

REGULASI DIRI DAN PERILAKU SEKSUAL PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH

Studi Komparasi Mengenai Regulasi Diri dan Perilaku Seksual Pada Siswa- siswi Sekolah Menengah Atas X dan Madrasah Aliyah Y Jatinangor

RUTH PANGGABEAN

ABSTRAK

Masa remaja (*adolescence*) merupakan periode transisi dari anak-anak ke dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan *socioemotional*. Perkembangan kognitif yang dialami remaja membantunya untuk mengolah informasi dari lingkungan sehingga tidak secara langsung mempengaruhi perilakunya. Oleh karena itu, individu memerlukan adanya regulasi diri agar perilaku yang dimunculkan individu tidak sekedar ditujukan untuk berespon secara refleks terhadap stimulus dari lingkungan eksternal. Adanya regulasi diri memungkinkan seseorang mengontrol perilakunya agar dapat sesuai dengan lingkungan. Salah satunya dalam perilaku seksual. Pada masa remaja adalah waktu individu terlibat dalam eksplorasi seksual dan memasukkan seksualitas dalam identitas mereka. Rasa ingin tahu yang tinggi dan tak pernah puas membuat mereka cenderung untuk mencoba untuk melakukan perilaku seksual.

Rancangan penelitian ini adalah kuantitatif noneksperimental dengan metode penelitian komparasi. Pengolahan data dilakukan dengan uji beda Mann-Whitney pada 75 responden dari SMA X dan 26 responden dari MA Y. Diperoleh hasil perbandingan regulasi diri, z hitung (-1,484) dan p-value (0,138) artinya tidak terdapat perbedaan regulasi diri pada remaja sekolah SMA X dan MA Y. Namun, pada perilaku seksual diperoleh z hitung (-3,427) dan p-value (0,001) artinya terdapat perbedaan perilaku seksual pada remaja SMA X dan MA Y.

Kata kunci: perilaku seksual, regulasi diri, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja (*adolescence*) merupakan periode transisi dari anak-anak ke dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan *socioemotional*. Rentang usia remaja berbeda-beda di setiap budaya, namun biasanya di mulai pada usia 10-13 tahun dan akhir usia belasan (*late teens*) (Santrock, 2012). Di Indonesia, Departemen Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan remaja adalah orang muda yang berusia 10-19 tahun (<http://idai.or.id/>).

Masa remaja dibagi atas dua tahapan, yaitu remaja awal dan akhir. Rentang usia remaja awal kira-kira usia sekolah menengah pertama (SMP). Bentuk perkembangan yang dialami pada masa ini yaitu perubahan-perubahan fisik yang mempengaruhi kehidupan seksualnya. Hal ini ditandai dengan matangnya organ seksual, baik primer maupun sekunder. Sedangkan, remaja akhir berada pada usia sekolah menengah atas (SMA) sampai akhir usia belasan. Remaja akhir lebih matang dalam mengeksplorasi identitas dirinya, merancang karir ke depan, dan mulai berpacaran (*dating*) dibanding remaja awal (Santrock, 2012).

Salah satu perubahan yang terjadi di masa remaja adalah perubahan dalam fungsi kognisinya. Piaget (dalam Santrock, 2010) mengatakan bahwa remaja secara aktif membangun dunia kognisinya dan informasi yang di dapat dari lingkungan tidak begitu saja diterima. Sejalan dengan tumbuhnya kemampuan kognitif seorang individu maka reaksi dari lingkungan eksternal tersebut tidak secara langsung mempengaruhi perilaku individu secara langsung. Reaksi dari lingkungan tersebut diolah terlebih dahulu dalam kognitif individu. Oleh karena itu, individu memerlukan adanya regulasi diri agar perilaku yang dimunculkan individu tidak hanya sekedar ditujukan untuk berespon secara refleks terhadap stimulasi-stimulasi dari lingkungan eksternal. Dengan demikian, tingkah laku yang ditujukan tidak sementara (*momentary*) namun lebih konsisten menuju tujuan (Bandura, dalam Whitman 1990).

Regulasi diri (Bandura, 1991) adalah kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya dengan mengatur pengaruh lingkungan, menghasilkan dukungan kognitif, dan membuat konsekuensi atas tindakannya untuk mencapai suatu tujuan dan mengantisipasi tujuan. Bandura membagi mekanisme regulasi diri dalam tiga subfungsi yaitu *self monitoring*, *judgmental process*, dan *self reaction*. *Self monitoring* yaitu memonitor perilaku untuk mendapatkan informasi mengenai faktor-faktor yang menentukan dan akibat dari perilaku tersebut. *Judgemental process* yaitu suatu evaluasi subjektif terhadap konsekuensi dari perilaku individu berdasarkan standar personal dan standar referensi. Dan, *self reaction* adalah kecenderungan seseorang untuk memberikan *reward* atau *punishment* pada dirinya atas suatu perilaku berdasarkan standar yang telah ditetapkan.

Adanya regulasi diri memungkinkan seseorang mengontrol perilakunya agar dapat sesuai dengan lingkungan. Hal ini karena lingkungan memiliki norma, nilai, dan standar tertentu untuk berperilaku yang diberikan pada setiap anggotanya. Norma, nilai, dan standar ini memberi tekanan pada individu untuk mengekang impuls dan keinginan mereka sehingga perilaku mereka dapat sejalan dengan kebutuhan masyarakat. Hal ini berlaku juga dalam hal berperilaku seksual (Sarwono, 2001).

Pada masa remaja adalah waktu individu terlibat dalam eksplorasi seksual dan memasukkan seksualitas dalam identitas mereka (Santrock (2012)). Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan tak pernah puas termasuk untuk mengetahui tentang seks. Mereka bertanya-tanya apakah mereka menarik secara seksual, bagaimana berperilaku seksual, dan kehidupan seksualnya di masa depan. Inilah yang membuat masa menjadi masa yang rentan untuk melakukan tindakan beresiko. Seperti yang diungkapkan Standley Hall (dalam Santrock, 2012) yaitu remaja berada pada masa *storm and stress* (badai dan tekanan). *Storm and stress* adalah masa yang penuh dengan konflik, perubahan *mood* yang cepat, dan melakukan tindakan beresiko. Salah satu tindakan beresiko yang dilakukan oleh remaja adalah berperilaku seksual.

Menurut Kinsey et al (1995), perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual baik dengan diri sendiri maupun dengan pasangannya. Perubahan hormonal yang terjadi pada masa pubertas mengakibatkan kematangan pada organ kelamin yang memunculkan hasrat seksual (Monks, 2002). Peningkatan dorongan atau hasrat seksual ini membutuhkan penyaluran dalam bentuk tingkah laku seksual tertentu. Penyaluran hasrat seksual memberi kenikmatan bagi individu yang melakukannya, baik yang dilakukan dengan orang lain atau yang dilakukan dengan diri sendiri.

Perilaku seksual menurut Kinsey et al. (1995) dapat dilakukan secara *solitary* meliputi satu individu (diri sendiri) dan *socio-sexual* yang meliputi dua atau lebih individu. Pada penelitian kali ini, peneliti memfokuskan pada socio-sexual pada remaja. *Socio-sexual* terdiri dari *necking*, *petting*, dan *sexual intercourse*. *Necking* adalah keintiman fisik atau sentuhan yang dibatasi pada daerah sekitar leher ke atas. *Petting* adalah kontak fisik yang tidak melibatkan perpaduan alat kelamin, tetapi digunakan untuk melepaskan hasrat seksual. Sedangkan, *sexual intercourse* adalah kontak fisik berupa memasukkan alat kelamin laki-laki ke dalam alat kelamin wanita.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Lembaga Survei BKKBN pada tahun 2008, dirilis dalam website resmi BKKBN, dengan mengambil sampel di 33 provinsi di Indonesia, terdapat 63% remaja SMP dan SMA di Indonesia pernah berhubungan seks. Data yang lebih terperinci lagi diungkapkan pada acara konferensi pers Gerakan Nasional

Kesehatan Ibu dan Anak menuju Pencapaian MDGs 2015, oleh DR Dr Tb Rachmat Santika, SpA, MARS yang mengungkapkan data mengenai survei terhadap kesehatan reproduksi remaja yang dilakukan pada tahun 2007. Data terhadap 10.833 remaja laki - laki (usia 15-19 tahun) didapatkan 72% sudah berpacaran, 92% sudah pernah berciuman, 62% sudah pernah meraba-raba pasangan, 10,2% sudah pernah melakukan hubungan seksual. Sedangkan, hasil survei pada 9.344 remaja putri (15-19 tahun) ditemukan bahwa 77% sudah berpacaran. 92% sudah berciuman, 62% sudah pernah meraba- raba pasangan, dan 6,3% sudah pernah berhubungan seksual (health.detik.com).

Survei awal juga dilakukan peneliti pada dua sekolah yang berbeda di Jatinangor untuk mendapatkan gambaran awal mengenai perilaku seksual remaja di kedua sekolah tersebut. Diperoleh bahwa terdapat perbedaan persentase perilaku seksual yang telah dilakukan oleh siswa SMA (Sekolah Menengah Atas) X dan MA (Madrasah Aliyah) Y baik itu pada laki-laki maupun perempuan. Siswa laki-laki MA Y cenderung lebih banyak melakukan perilaku seksual jika dibandingkan dengan siswa laki-laki SMA X. Dari hasil juga dapat dilihat bahwa tingkat perilaku seksual yang dilakukan oleh siswa MA Y sudah sampai pada *petting*, sedangkan SMA X tidak terdapat siswa yang melakukannya. Berbeda pada siswa perempuan SMA X dan MA Y yang kebanyakan melakukan *necking*. Selain itu, dapat dilihat juga bahwa siswa laki- laki lebih banyak melakukan perilaku seksual dan pada tahapan yang lebih tinggi dibanding perempuan. Berikut tabel hasil gambaran perilaku seksual remaja SMA X dan MA Y:

Tabel 1.1 Gambaran Data Awal Perilaku Seksual SMA X dan MA Y

Jenis Kelamin	Sekolah	PERILAKU SEKSUAL (%)						
		Ciuman Kening	Ciuman Pipi	Ciuman Bibir	Ciuman leher	Meraba Paha	Meraba Payudara	Berhubungan Seksual
Perempuan (9 orang)	MA	33,3	44,4	33,3	0	0	0	0
Perempuan (22 orang)	SMA	18,2	18,8	0	0	0	0	0
Laki- laki (12 orang)	MA	66,7	58,3	41,7	16,7	16,7	33,3	0
Laki- laki (9 orang)	SMA	33,3	22,2	11,1	11,1	0	0	0

Dari data yang didapatkan, menunjukkan bahwa banyak remaja yang sudah melakukan bentuk-bentuk perilaku seksual. Namun, ketika peneliti juga melakukan diskusi

singkat pada siswa laki-laki dan perempuan di kedua sekolah tersebut, dapat dikatakan bahwa mereka memiliki kemampuan regulasi diri. Baik siswa SMA X maupun MA Y mengatakan bahwa mereka paham bahwa berperilaku seksual bukanlah perilaku yang baik. Hal ini karena tidak sesuai dengan norma, nilai, dan standar agama maupun masyarakat. Berperilaku seksual juga merupakan hal yang melanggar nasihat orang tua dan guru. Remaja putri juga berusaha mengontrol dirinya dengan cara tertentu. Seorang siswa perempuan SMA X misalnya mengatakan dengan menjaga jarak dengan pasangannya. Sedangkan, siswa perempuan MA Y lebih mempertimbangkan ajaran-ajaran agama dan nasihat-nasihat. Dengan demikian, mereka dapat mengontrol dirinya untuk tidak memiliki keinginan berperilaku seksual. Berbeda halnya dengan siswa laki-laki baik SMA X maupun MA Y. Mereka mengatakan sering terbawa suasana yang membuat mereka melakukan perilaku seksual. Inilah yang mungkin menyebabkan terdapat remaja laki-laki lebih banyak melakukan perilaku seksual dibanding remaja perempuan.

Dari data awal yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa siswa perempuan SMA X dan MA Y mampu meregulasi dirinya dalam berperilaku seksual. Namun, mengapa terdapat perbedaan persentase perilaku seksual pada kedua sekolah tersebut? Pada siswa laki-laki SMA X dan MA Y yang cenderung kurang mampu meregulasi diri juga memiliki perbedaan persentasenya. Bagaimana sebenarnya tingkat regulasi diri kedua siswa di sekolah tersebut yang membuat adanya perbedaan pada persentase perilaku seksualnya?

Untuk dapat menjawab pertanyaan di atas inilah yang membuat peneliti ingin melakukan penelitian. Penelitian ini nantinya akan fokus pada siswa SMA X dan MA Y. Kedua sekolah ini memiliki perbedaan lingkungan yang ekstrim dari segi agama. Lingkungan MA (Madrasah Aliyah) merupakan lingkungan sekolah yang kental akan agama. Dari wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan kepala sekolah MA Y, didapatkan bahwa setiap akan memulai pelajaran dilakukan pembacaan Qur'an dan doa. Selain itu, pada MA Y terdapat penambahan ajaran agama seperti Tahfid Qur'an, bahasa Arab, Fiqih, Qur'an Hadist, Aqidah Ahklak, dan sejarah Islam yang merupakan bagian dari kurikulum sekolah. Berbeda dengan SMA X yang merupakan sekolah umum yang lingkungannya tidak kental dengan agama dan hanya memberikan dua jam mata pelajaran agama perminggunya sesuai dengan kurikulum.

Lingkungan sekolah yang kental akan agama memungkinkan siswa/i-nya memiliki tingkat regulasi diri yang lebih tinggi. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh McCoullough (2009) bahwa agama mempengaruhi penyeleksian tujuan, pengejaran tujuan, dan manajemen tujuan yang merupakan bagian dari *self-regulation*. Dengan adanya regulasi diri yang baik akan perilaku seksual membuat individu mampu mengontrol dirinya. Gailliot pada tahun

2007 mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah lebih memungkinkan untuk gagal dalam pengendalian perilaku seksual. Penelitian lain juga menemukan bahwa remaja dengan regulasi diri dan *risk proneness* (kecenderungan untuk berperilaku beresiko) secara signifikan berkorelasi dengan perilaku seksual yang beresiko (Feldman & Brown, 1993; Raffaelli & Crockett, 2003). Yang artinya bahwa remaja dengan *self regulation* rendah atau *risk proneness* yang tinggi akan cenderung untuk melakukan perilaku seksual yang beresiko.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik dan merasa penting untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat perbandingan dalam regulasi diri dan perilaku seksual antara siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) X dan Madrasah Aliyah (MA) Y. Pentingnya penelitian ini disebabkan secara internal, remaja memang berada dalam periode ingin tahu dan ingin mencoba sesuatu hal baru maka bukan suatu hal mengherankan kalau mereka tertarik untuk melakukan bentuk-bentuk perilaku seksual (Sarwono, 2001). Namun, secara eksternal, masyarakat Indonesia yang kolektivistis dan mayoritas beragama Islam memiliki pengaruh yang kuat dalam mengatur perilaku individu termasuk perilaku seksual seseorang.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif noneksperimental yaitu telaah sistematis yang mana peneliti tidak dapat mengontrol langsung variabel bebasnya karena manifestasinya telah muncul, atau karena sifat hakekat variabel itu memang menutup kemungkinan manipulasi (Kerlinger, Fred, N., 2004). Metode penelitian yang digunakan adalah komparasi. Penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan dua gejala atau lebih (Ulber Silalahi, 2009). Penelitian komparatif yang dilakukan adalah berupa penelitian komparatif deskriptif yaitu membandingkan dua variabel yang berbeda pada sampel yang berbeda.

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah siswa/I SMA X dan MA Y Jatinangor yang sedang atau pernah berpacaran yaitu kelas XI dan XII tahun ajaran 2015/ 2016. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 76 responden dari SMA X dan 51 responden dari MA Y.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua buah kuesioner. Kuesioner regulasi diri disusun berdasarkan konsep *self regulation* dari Albert Bandura (1991) dan

kuesioner perilaku seksual disusun berdasarkan konsep *sexual behavior* dari Kinsey, at al. (1953).

HASIL

Tidak terdapat perbedaan regulasi diri pada remaja yang bersekolah di SMA X dan MA Y. Hal ini mungkin di sebabkan oleh penghayatan dan pengaplikasian agama pada remaja selain dipengaruhi faktor internal juga dipengaruhi lingkungan yaitu lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat (Jalaludin, 2007). Lingkungan keluarga dan masyarakat ini mungkin mempengaruhi siswa SMA X dalam penghayatan dan pengaplikasian agama sehingga membuat regulasi dirinya tidak berbeda jauh dengan siswa MA Y.

Terdapat perbedaan perilaku seksual pada remaja yang bersekolah di SMA X dan MA Y. Siswa SMA X memiliki tingkat perilaku seksual yang lebih tinggi dibanding MA Y. Perbedaan ini terdapat pada dua dimensi dari tiga dimensi yang ada yaitu pada *petting* dan *necking*, namun tidak terdapat perbedaan pada *sexual intercourse*. Terdapat perbedaan pada tingkat perilaku seksual ini dapat dikaitkan dengan subdimensi regulasi diri yang berbeda pada *self comparison*, *valuation of activities*, *evaluative self reaction*, dan *rewarding self reaction*.

DAFTAR PUSTAKA

- Boekaerts, Monique. et. al. 2000. *Handbook of Self-Regulation*. California: Academic Press
- Bandura, A. 1978. *The Self System in Reciprocal Determinism*. Stanford University: American Psychologist, Vol. 33, No. 4
- _____. 1991. *Social Cognitive Theory of Self- Regulation dalam Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50, 248- 287. Chen, X. Academic Press Ink, Washington.
- Baumeister, Roy dan Kathleen Vosh. 2011. *Handbook of Self-Regulation, Second Edition*. New York: Guilford Publication, Inc.
- Burson, Aleah. 2007. *Self-Regulation and Religiosity*. The Ohio State University: Thesis
- Caecaria, G. 2013. *Gambaran Mengenai Pola Perilaku Seksual Pada Siswa SMP Y di Kota Bandung*. Jatinangor; Universitas Padjadjaran. Skripsi tidak dipublikasikan
- Cantor, Nancy dan Catherine A. Sanderson. 1998. *The Functional Regulation of Adolescent Dating Relationships and Sexual Behavior: An Interaction of Goals, Strategies and Situation dalam Motivation and Self-Regulation Across the Life Span*. Cambridge University Press; 7 (185- 215)
- Carver, Charles dan Michael Sheier. 1981. *Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior*. New York; Springer-Verlag New York Inc.
- Cleary, Shawana. 2004. *Sex Offenders and Self-Control: Explaining Sexual Violence*. LFB Scholarly Publishing LLC
- Crockett, L. et al. 2003. *Sexual Risk Taking in Adolescence: The Role of Self Regulation and Attraction to Risk*. Faculty Publication, Department of Psychology. Paper 115
- _____. 2003. *Adolescent Sexuality: Behavior and Meaning*. Faculty Publication, Department of Psychology. Paper 245
- _____. 2006. *Linking Self- Regulation and Risk Proneness to Risky Sexual Behavior Pathways through Peer Pressure and Early Substance Use*. Faculty Publication, Department of Psychology. Paper 132
- Denise T.D dan John B. F. 2006. *Self-Regulation in Health Behavior: Concept, Theories, and Central Issues*. John Wiley & Sons Lid.
- Faturochman. 1992. *Sikap dan Perilaku Seksual Remaja di Bali*. Jurnal Psikologi, Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Florsheim, Paul. 2008. *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior: Theory, Research, an Practical Implications*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Gailliot, M.T. 2004. *Self- Regulation and Sexual Restraint: Dispositionally and Temporarily Poor Self- Regulatory Abilities Contributes to Failures at Restraining Sexual Behavior*. Electronic Theses, Treatises and Dissertations. Paper 4434
- Gorgen, et al. 1998. *Sexual Behavior and Attitudes Among Unmarried Urban Youth in Geuinea*. Guttmacher Institute. Volume 24, Number 2
- Jalalunin. 2007. Psikologi Agama, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Kerlinger, Fred N., 2006, Asas-asas Penelitian Behavioral, Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Kinsey, et al. 1953. *Sexual Behavior in the Human Female*. Philadelphia and London: W.B. Saunders Company
- Koole, Sander, et al. 2009. *Why Religion's Burdens Are Light: From Religiosity to Implicit Self-Regulation*. Society for Personality and Social Psychology, Inc
- McCullough, M.E. dan Willoughby B. L. B. 2009. *Religion, Self- Regulation, and Self-Control; Associations, Explanations, and Implication*. American Psychological Association Art: 2007- 1039
- Kubanek, Jan. et al. 2015. *Reward and Punishment Act as Distinct Factors in Guiding Behavior*. Washington; University Scholl of Medicine
- Kusmandari, P. 2006. *Hubungan Antara Religiusitas dengan Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Bandung*. Bandung; Universitas Islam Bandung
- Retinofa, R. R. 2009. *Studi Kasus Self Regulation Pada Penderita Hipertensi Pengguna Pengobatan Alternatid di Klinis Togapuri*. Jatinangor; Universitas Padjadjaran, Skripsi tidak dipublikasikan
- Rolleri, Lori. 2013. *Gender Norms and Sexual Health Behaviors. Research Facts and Findings*
- Santell, et al. 2000. *Adolescent Sexual Behavior: Estimates and Trends From Four Nationally Representative Surveys*. Adolescence Sexual Behavior, Volume 32, Number 4
- Santrock. J.W. 2012. *Adolescence Fourteen Ed*. New York: Mc. Graw- Hill
_____.2010. *Adolescence Thirteenth Ed*. New York: Mc. Graw- Hill
- Sarwono, S. W. 2001. Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Press,
- Silalahi, Ulber. 2009. Metode Penelitian Sosial. Bandung: Refika Aditama
- Simon, Laura. 2011. *Race and Gender Differences and the Role of Sexual Attitudes in Adolescent Sexual Behavior*. University of Nebraska. Lincoln.
- Sudjana. 1996. Metode Statistika Edisi Keenam. Bandung : Tarsito
- WE, Hauck dan Loughhead M. 1985. *Adolescent Self-Monitoring*. Fall 20(79): 567-74)

Wiederman, Michael W. 2004. *Self-Control and Sexual Behavior* dalam *Handbook of Self Regulation*. London: The Guilford Press

Zimmerman, Barry J. dan Timothy J. Ceary. 2006. *Adolescents' Development of Personal Agency: The Role Of Self-Efficacy Beliefs and Self-Regulatory Skill* dalam *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 45-69. Information Age Publishing

<http://health.detik.com/read/2010/06/23/165015/1384945/763/perilaku-seksual-remaja-di-indonesia> (diakses pada 26 Mei 2014, 13:10 WIB)

<http://idai.or.id/public-articles/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-reproduksi-remaja-dalam-aspek-sosial.html> (diakses pada 7 Juni 2014, 02: 34 WIB)