaku seksual yang tidak sehat adalah kurangnya kontrol diri, tidak bisa mengambil keputusan mengenai perilaku seksual yang sehat atau tidak mampu menolak terhadap ajakan teman atau pacar saat diajak melakukan perilaku seksual.

Menurut penelitian yang dilakukan (Yudi, O ; Sandri, R ; Supraba, 2023), Keterkaitan antara kontrol diri dengan perilaku seksual remaja memperlihatkan bahwa kemampuan mengendalikan diri remaja berperan penting dalam menekan perilaku seksualnya. Perilaku seksual pada remaja dapat ditekan apabila terdapat kontrol diri yang kuat. Remaja yang memiliki kontrol diri kuat mampu menahan atau mengendalikan dorongan-dorongan hasrat seksual dari dalam dirinya begitupun sebaliknya, sedangkan menurut penelitian yang dilakukan (Rahmadani & Okfrima, 2022). Salah satu penyebab terjadinya perilaku seksual remaja adalah kurangnya kemampuan remaja dalam mengendalikan dirinya. Perilaku seksual adalah perilaku yang dilatar belakangi oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis, sebelum menikah, maupun saat menjalin hubungan romantis. Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan mengatur, mengarahkan, perilaku yang dapat membawa ke arah yang positif. Dengan kontrol diri yang baik maka individu akan terhindar dari segala bentuk perilaku yang mengarah pada hal yang negatif. Perilaku seksual terjadi ketika remaja mempunyai pergaulan bebas dengan teman sebaya dan kurangnya kontrol diri terhadap perilakunya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Kezia & dody, 2023), dengan judul hubungan antara kontrol diri dan perilaku seksual pada remaja Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa (83%) remaja

menunjukkan tingkat kontrol diri yang sedang, sementara (54%) remaja memiliki perilaku seksual yang cukup. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah perilaku seksual yang mereka lakukan. Penelitian ini juga mencatat bahwa kontrol diri yang baik menjadi faktor penting dalam mengurangi tingkat perilaku seksual pada remaja. Dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seksual, dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku seksualnya dan sebaliknya. Adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja menunjukkan bahwa kontrol diri pada remaja sangatlah penting untuk mencegah perilaku seksual. Remaja dapat menekan pengaruh-pengaruh negatif seperti perilaku seksual, baik yang bersifat internal maupun eksternal, apabila remaja mempunyai kontrol diri yang baik.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kontrol diri remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 Jombang adalah sebagian besar kategori sedang, sedangkan perilaku seksual remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 Jombang adalah sebagian besar cukup, berdasarkan uji statistik dengan uji rho spearman menunjukkan nilai p value lebih kecil dari alfa sehingga terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual remaja sekolah menengah kejuruan di SMK PGRI 1 Jombang

2. Saran

Bagi remaja diharapkan dapat meningkatkan control dirinya, mengembangkan kegiatan-kegiatan positif dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau kelompok belajar dan kegiatan positif lainnya, bagi orang tua penelitian ini memberikan gambaran bahwa orang tua merupakan komponen yang mempengaruhi perilaku anak sehingga penting untuk meningkatkan komunikasi aktif dengan anak, bagi peneliti selanjutnya dijadikan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lanjutan dengan tema lain seperti factor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pada remaja ataupun upaya peningkatan kontrol diri remaja

F. DAFTAR PUSTAKA

- Adib Baehaqi, M., Dwi Ario Wibowo, U., & Siti Septiningsih, D. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Dan Dukungan Orangtua Terhadap Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Sma Negeri 1 Jatibarang Brebes. *Psimphoni*, 4(2), 2775–1805.
- BBKBN. (2023). *Badan kependudukan keluarga berencana nasional*.
- Hairunnisa Putri, Haerani Nur, & Wilda Ansar. (2023). pengaruh Kontrol Diri Terhadap Bentuk - Bentuk Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Akhir. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1184–1192. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2393>
- Hamdanah & surawan. (2022). *remaja dan dimanima* (M. P. I. Dr. Hj. Muslimah, S.Ag. (ed.); Vol. 19, Issue 5). K-Media Yogyakarta, 2022. <http://digilib.iain->

palangkaraya.ac.id/4116/1/Remaja dan Dinamika_Hamdanah%2C %26 Surawan.pdf

- Kezia & dody. (2023). hubungan antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah pada remaja. <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/6916>
- 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
- Putri, R. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Presepsi Perilaku Seksual Pranikah Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren As-Salam Air Tiris Kab. Kampar*. 1–135
- Rahmadani, S., & Okfrima, R. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.164>
- Roselina & Neka. (2024). *kesehatan reproduksi dan perilaku seksual remaja* (A. P. Anggraini. <https://bukuvirtual.ulm.ac.id/omp/index.php/lmupress/catalog/book/215>
- Wardani, D. A., & Alfiani, R. N. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(4), 550–555. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i4.1229>
- WHO. (2024). *World Healt Organization*.
- Yudi, O ; Sandri, R ; Supraba, D. (2023). Perilaku Seksual Pada Remaja Di Kota Malang Ditinjau Dari Kontrol Diri. *Seminar Nasional Sistem Informasi*, 7(1), 4083–4093.