

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu yang ada di lingkungan sekitar. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.¹

Sementara itu Goleman, memaknai kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri mengendalikan tindakan dengan pola yang sesuai dengan usia, suatu kendali batiniah. Begitupun dengan pendapat Bandura dan Mischel, sebagaimana dikutip Carlson, yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam merespon suatu situasi. Demikian pula dengan Piaquet yang mengartikan tingkah laku yang dilakukan dengan sengaja dan mempunyai tujuan yang jelas tetapi dibatasi oleh situasi yang khusus sebagai kontrol diri.²

¹M. Nur Ghufon & Rini Risnawita. S, *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta : Ar-Ruz media, 2010) Hlm 21-22

² N. R. Carlson. *Phsycology of Behavior*. (USA: Alyn and Bacon, 1994). hlm. 96.

Calhoun dan Acocella mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.³

Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi 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.⁴

Synder dan Gangestad mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.⁵

Menurut Mahoney & Thoresen, kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungan. Individu dengan kontrol diri yang tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsive terhadap petunjuk situasional,

³James F. Calhoun & Joan Ross Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan hubungan Kemanusiaan*, ter. R. S. Satmoko, Edisi ke-3 (Semarang: IKIP, 1995) Hlm, 130

⁴M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S, *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta : Ar-Ruz media, 2010) Hlm 22

⁵*Ibid.*, hlm 22

lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersifat hangat, dan terbuka.⁶

Kontrol diri sangat erat kaitannya dengan pengendalian emosi karena pada hakikatnya emosi itu bersifat *feedback* atau timbal balik. Emosi merupakan bagian dari aspek afektif yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri.⁷

Menurut Chaplin (1999), kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk menekankan atau mentangi implus-implus atau tingkah laku yang impulsive.⁸

Menurut Asihwardji (1996), berpendapat bahwa *self-control* atau kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengarahkan kesenangan naluriah langsung dan kepuasan untuk memperoleh tujuan masa depan, yang biasanya dinilai secara sosial.⁹

Beberapa para ahli menyatakan bahwa kontrol diri merupakan konsep yang diaplikasikan pada analisis pemecahan masalah, kemampuan berfikir dan kreativasi seseorang. Kontrol diri merupakan suatu prosedur pengembangan tingkah laku yang dilakukan individu terhadap dirinya dalam usaha pengembangan diri yang optimal. Kontrol diri dianggap sebagai ketrampilan yang sangat berharga, dengan menggunakan kontrol diri seseorang akan menjadi penguasa yang baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungan di luar dirinya.

⁶*Ibid.*, hlm 22-23

⁷Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan anak Tiga Tahun Pertama (Psikologi Atitama)*, (Bandung: Refika Aditama, 2007) hlm. 180.

⁸Chaplin, James P., kamus psikologi. (Jakarta: PT Raja Grafindo persada, 1999) hlm. 430

⁹Asihwardji, Danuyasa., *Ensiklopedi Psikologi* (Jakarta: Arcan, 1996) hlm. 272

Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dari dirinya kemudian bersedia membentuk perilakunya ada sesuai dengan harapan sosial, tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam (punishment) seperti yang dialami waktu anak-anak.¹⁰

Kemampuan mengontrol diri pada remaja juga berkembang seiring dengan perkembangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada masa Akhir remaja tidak “meledakkan” emosinya dihadapkan orang lain, melainkan menunggu saat serta tempat yang lebih dapat diterima.¹¹

Berdasarkan pada beberapa definisi yang telah di paparkan oleh para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku, emosi serta dorongan-dorongan atau keinginan dalam dirinya pada perilaku yang sesuai dengan kelompok maupun lingkungan dimana individu tersebut berbeda.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Ada beberapa faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. secara garis besarnya faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

¹⁰ Hurlock E B. *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Keidupan*. (Jakarta Erlangga, 1980) hlm. 29

¹¹ *Ibid.*, hlm. 213

a. Faktor internal

Faktor internal Menurut kontrol diri menurut Buck, dikatakan bahwa kontrol diri berkembang secara unik pada masing-masing individu. Dalam hal ini dikemukakan tiga sistem yang mempengaruhi perkembangan kontrol diri, yaitu: pertama, hirarki dasar biologi yang telah terorganisasi dan disusun melalui pengalaman evolusi. Kedua, yang dikemukakan oleh Mischel dkk, bahwa kontrol diri dipengaruhi usia seseorang. Menurutnya kemampuan kontrol diri akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Ketiga, masih menurut pendapat Mischel dkk, bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh kontrol emosi. Kontrol emosi yang sehat dapat diperoleh bila remaja memiliki kekuatan ego, yaitu sesuatu kemampuan untuk menahan diri dari tindakan luapan emosi.¹²

b. faktor external

Faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan sangatlah penting dalam keluarga terutama lingkungan keluarga dan bagaimana individu tersebut mengontrol diri. Hasil penelitian Nasichah (2000) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokris cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orangtua menegakan sikap disiplin kepada anaknya sejak dini dan orang tua tetap konsisten dalam semua konsekuensi yang dilakukan anak bila mana anak tersebut menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap orangtua harusnya

¹² N. R. Carlson *Psychology of Behavior*. (USA: Allyn and Bacon, 1994). hlm. 96

konsistensian ia akan diinternalisi anak. Kemudian akan menjadi kontrol diri yang baik.¹³

3. Aspek Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol kepuasan (*decisional control*).

- a. Kontrol perilaku (*behavior control*) merupakan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

¹³ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita. S, *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta : Ar-Ruz media, 2010). hlm. 32

- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*) 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 (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). 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.
- c. Mengontrol keputusan (*decisional control*) 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.¹⁴

Dari pemaparan aspek-aspek di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga aspek dalam kontrol diri, yaitu: kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol kepuasan. Ketiga aspek tersebut berperan dalam manifestasi perilaku yang akan ditimbulkan setelah adanya stimulus yang di terima.

¹⁴M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita. S, *Teori-Teori Psikologi*. (Jogjakarta : Ar-Ruz media, 2010). hlm 29-31

4. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Menurut Block And Block (dalam Mufidah, Lilik) ada tiga jenis kontrol diri yaitu:

- a. *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus
- b. *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan implus yang bebas tanpa penghitungan yang masak.
- c. *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan implusnya secara tepat.

Menurut Sarafino, kontrol diri yang digunakan individu dalam menghadapi suatu stimulus meliputi:

- a. Kontrol perilaku, yaitu kemampuan dalam mengambil tindakan konkrit untuk mengurangi akibat dari stressor. Tindakan ini dapat berubah pengurangan insensitas kejadian atau memperpendek durasi kejadian.
- b. Kontrol kognitif, yaitu kemampuan proses berfikir atau strategi untuk memodifikasi akibat dari stressor. Strateginya dapat berubah menggunakan cara yang berbeda dalam memikirkan kejadian tersebut atau memfokuskan pada pemikiran yang menyenangkan atau netral.
- c. Kontrol pengambilan keputusan, yaitu kesempatan untuk memilih antara prosedur alternative atau tindakan yang dilakukan.
- d. Kontrol informasi, yaitu kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan, mengenai kejadian yang menekankan, kapan akan terjadi, mengapa

dan apa konsekuensinya. Kontrol informasional dapat mengurangi stress dengan meningkatkan kemampuan seseorang untuk memdiksi dan mempersiapkan apa yang akan terjadi dan mengurangi ketakutan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang tidak diketahuinya.

- e. Kontrol Retrospeksi, yaitu kemampuan yang menyinggung kepercayaan mengenai apa atau siapa yang menyebabkan kejadian yang menekan kejadian tersebut terjadi.¹⁵

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kontrol diri akan berfungsi untuk merespon berbagai stimulus yang diterima dan kemudian dimanifestasikan dengan tindakan kontrol diri. jenis kontrol diri itu sendiri meliputi perilaku (*behavior*), kognisi serta afeksi.

5. Fungsi Kontrol diri

Messina & Messina (dalam Singgih Gunarsa) menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi:

- a. Membatasi perhatian individu terhadap orang lain

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan-kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain, cenderung akan menyebabkan individu mengabaikan bahwa melupakan kebutuhan pribadinya.

¹⁵ Mufidah, Lilik. Hubungan antara Kontrol diri dengan perilaku seks pranikah siswa SMKN 2 di Kota Malang. *Skripsi* (tidak diterbitkan) Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terkondisi secara bersama-sama. Individu akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada dalam ruang spirasinya masing-masing, atau bahkan menerima aspirasi orang lain tersebut secara penuh.

- c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (negatif) yang tidak sesuai dengan norma sosial. Tingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial tersebut meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia, rook, alkohol dan lain sebagainya.

- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan individu secara seimbang.

Pemenuhan kebutuhan individu untuk hidup menjadi motiv bagi setiap individu dalam bertingkah laku. Pada saat individu bertingkah laku untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, boleh jadi individu memiliki ukuran melebihi kebutuhan yang harus dipenuhinya. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang

sesuai dengan kebutuhan yang ingin di penuhi. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup, seperti tidak memakan makanan secara berlebihan, tidak melakukan hubungan seks berlebihan berdasarkan nafsu semata-mata, atau tidak melakukan kegiatan berbelanja secara berlebihan melampaui batas kemampuan keuangan.¹⁶

6. Kontrol Diri menurut pandangan Islam dalam Al-Qur'an

Allah menciptakan adanya berbagai dorongan fisiologis dalam fitrah manusia dan hewan, guna terealisasi tujuannya tujuan-tujuan yang dikehendaki Allah, yaitu penjagaan diri dan kelangsungan hidup bagi seluruh jenis. Jelas pemenuhan dorongan –dorongan ini merupakan hal yang dituntut oleh fitrah dan diperlukan oleh tabiat manusia maupun hewan sebab pada pemenuhan dorongan-dorongan tersebut bergantung kelestarian hidup dan kelestarian jenis. Oleh karenanya ditetapkan hukum –hukum dan perintah – perintah Al-Qur'an yang berkenaan dengan dorongan – dorongan tersebut, yang sesuai dengan fitrah manusia.

Hukum –hukum dan perintah tersebut mengakui dan menerapkan dan menyerukan untuk dipenuhinya dorongan – dorongan dalam batas yang telah ditentukan atau digariskan oleh syariat. Al-Qur'an dan As-Sunnah tidak terdapat hal-hal yang mengisyaratkan dianggap buruknya dorongan-dorongan tersebut atau ditolak maupun diingkari. Sebaiknya Al-Qur'an dan As-Sunnah menyerukan perlu dikendalikan, diarahkan dan dipenuhinya dorongan-dorongan tersebut dalam batas-batasan yang di perkenalkan oleh syariat, tanpa berlebih-lebihan atau

¹⁶ Singgih Gunarsa. *Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi perkembangan*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2004) hlm. 255-256

melanggar batas-batasan tersebut dan senyumannya demi kebaikan individu dan masyarakat. Dengan demikian individu dapat menjadi pengendali dan mengarahkan bagi dorongan-dorongan dalam dirinya, dan bukannya dikuasai dan dikehendalkan oleh dorongan-dorongan tersebut. sebagaimana dikemukakan dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾

Artinya : dan Adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya.¹⁷

يَأْتِيهَا النَّاسُ كُلُّوْا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿١٢٨﴾

Artinya : Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.¹⁸

وَأَنْكِحُوا الْأَيْمَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٢﴾

Artinya : dan kawinkanlah orang-orang yang sedirian. Diantara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan. Jika mereka miskin Allah akan

¹⁷ QS. An-Naazi'at . ayat 40

¹⁸ Qs. Al-Baqarah. Ayat 128

memampukan mereka dengan kurnia-Nya. Dan Allah Maha Luas (pemberian-Nya) lagi Maha mengetahui.

Maksudnya: hendaklah laki-laki yang belum kawin atau wanita- wanita yang tidak bersuami, dibantu agar mereka dapat kawin.¹⁹

Demikian islam mengatur Umatnya sebaik-baik aturan sehingga dapat menghasilkan keharmonisan antara syariat dan fitrah manusia yang memiliki sifat nafsu. Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri menurut Islam atau Al-Qur'an dan Hadits ia tidak berlebih lebihan dan melampaui batasan dalam artian semua apa yang ada dalam diri manusia yang telah dianugerahkan Allah baik itu berupa materi, harta, nafsu/dorongan perlu adanya pengetahuan, pengendalian agar manusia tersebut dapat menjadi manusia yang bertanggung jawab dan selalu bersyukur dengan apa yang telah Allah anugerahkan kepada manusia. Karena segalanya akan dipertanggungjawabkan di Akhirat kelas atas apa yang diperbuat manusia di dunia ini.

¹⁹ QS. An Nuur. Ayat 32

B. Perilaku Seksual

1. Pengertian Seks

Dalam kamus bahasa Indonesia seks (Afra, afifah dan Hadiy) artinya jenis kelamin. Jenis kelamin ada dua yaitu laki-laki dan p'ereempuan. Sedangkan ciri-ciri sifat atau peranan dari masing-masing jenis kelamin itulah yang disebut dengan seksualitas. Seksualitas bias juga diartikan sebagai dorongan atau kehidupan seks itu sendiri, yakni segala totalitas dari kehidupan seorang laki-laki dan perempuan yang meliputi penampilan fisik, emosi, psikologi, dan intelektual mereka.²⁰

Seksualitas atau jenis kelamin menurut Departemen dan kesehatan Republik Indonesia (dalam Romauli dan vandari) adalah karakteristik biologis-anatomis (Khususnya *system* reproduksi dan Hormonal), diikuti dengan Karakteristik fisiologis tubuh, yang menentukan apakah seseorang laki-laki atau perempuan.²¹

Seksualitas atau jenis Kelamin (seks) menurut badan pemberdayaan Masyarakat adalah perbedaan fisik biologis, yang mudah dilihat melalui fisik primer dan secara sekunder yang pada kaum laki-laki dan perempuan.²²

Menurut Kinsey (dalam Indah Rahma Murti), perilaku seksual dibagi menjadi 4 tahapan, tahapan yang lebih tinggi akan didahului oleh tahapan sebelumnya, tahapan tersebut antara lain:

1. Bersentuhan (*touching*), mulai dari berpegangan tangan sampai berpelukan.

²⁰ Afra, afifah dan Hadiy, Ibnu. *Free sex Isn't My Choice*. (Solo: Mandiri visi media, 2004) Hlm 2-3

²¹ Romauli dan vandari, *Kesehatan Reproduksi*. (Yogyakarta: Nuha Medika. 2009). Hlm 114

²² *Ibid.*, Hlm 114

2. Berciuman (*kissing*), mulai dari berciuman singkat sampai berciuman bibir dengan mempermainkan lidah pasangannya (*deep kissing*).
3. Bercumbuhan (*petting*), menyentuh bagian yang sensitive dari tubuh pasangannya dan mengarahkan pada pembangkitan gairah seksual.
4. Berhubungan kelamin (seksual intercourse), melakukan penetrasi penis ke dalam vagina.

Kinsey juga mengatakan bahwa kategori atau tingkatan perilaku seksual dibagi menjadi dua, yaitu perilaku seksual ringan jika seseorang pernah melakukan berpegangan tangan, berpelukan, sampai berciuman bibir dan perilaku seksual berat jika seseorang pernah melakukan perilaku seksual meraba dada/alat kelamin pasangan, saling menggesekkan alat kelamin dengan pasangan, oral seks dan melakukan hubungan seksual (*intercourse*).²³

Masalah seksual tidak dapat dilepaskan dari teori Sigmud Freud tentang isting seksual yang di sebut dengan istilah libido. menyatakan bahwa libido seksual telah sejak bayi dilahirkan, namun aktifitas seksual belum terlihat jelas. Aktifitas seksual anak baru akan tampak ketika berusia tiga atau empat tahun, yaitu saat mereka merasakan kenikmatan pada zona erogen tertentu. Zona erogen pada anak masih terbatas pada daerah mulut, (ketika anak menyusu pada ibunya) yang di tunjukan oleh perilaku menghisap, daerah anal (anus) ditunjukkan oleh perilaku pembuangan urin. Freud meyebut kondisi tertentu sebagai seksualitas infantile, dengan tujuan penemuanya didominasi secara bertahap dan beraturan sesuai dengan zona erotogenik, yang sesuai dengan perkembangan psikoseksual

²³ Indah Rahma Murti, *Hubungan antara Tingkat Perilaku Seksual dengan Karakteristik Remaja, Paparan Pornografi di Media Massa, dan Frekuensi Paparan Pornografi*, (Jakarta : Universitas Indonesia, 2008), hlm 32

ketika dialami oleh anak, yaitu fase oral, fase anal, fase *phallic*, dan fase genital. Libido seksual ini, kemudian akan memuncak saat anak memasuki masa puber²⁴.

Freud menekankan pemahaman akan pentingnya manifestasi seksualitas sepanjang siklus kehidupan manusia, agar kita nantinya dapat memahami perkembangan keadaan disfungsi dan deviasi seksual pada masa dewasa.

2. Perkembangan Seksual Pada Manusia

Perkembangan seksual yang normal terjadi dalam beberapa tahap sebagai berikut :

- a. Masa bayi (0-18 bulan). Pada tahun pertama kehidupan manusia, saluran kepuasan libidinal adalah melalui mulut yang disebut fase oral dan pemuasan terjadi dengan melakukan stimulasi sendiri.
- b. Masa kanak-kanak awal (18 bulan sampai 5 tahun), pada tahun ini, kepuasan libidinal terfokus pada area anus atau bubur yang disebut fase anal. Aktifitas pengeluaran dan pengendalian pengeluaran fase meruakan sumber kenikmatan tersendiri. Anak dituntut dalam pengendalian fungsi kandung kemih dan organ pengeluaran fase, yang disebut dengan masa *toilet training* yaitu anak belajar untuk mengasosiasikan genitalia dengan kebersihan dan keporokan.
- c. Masa kanak-kanak akhri (5-11 tahun), pada periode ini kenikmatan terjadi dalam aktifitas memainkan alat, kelamin yang disebut periode laten. Pada periode ini anak mulai dewasa memasuki dunia seksualitas dewasa melalui cerita fisik, tayangan televisi, bioskop, serta pengamatan dalam

²⁴ Sigmund Freud. *Teori seks*. Terjemahan oleh April Danarto. (Yogyakarta: Jendela 1938). Hlm 61-92

kehidupan sehari-hari. Perolehan erotik laten berkembang dan segala informasi tentang masalah seksual yang diserap oleh anak. Pada anak laki-laki, perasaan ingin tahu tentang seks relative tetap, sedangkan pada anak perempuan terjadi secara periodic. Ikatan yang kuat akan terbentuk antara permasalahan psikologis dengan kesadaran akan organ seksual sebagai sumber kenikmatan.

- d. Masa remaja awal (12-15 tahun), anak memasuki masa puber yang ditandai dengan perkembangan ciri seksual sekunder yang memiliki pengaruh langsung pada dorongan seksual intrinsik, walaupun terdapat perbedaan antara kedua jenis kelamin. Pada remaja laki-laki, perkembangan yang utama adalah kapasitas ejakulasi yang langsung terkait dengan pengalaman seksual yang menyayangkan. Makna privasi yang disertai kapasitas tersebut terletak pada perilaku masturbasi. Pada remaja perempuan, ekspresi pubertas yang paling utama adalah menstrubasi.
- e. Masa remaja akhir (16-18 tahun), masa ini bagi kedua jenis kelamin merupakan masa untuk menjalani hubungan heterososial seperti orang dewasa pada umumnya, yaitu ketika remaja laki-laki dan perempuan melakukan suatu hubungan guna mengantisipasi kehidupan berkeluarga kelak pada masa yang akan datang. Sebagai besar laki-laki pada masa ini sudah melakukan *petting* berat yang menyertakan kontak genetic tanpa coitus, sedangkan pada sebagian besar perempuan keterlibatan dalam kegiatan *petting* masih terbatas jumlahnya.

- f. Masa mudah (18-23 tahun), perkawinan biasanya terjadi pada akhir periode ini sehingga periode ini merupakan periode dari kesadaran seksual secara interpersonal dan intra psikis. Pada periode ini, seseorang telah memiliki kesadaran jenis kelamin yang utuh dan diyakininya. Kemampuan membina hubungan intim antara jenis kelamin sudah dilandasi oleh aspek komitmen romantis dan kasih sayang.
- g. Masa dewasa mulai (23-30 tahun), hubungan seksual telah diakui dan teratur melakukan pernikahan. Bagi kedua jenis kelamin, daya tarik dan penerimaan seksual merupakan awal perhatian yang difokuskan pada aktifitasnya sendiri.
- h. Masa dewasa tengah (31-36 tahun), periode ini merupakan pemunculnya aktifitas hubungan suami istri bagi kedua jenis kelamin. Oleh karena itu, penurunan tingkat emosional antara kedua individu dalam ikatan perkawinan terjadi dalam periode ini. Biasanya, pola aktifitas seksual berlanjut sebagai pola perkembangan psikoseksual terdahulu yang diexpresikan pada saat remaja. Fantasi seksual pada remaja seolah-olah kembang lagi.
- i. Masa dewasa akhir (36-60 tahun), penurunan kadar dorongan biologis pada usia dewasa akhir ini menyebabkan penurunan dalam kebutuhan aktifitas seksual pula. Kemampuan untuk mencapai kenikmatan seksual pada laki-laki tidak sekuat seperti pada masa sebelumnya, sedangkan pada perempuan, kondisi tersebut tidak tampak karena perempuan dapat

mempertahankan kestabilan aktifitas seksual seperti pada masa sebelumnya.

- j. Masa tua (60 tahun ke atas), pada periode ini, laki-laki dan perempuan dituntut untuk mengambatkan ekspresi perasaan dan implus deksual sesuai dengan tuntutan sosial. Terjadi penurunan keinginan dan kemampuan seacara relistis, tetapi perasaan seksual sering menguasai mereka. Hal tersebut dapat dilihat dengan adanya banyak pasangan perkawinan dalam kisaran usia 70 tahun.²⁵

3. Faktor-Faktor Perilaku Seksual

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh yayasan keluarga Kaiser (1998), faktor yang mendorong remaja melakukan seks pranikah adalah,

- a. Hubungan seks: bentuk penyaluran kasih sayang yang salah dalam pacaran sering kali remaja mempunyai pandangan yang salah bahwa masa pacaran merupakan masa dimana seseorang boleh mencintai ataupun dicintai oleh kekasihnya. Dalam hal ini, bentuk ungkapan rasa cinta (kasih sayang) dapat dinyatakan berbagai cara misalnya, pemberian hadiah bunga, berpelukan, berciuman, dan bahkan melakukan hubungan seksual. Dengan menganggap yang salah, maka juga akan menyebabkan tindakan yang salah. Karenanya, sebelum pacaran sebaiknya orang tua wajib memberikan pengertian yang benar

²⁵ Sarwitri, *Bunga Rampai Kasus gangguan Psikoseksual*. (Bandung: Refika Aditama .2005). Hlm 1-12

kepada anak remajanya agar mereka tidak terjerumus pada tindakan yang salah.

- b. Factor religiusitas, kehidupan iman yang rapuh: kehidupan beragama yang baik dan benar ditandai dengan model 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 dapat menempatkan diri dan mengendalikan diri agar dapat berbuat hal-hal yang bertentangan dengan ajaran agama. Dalam hatinya, selalu ingat pada tuhan, sebab mata tuhan selalu mengawasi setiap perbuatan manusia. Oleh karena ia tidak akan melakukan hubungan seksual dengan pasangannya, sebelum menikah secara resmi. Ia akan menjaga kehormatan pasangannya, 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.
- c. Factor kematangan biologis : dapat diketahui bahwa masa remaja ditandai dengan adanya kematangan biologis. Dengan kematangan biologis seorang remaja sudah dapat melakukan fungsi reproduksi sebagaimana layaknya orang dewasa lainnya, sebab fungsi organ seksualnya telah bekerja secara normal. Hal ini membawa konsekuensi bahwa seorang remaja akan mudah terpengaruh oleh stimulus yang

merangsang gairah biologis misalnya dengan melihat film porno, cerita cabul. Kematangan biologis yang tidak disertai dengan kemampuan mengendalikan diri, cenderung berakibat negative, yaitu terjadinya hubungan seksual pranikah dimasa pacaran remaja. Sebaliknya kematangan biologis disertai dengan kemampuan pengendalian diri akan membawa kebahagiaan remaja dimasa depannya, sebab ia tidak akan melakukan seksual pranikah.²⁶

Dari pemaparan tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku seksual remaja dipengaruhi oleh kesalahan persepsi dalam memaknai hubungan kasih sayang (makna cinta dalam berpacaran), kerapuhan religiusitas (iman yang rapuh) dan kematangan biologis.

4. Dampak Perilaku Seksual

Perilaku seksual dapat menimbulkan sebagai dampak negatif pada remaja diantara adalah sebagai berikut:

a. Dampak psikologis

Dampak psikologis dari perilaku seksual pada remaja diantaranya perasaan marah, takut, cemas, depresi, rendah diri, merasa bersalah dan berdosa.

b. Dampak fisiologis

Dampak fisiologis dari perilaku seksual tersebut diantaranya dapat menimbulkan kehamilan yang tidak diinginkan sehingga melakukan tindakan aborsi.

²⁶ Agoes Dariyo. *Psikologi Perkembangan Remaja* (Bogor: PT Ghalia indinesisa, 2004) hlm 89-90

c. Dampak sosial

Dampak sosial yang timbul akibat perilaku seksual yang dilakukan sebelum saat antara lain dikucilkan oleh masyarakat, putus sekolah pada remaja perempuan yang hamil, dan perubahan peran menjadi ibu. Serta tekanan dari masyarakat yang menolak keadaan tersebut.

d. Dampak fisik

Dampak fisik yang timbul adalah berkembangnya penyakit menular seksual (PMS) yang tertinggi antara usia 15-24 tahun. Infeksi penyakit menular seksual dapat menyebabkan kemandulan dan rasa sakit kronis serta meningkatkan resiko tekanan PMS dan HIV/AIDS.²⁷

5. Perilaku seksual menurut pandangan Islam dalam Al-Qur'an

Manusia diciptakan sebagai makhluk yang paling sempurna, karena memiliki akal dan nafsu. Ketika keduanya seimbang maka dapat dikatakan manusia tersebut sebagai insan yang mulia, namun ketika hanya mengedepankan nafsu maka diumpamakan manusia tidak berbeda dengan hewan yang hanya memiliki nafsu. Maka dari itu Allah SWT berfirman sebagai berikut :

فَأَمَّا مَنْ طَغَى ﴿٧٧﴾ وَءَاثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿٧٨﴾ فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى ﴿٧٩﴾ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٨٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى ﴿٨١﴾

Artinya : Adapun orang yang melampaui batas, dan lebih mengutamakan kehidupan dunia, maka Sesungguhnya nerakalah tempat tinggal(nya), dan adapun

²⁷ Sarlito Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: rajawali pres, 1991) hlm 138

orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka Sesungguhnya surgalah tempat tinggal(nya).²⁸

Dari firman Allah diatas maka dapat diketahui bahwa barang siapa yang mampu menahan diri dari keinginan hawa nafsunya maka sesungguhnya surgalah tempatnya. Dalam ayat ini Allah SWT memberi motivasi dan janji memberikan *reward* yakni surge terhadap insan yang mampu menahan hawa nafsunya.

Dan dalam bahasa yang digunakan dalam Al-Qur'an al-Karim bagi gambar-gambar dan petunjuk-petunjuk tentang hubungan seksual adalah sangat memuaskan dan mengesankan. Al-Qur'an menggambarkan dorongan alamiah di antara pria dan wanita bagi penyempurnaan kepribadian manusia melalui bahasa yang sangat santun dan sopan, Maka dari itu Allah SWT berfirman sebagai berikut :

نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَاَتُوا حَرْثَكُمْ اَنۢى شِئْتُمْ ^ط وَقَدِّمُوا لِاَنۢفُسِكُمْ ^ج وَاتَّقُوا اللّٰهَ وَاَعْلَمُوۡا
 اَنَّكُمۡ مُّلۡقُوۡهُ وَبَشِّرِ الْمُؤۡمِنِيۡنَ ﴿٢٢٣﴾

Artinya : isteri-isterimu adalah (seperti) tanah tempat kamu bercocok tanam, Maka datangilah tanah tempat bercocok-tanammu itu bagaimana saja kamu kehendaki. dan kerjakanlah (amal yang baik) untuk dirimu, dan bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa kamu kelak akan menemui-Nya. dan berilah kabar gembira orang-orang yang beriman.²⁹

Dan ada juga tujuan ilahiah dari hubungan seksual pria dan wanita adalah untuk memperoleh anak-anak dan memperbanyak ras manusia. Akan tetapi seorang suami dilarang untuk berhubungan seksual dengan isterinya melalui

²⁸ An-Nazi'at. Ayat 37 - 41

²⁹ Surat Al-Baqarah Ayat 223

bagian belakang. Masalah ini selanjutnya telah dijelaskan dalam hadist-hadist Rasulullah saw dalam sabdanya, “Siapa pun yang mendekati seorang wanita selama periode haid atau berhubungan badan melalui lubang belakang, (maksudnya tempat keluarnya tinja) atau siapa pun yang pergi menemui seorang peramal, maka sesungguhnya ia telah menolak agama yang diturunkan kepada Muhammad saw” ayat al-Qur’an al-karim sebelumnya menyebutkan :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

Artinya : Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh, dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah Suci, Maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.

Maksudnya : menyetubuhi wanita di waktu haidh. Ialah sesudah mandi. Adapula yang menafsirkan sesudah berhenti darah keluar.³⁰

Dan dalam Pandang Islam tentang homoseksual, bersamaan dengan keras melarang melakukan kejahatan ini. Hukuman yang ditetapkan bagi kejahatan penuh dosa ini adalah keras dan patut menjadi contoh. Cerita kemerosotan moral kaum Sodom telah di sebutkan pada beberapa tempat dalam Al-Qur’an al-karim untuk membuat orang banyak sadar tentang kejahatan luar biasa ini dan

³⁰ Surat Al-Baqarah Ayat 222

bagaimana orang-orang yang melakukannya memperoleh kemurkaan dari Tuhan dan dihancurkan secara mental telah dipersiapkan untuk tidak menyukai dan membenci kejahatan luar biasa ini dan untuk menghindarinya bagaimanapun juga serta menghentikan penyebarannya di kalangan kaum Muslim.

Hukuman yang ditetapkan dalam Al-Qur'an al-Karim bagi perbuatan jahat tersebut adalah, "jika dua pria di antara kaum pria kalian melakukan hubungan seks sesama mereka, maka timpakanlah atas mereka hukuman yang pedih. " Rasulullah saw bersabda,"Aku sangat khawatir kembalinya perbuatan jahat kaum Luth di antara umatku."suatu saat beliau saw bersabda,"barang siapa yang melakukan hubungan seks sesama lelaki, maka Allah yang mahaagung tidak akan memandangnya dengan pandangan kasih sayang dan rahmat."³¹

C. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksualitas

Calhoun dan Acocella mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.³²

Sementara itu Goleman, memaknai kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri mengendalikan tindakan dengan pola yang sesuai dengan usia, suatu kendali batiniah. Begitupun dengan pendapat Bandura dan Mischel, bagaimana dikutip Carlson, yang mengatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam merespon suatu situasi. Demikian pula dengan Piaquet

³¹ Mohammad Zaferuddin Maulana, *Msisi Seksual Islam*, Sahara publishers. (Jakarta. 2004) Hlm 181-182

³² James F. Calhoun & Joan Ross Acocella, *Psikologi Tentang Penyesuaian dan hubungan Kemanusiaan*, ter. R. S. Satmoko, Edisi ke-3 (Semarang: IKIP, 1995) Hlm, 130

yang mengartikan tingkah laku yang dilakukan dengan sengaja dan mempunyai tujuan yang jelas tetapi dibatasi oleh situasi yang khusus sebagai kontrol diri.³³

Perilaku seksual adalah segala perilaku yang didorong seksual, baik dengan lawan jenis ataupun dengan sesama jenis. Bentuk-bentuk tingkah laku ini beragam, mulai dari perasaan tertarik, hingga tingkah laku berkencan, bercumbu dan bersenggama. Menurut Kinsey (dalam Indah Rahma Murti), perilaku seksual di bagi menjadi 4 tahapan, tahapan yang lebih tinggi akan didahului oleh tahapan sebelumnya, tahapan tersebut antara lain dimulai dari, bersentuhan (*touching*), mulai dari berpegangan tangan sampai berpelukan. Berciuman (*kissing*), mulai dari berciuman singkat sampai berciuman bibir dengan memainkan lidah pasangannya. Bercumbuan (*petting*) menyentuh bagian yang sensitif dari tubuh pasangannya dan mengarah pada pembangkitan seksual. Berhubungan kelamin (*sexual intercourse*) melakukan penetrasi penis ke dalam vagina.³⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Rika Ayu Aisyah yang berjudul "Perilaku Seksual Remaja Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya." Dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa perilaku seksual yang pernah ditunjukkan mahasiswa adalah masturbasi (0%), onani (8.2%), Berpegangan tangan (93,9%),berpelukan (72,2%), berciuman (45,2%), meraba bagian tubuh (10,8%),ora seks (2%) dan hubungan seksual (1,4%), gambar perilaku seksual yang di tunjukan oleh mahasiswa bervariasi, baik itu dari segi waktu,tempat yang di jadikan sebagai lokasi untuk menunjukan perilaku

³³ N. R. Carlson. *Psychology of Behavior*. (USA: Allyn and Bacon, 1994). hlm. 96.

³⁴ Indah Rahma Murti, *Hubungan antara Tingkat Perilaku Seksual dengan Karakteristik Remaja, Paparan Pornografi di Media Massa, dan Frekuensi Paparan Pornografi*, (Jakarta : Universitas Indonesia, 2008), hlm 32

seksualnya, maupun individu yang dijadikan sebagai pasangan seksualnya. penyebab yang mendorong mahasiswa setelah menunjukkan perilaku seksualnya adalah faktor internal dan faktor external. Dampak yang dirasakan mahasiswa setelah menunjukkan perilaku seksualnya berupa dampak fisik dan dampak psikis. harapan mahasiswa berkaitan dengan perilaku seksual di masa mendatang adalah dapat mengurangi perilaku seksual yang kelewat batas (50%) memperoleh pengetahuan yang lebih tentang perilaku seksual (60,2) dan akan tetap mempertahankan perilaku seksualnya (14,8).³⁵

Penelitian yang dilakukan oleh Suwarti Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Di Purwokerto” menunjukkan hasil yang signifikan dimana mean /rerata untuk kontrol diri terhadap perilaku seksual pada remaja laki-laki = 271.96 sedangkan mean /rerata untuk kontrol diri terhadap perilaku seksual pada remaja perempuan = 281.03. Hal ini bisa dikatakan bahwa remaja perempuan tetap mempunyai kontrol diri terhadap perilaku seksual sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki.³⁶

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku seksual remaja awalnya dipengaruhi oleh kurangnya kontrol diri remaja dalam menjalin hubungan berpacaran dengan lawan jenisnya. Ketika remaja dapat mengendalikan dirinya, mereka tidak akan melakukan hubungan seksual dengan

³⁵Rika Ayu Aisyah. ”Perilaku Seksual Remaja Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *ejournal.unesa.ac.id/article/5952/13/article.pdf* Hlm 364

³⁶ Suwarti, *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Sma Di Purwokerto*, (Purwokerto : jurnal psikologi universitas muhammadiyah purwokerto)

pacarnya. Sebaliknya, ketika remaja tidak dapat mengendalikan dirinya, maka mereka akan melakukan hubungan seksual dengan pacarnya. Mereka menganggap hubungan seksual dalam berpacaran sebagai bentuk penyaluran kasih sayang. Dalam hal ini, remaja perempuan mempunyai kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki karena remaja perempuan lebih bisa menahan dirinya.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Kontrol diri berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku seksualitas mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Surabaya.

Ho: Kontrol diri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku seksualitas mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Surabaya.