

“*I Love Sex:*” Dinamika Regulasi Diri Pelaku Seks Pranikah

Mutiara Alifa Gunawan*, Yunita Sari

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*mutiaraalifa12@gmail.com, yunita.sari@Unisba.ac.id

Abstract. The late adolescent period is marked by the emergence of sexual behavior integrated into romantic relationships during adolescence. Romantic relationships are depicted in the form of sexual behaviors such as attraction, dating, cuddling, and engaging in sexual activities outside of marriage. The sexual behavior of adolescents is significantly influenced by self-regulation. Self-regulation originates from the understanding of time, both short-term and long-term. This research aims to understand the dynamics of self-regulation in late adolescent girls involved in premarital sex. A qualitative method with a phenomenological design was employed for this study. Data were obtained through in-depth interviews with three late adolescent girls engaged in premarital sex. The analysis technique used was descriptive phenomenological analysis. The results indicate that the dynamics of self-regulation in late adolescent girls involved in premarital sex have a similar pattern, starting with the upbringing process in the past, then monitoring premarital sexual behavior with an evaluation based on family values. This is followed by the execution of premarital sexual behavior, adaptation processes within their social environment, reassessment of premarital sexual behavior, and ultimately, late adolescent girls engaged in premarital sex fail to inhibit this behavior due to addiction. The self-regulation of late adolescent girls involved in premarital sex is influenced by neglectful parenting styles (religion, sex education, and parenting control), the absence of paternal guidance (fatherlessness), and economic difficulties.

Keywords: *Self-Regulation, Late Adolescent Girls, Premarital Sex.*

Abstrak. Masa remaja akhir ditandai dengan munculnya perilaku seksual yang diintegrasikan ke dalam hubungan romantis selama masa remaja. Hubungan romantis tersebut digambarkan dalam bentuk perilaku seksual seperti perasaan tertarik sampai kepada tingkah laku yang lebih intim seperti berkencan, bercumbu, dan berhubungan suami istri diluar ikatan pernikahan. Perilaku seks pranikah pada remaja sangat dipengaruhi oleh regulasi diri remaja. Regulasi diri berasal dari pemahaman waktu yaitu jangka pendek dan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika regulasi diri pada remaja akhir putri pelaku seks pranikah. Metode kualitatif dengan desain fenomenologi digunakan dalam penelitian ini. Data diperoleh melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) kepada tiga orang remaja akhir putri pelaku seks pranikah. Adapun teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis fenomenologi deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika regulasi diri pada remaja akhir putri pelaku seks pranikah memiliki pola yang sama, diawali dari proses pengasuhan dimasa lalu, kemudian melakukan monitoring terhadap perilaku seks pranikah dengan evaluasi dari nilai-nilai dalam keluarga, kemudian mengeksekusi perilaku seks pranikah, dilanjut dengan proses adaptasi dengan lingkungan sosialnya, serta melakukan penilaian kembali terhadap perilaku seks pranikah, dan akhirnya remaja akhir putri pelaku seks pranikah gagal dalam melakukan penghambatan perilaku seks pranikah karena sudah adiksi dengan perilaku seks pranikah. Regulasi diri remaja akhir putri pelaku seks pranikah dipengaruhi oleh pola asuh *neglect* (agama, seks edukasi, dan kontrol pengasuhan), ketiadaan pengasuhan ayah (*fatherless*), dan kesulitan ekonomi.

Kata Kunci: *Regulasi Diri, Remaja Akhir Putri, Seks Pranikah.*

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa di mana individu secara aktif mendefinisikan diri mereka sendiri, mengeksplorasi berbagai nilai dan keyakinan, dan mengembangkan kesetiaan yang lebih kuat terhadap tujuan tertentu (Kerig, 2012). Masa remaja ditandai dengan perubahan di banyak bidang, tetapi ciri khas yang menentukan masa remaja adalah upaya untuk mengembangkan rasa identitas yang lebih terdefiniskan dengan baik dan stabil. Seiring dengan perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas, perubahan pakaian yang disukai, gaya rambut, dan perawatan diri adalah hal yang umum dan mudah diamati sebagai penanda transisi menuju masa remaja di banyak budaya. Tampilan luar ini terkait dengan serangkaian perubahan yang lebih dalam dan lebih kompleks yang melibatkan upaya remaja untuk mencari tahu siapa mereka dan ingin menjadi seperti apa mereka. Upaya ini termasuk representasi bagaimana mereka ingin dianggap oleh orang lain (Kerig, 2012).

Menurut Santrock (2007) remaja akhir adalah masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Rentang usia remaja dapat bervariasi terkait dengan lingkungan, budaya, dan sejahteranya. Tahap perkembangan remaja dibedakan menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir. Remaja akhir berada pada usia 18-22 tahun. Remaja akhir cenderung memiliki ketidakstabilan dalam hubungan percintaan, pekerjaan, dan juga pendidikan (Santrock, 2007).

Munculnya hubungan romantis dan perkembangannya dari waktu ke waktu merupakan tugas perkembangan yang penting dan normatif dalam transisi antara masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja juga ditandai dengan munculnya perilaku seksual yang diintegrasikan ke dalam hubungan romantis selama masa remaja (Kerig, 2012). Perilaku seksual bisa didefinisikan sebagai segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual dengan lawan jenis. Bentuk tingkah laku perilaku seksual tersebut bisa bermacam-macam, mulai dari perasaan tertarik sampai kepada tingkah laku yang lebih intim seperti berkencan, bercumbu, dan berhubungan suami istri diluar ikatan pernikahan (Sarwono, 2018).

Perilaku seksual pranikah yang dilakukan oleh remaja tidak muncul secara tiba-tiba, semua itu terjadi karena adanya niat yang mendasari untuk melakukannya. Faktor yang berpengaruh pada perilaku seksual berisiko pada remaja adalah teman sebaya (Kerig, 2012). Teman sebaya pada remaja terkadang akan mendorong bahkan mengajak teman mereka untuk melakukan hubungan seks sebagaimana teman mereka sudah lakukan. Remaja yang lebih sering menonton TV/DVD bersama dengan teman akan lebih banyak melaporkan perilaku seksual dibandingkan dengan menonton dengan orang tua (Parkes et al., 2018). Faktor lain yang mempengaruhi remaja melakukan perilaku seksual berisiko diantaranya adalah jenis kelamin, gaya hidup seperti pacaran, minum-minuman beralkohol, merokok dan konsumsi narkotika. Selain itu faktor lain yang juga mempengaruhi banyak remaja pedesaan dan perkotaan melakukan hubungan seks pranikah adalah pengaruh teman sebaya mereka, adanya pengaruh dari media informasi serta kontrol dari orang tua itu sendiri (Syam & Mulyono, 2023).

Fenomena saat ini berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 yang dilakukan per 5 tahun mengungkapkan bahwa sekitar 2% remaja wanita usia 15-24 tahun dan 8% remaja pria di usia yang sama mengaku telah melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dan 11% diantaranya mengalami kehamilan yang tidak diinginkan. Di antara wanita dan pria yang telah melakukan hubungan seksual pra nikah 59% wanita dan 74% pria melaporkan mulai berhubungan seksual pertama kali pada umur 15-19 tahun. Berdasarkan data dari Kantor Kementerian Agama Bandung, sebanyak 143 orang usai anak di Kota Bandung Tahun 2022 mendapatkan dispensasi nikah, salah satu faktornya adalah karena hamil diluar pernikahan. Fenomena dispensasi nikah mengacu pada aktivitas seksual yang jauh lebih besar, dengan konsekuensi yaitu terjadinya kehamilan dan persalinan diluar pernikahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Bana et al (2018) mengenai hubungan antara konformitas kelompok teman sebaya dengan perilaku seksual pranikah pada remaja didapatkan hasil bahwa pada perilaku seksual pranikah, remaja perempuan memiliki tingkat yang lebih rendah dari pada remaja laki-laki yang memiliki tingkat perilaku seksual yang tinggi. Hal tersebut dijelaskan secara biologis, manusia mempunyai syaraf untuk mengontrol keinginan seks di otaknya, yaitu hipotalamus. Perbedaan ukuran hipotalamus pada remaja laki-laki yang

lebih besar dari pada perempuan mengakibatkan remaja laki-laki kurang mampu mengendalikan birahi/hawa nafsunya. Remaja laki-laki memiliki sifat yang lebih terbuka, agresif, cenderung melakukan masturbasi, pernah mengalami orgasme, dan adanya perasaan bangga apabila pernah menonton video porno dan pernah melakukan perilaku seksual dengan pasangan. Sedangkan, remaja perempuan memiliki sifat yang cenderung menyalurkan kebutuhan seksnya dalam bentuk fantasi atau mimpi. Remaja perempuan cenderung merasakan malu apabila pernah melakukan perilaku seksual dengan pasangannya (Bana, et al, 2018).

Remaja perempuan cenderung merasakan malu apabila pernah melakukan perilaku seksual dengan pasangannya (Astrini, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Munawarah et al. (2020) mengenai dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri pada remaja didapatkan hasil penelitian bahwa pengaruh positif dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri remaja. Semakin tinggi dukungan teman sebaya maka semakin tinggi pula regulasi diri pada remaja. Begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya, maka semakin rendah pula regulasi diri pada remaja. Penelitian lain mengenai hubungan teman sebaya dengan perilaku seksual remaja yang dilakukan oleh Sigalingging (2019) didapatkan hasil bahwa teman sebaya yang tidak baik dalam satu kelompok akan berdampak kepada perilaku seksual yang beresiko.

Konseptualisasi populer tentang masa remaja juga cenderung berfokus pada ketidakpastian emosi dan perilaku sebagai penanda penting dari masa kehidupan remaja salah satunya perilaku seksual pra nikah (Larson & Sheeber, 2008). Meskipun ketidakpastian emosi bukanlah peralihan yang penting bagi remaja, pengembangan keterampilan pengaturan emosi dan perilaku, memang merupakan ciri utama dari masa remaja (Offer et al., 2002). Di antara keterampilan-keterampilan tersebut, pengaturan emosi dan strategi penanggulangan stres pada remaja menjadi hal yang paling penting. Proses pengaturan tersebut serta eksplorasi diri merupakan bagian dari serangkaian proses psikologis yang sering disebut sebagai regulasi diri atau *self-regulation* (Kerig, 2012).

Moilanen (2007) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan untuk melakukan aktifitas yang bebas, memonitor, mencegah, menekuni, dan beradaptasi pada sebuah perilaku, perhatian, emosi, dan strategi kognitif dalam merespon langsung yang berasal dari dalam diri. Sedangkan, Bandura (1991) menyebutkan regulasi diri atau *self regulation* beroperasi melalui serangkaian subfungsi psikologis yang dikembangkan dan dimobilisasi untuk perubahan yang diarahkan oleh diri sendiri. Niat atau keinginan saja tidak akan banyak berpengaruh jika orang tidak memiliki kemampuan untuk menggunakan pengaruh terhadap motivasi dan perilaku mereka sendiri. Regulasi diri juga merupakan kemampuan untuk mengontrol diri (Susanto, 2006). Schwarzer et al. (2003), mengatakan bahwa regulasi diri dapat dianggap bertanggung jawab atas tindakan mandiri dalam berbagai situasi. Secara luas, regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk memantau kognisi, emosi, dan perilaku seseorang yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan (Berger, 2011). Penelitian yang dilakukan Baumeister et al. (2007) menyatakan bahwa regulasi yang rendah dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan yang memiliki regulasi tinggi akan mampu mengendalikan dirinya (Baumeister, 2007).

Regulasi diri juga dipengaruhi oleh standar moral dan sosial. Regulasi diri berasal dari interaksi antara tujuan yang ditetapkan oleh pribadi dan pengaruh eksternal seperti standar motivasional, standar sosial, dan standar moral. Standar tersebut yang nantinya akan menentukan apakah individu akan membuat jarak (*goal setting*) atau mengurangi jarak dengan berusaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Chairani & Subandi, 2021).

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah fenomenologi. Penggunaan fenomenologi didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu untuk menjelaskan dinamika regulasi diri remaja putri pelaku seks pranikah. Maka dari itu, metode yang dibutuhkan peneliti adalah metode yang dapat mendeksripsikan regulasi diri remaja putri pelaku seks pranikah dari sejak awal sampai munculnya fenomena.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian fenomenologi dilakukan dengan wawancara mendalam semi terstruktur. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan yang tidak tersusun dengan rapi sesuai klasifikasi, namun lebih mencairkan suasana wawancara yang ada dengan

mengajukan pertanyaan yang ringan, saling terikat dan sesuai dengan tema masalah. Sehingga dalam menjawab pun akan lebih natural dan tidak dibuat-buat sehingga akan mengalir ke pertanyaan selanjutnya yang saling terkait. Pada penelitian ini pertanyaan yang diajukan merujuk pedoman wawancara. Pertanyaan terbuka diajukan namun tetap pada batasan alur pembicaraan sesuai dengan kisi-kisi pertanyaan yang telah dibuat.

Peneliti mengambil lokasi di salah satu kecamatan di Kota Bandung dikarenakan hasil wawancara awal dengan ketua PIK-R salah satu kecamatan di Kota Bandung yang berada pada wilayah perbatasan antara Kota Bandung dan Kabupaten Bandung, yang didalamnya terdapat banyak anak berusia 18-20 tahun dengan indikasi banyak melakukan seks pranikah walaupun tidak tercantum di dalam data. Selanjutnya peneliti meminta rekomendasi subjek penelitian kepada Ketua PIK-R dan mendapatkan subjek penelitian sebanyak 3 orang yang sesuai dengan kriteria responden penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Proses terbentuknya dinamika regulasi diri remaja putri pelaku seks pranikah dimulai dari latar belakang keluarga ketiga partisipan. Keluarga sebagai lingkungan terdekat memberikan dampak yang besar pada pengambilan keputusan untuk melakukan seks pranikah. Pola asuh, keterlibatan ayah dalam pengasuhan, dan isu ekonomi membuat partisipan tidak dekat dan tidak lekat dengan keluarga. Sehingga mereka lebih senang mencari kebahagiaan dan kebebasan diluar keluarga melalui seks pranikah.

Pola Asuh

Semua partisipan memiliki latarbelakang pengasuhan keluarga yang sama yaitu tidak harmonis, tidak dekat dengan figur orang tua, dan tidak adanya pengajaran mengenai isu agama. Ibu sebagai figur yang acuh dalam pengasuhan membuat Mawar menjadi tidak memiliki batasan dalam perilakunya bersama dengan kekasihnya.

"...soalnya kan rumah aku kecil, jadi pas aku nginep di rumah pacar ya engga apa-apa, dan dia udah kenal sama pacar aku jadi mungkin nitipin aku ke pacar aku" (Subjek 1/27).

Sementara itu Bunga merasa ayah yang tidak perduli dan ibu yang mengasuh dengan hangat membulat dia merasa kebingungan dengan pengasuhan yang dilakukan oleh orang tuanya.

"...apalagi ya, iya kaya bapak aku teh ke anak anaknya teh ngomongnya seenaknya itu sih yang ceplas ceplosnya ga pernah mikirin perasaan anaknya padahal kita teh ga bulat salah." "...(ibu) sangat baik, baik banget. ya misalkan kaya mamah aku selalu meratukan aku jadi maksudnya selalu meladeni aku misalkan mau apa apa teh kaya misalkan "mah mau kopi" diladenin gitu, apa yang aku mau ga mungkin di engga in pasti diusahain sama mamah aku" (Subjek 2/13).

Sementara itu Melati merasa ibu selalu memaksa kehendaknya untuk mengikuti kemauan ibunya sehingga membuat Melati ingin bebas dan berperilaku yang diinginkannya.

"... ya mamah pengen aku ngelakuin apa yang mamah mau, dari aku kecil sampe sekarang kaya aku sekolah di SD islam, SMP negri, SMK jurusan yang mamah mau dan sekarang kuliah." (Subjek 3/2).

Fatherless

Semua partisipan memiliki penilaian terhadap pengasuhan ayah yang sama yaitu pengasuhan ayah yang tidak dirasakan secara fisik dan psikologis. Mawar merasa karena ayah dan ibu bercerai sehingga dia menjadi jarang bertemu dengan ayah kandungnya dan tidak akrab dengan ayah kandung dan ayah tirinya.

"...karena jarang ketemu jadi jarang ngobrol juga, paling kalo ketemu nasehatin aku yang baik baik buat ingetin solat 5 waktu terus nasehatin jadi anak baik udah sih paling gitu." "...ga akrab sih karena dia papah tiri ketemu gede jadi cuman hai aja, jadi gapernah ngobrol juga" (Subjek 1/18&12).

Berbeda dengan Mawar, justru ayah Bunga yang mengasuh dengan emosional membuat Bunga tidak merasa dekat dan tidak merasa memiliki sosok ayah.

"...apalagi ya, iya kaya bapak akuteh ke anak anaknya teh ngomongnya seenaknya itu sih yang ceplasplosnya ga pernah mikirin perasaan anaknya padahal kitateh ga buat salah, contohnya kaya dia lagi badmood terus dia tuh katanya manggil aku tapi aku ga denger terus dia nyamperin aku dan ngedegungin aku padahal aku emang ga denger, dan disitu ada temen temen aku maksudnya kaya dia aja berani gitu depan temen temen aku, akuteh anak" (Subjek 2/13).

Berbeda dengan yang dirasakan oleh Mawar dan Bunga, Melati tidak meraskan keterlibatan ayah karena ayah Melati sudah meninggal dan Melati sangat kehilangan ayahnya.

"...sangat sangat sangat pernah, sangat akrab dibanding sama mamah lebih akrab sama papah, kaya dimandiin itu dimandiin sama ayah bukan sama mamah dari kecil. Jadi kaya sosok papah jadi mamah, mamah jadi papah makanya aku kehilangan sosok keduanya ketika papah meninggal" (Subjek 3/12).

Penanaman Nilai dalam Keluarga

Partisipan mengungkapkan bahwa tidak ada pendidikan seks yang diberikan oleh keluarga. Mawar merasa saat melakukan seks pranikah, dia mendapat dukungan dari ibunya selagi tidak terjadi kehamilan.

"...iya bener kayanya tau aku suka berhubungan intim dan engga marah, kayanya mamah akumah gimana aku we asal ga hamil" (Subjek 1/24).

Sejalan dengan Mawar, Bunga pun tidak diberikan pendidikan seksual secara jelas oleh orang tuanya.

"...kalo di edukasi tentang seks pranikah kayanya ga pernah, cuman kalo misalkan ada temen aku yang hamil diluar nikah mamah aku suka bilang kaya amit amit anak mamah mah ulah kieu "matak mun bobogohan tong deket deket teuing" "kade omat meh dijauhkeun"" (Subjek 2/10).

Sejalan dengan Mawar dan Bunga, Melati pun tidak diberikan pendidikan seksual oleh orang tuanya secara langsung.

"... edukasi sih ga pernah, cuman suka ngewanti wanti aja kaya kamu belum waktunya melakukan ewean dan sebagainya, sorry bukan fulgar ya tapi inimah sharing aja, cuman kaya ngewanti wanti belum saatnya karena itu cuman buat suami kamu dibilangin kaya gitu aja, jadi aku gatau sex tuh kaya apa sih karena gapernah diajarin" (Subjek 3/16).

Ekonomi Rendah

Partisipan mengungkapkan bahwa kondisi ekonomi yang rendah membuat pengasuhan menjadi tidak fokus dan hanya fokus dengan uang dan pemenuhan kebutuhan hidup. Mawar merasa karena kondisi ekonomi yang rendah membuat orang tua tidak memikirkan mengenai masalah pembentukan karakter anak, orang tua hanya berfokus pada isu ekonomi sebagai cara bertahan hidup.

"...ya dia ga peduli gimana pendidikan agama aku, pendidikan sekolah aku, yang dipikirin uang aja, hidupnya untuk cari uang gimana caranya besok bisa makan" (Subjek 1/30).

Melati merasa karena keadaan ekonomi yang sulit namun orang tuanya masih tetap memberikan semua kebutuhan Melati membuat Melati merasa tertekan secara ekonomi untuk bisa memberikan yang lebih kepada orang tuanya.

"...iyalah jelas pressure, jadi seakan akan mamah tuh udah modalin aku untuk berpendidikan tinggi dan aku dituntut untuk sukses dan bahagiain mamah, sedangkan sekarang aku aja masih kuliah dan lulus masih lama, dituntut untuk sukses tuh berat banget karena aku juga gatau kedepannya gimana, jadi usaha aku harus sangat maksimal dan keras dong" (Subjek 3/17).

Lingkungan Sosial yang Membentuk Perilaku Seks Pranikah

Semua partisipan memiliki penilaian yang sama terhadap isu perilaku seks pranikah yang dilihatnya dari lingkungan. Mawar merasa bahwa lingkungannya sangat mendukung dia untuk melakukan seks pranikah karena isu seks pranikah sudah menjadi hal yang biasa dalam lingkungan Mawar.

"...dan kalo ditanya tentang seks pranikah semua lingkungan aku kaya gitu gaada yang awam sama seks pranikah, semua temen temen aku ngerasa seks pranikah biasa aja. karena mungkin kelas menengah kebawah semua jadi kita tuh biasa sama lingkungan yang kaya gini" (Subjek 1/41).

Sejalan dengan Mawar, Bunga merasakan juga bahwa teman-temannya sangat mendukung dia untuk melakukan seks pranikah, karena rata-rata teman Bunga sudah melakukan perilaku seks pranikah jauh sebelum Bunga melakukannya.

"...iya sama kaya yang aku bilang di awal, semua sahabat aku mah terbuka perihal seks pranikah gaada yang awam atau menghakimi" (Subjek 2/22).

Sejalan dengan Mawar dan Bunga, lingkungan Melati pun menilai seks pranikah sebagai hal biasa yang bisa diceritakan kepada teman-teman dilingkungannya dan dianggap sebagai hal yang normal.

"...sedikit banyak mempengaruhi sih, kan sama lingkungan aku seks tuh udah dianggap biasa aja, nah jadi yaudah kayanya dibawah alam sadar aku juga jadi terbawa dan mikir itu normal" (Subjek 3/26).

Kebutuhan Seksual

Partisipan mengungkapkan bahwa perilaku seks pranikah mereka merupakan hasil penasaran dengan isu seks pranikah dan kesulitan menahan hasrat seksual yang muncul ketika bersama pasangan. Mawar merasa saat melakukan seks pranikah, dia merasa takut dan kaget namun akhirnya menjadi sesuatu yang dia sukai.

"...dari setelah ciuman jaraknya gajauh kaya sekitar 2 mingguan aku seks pranikah sama dia. Awalnya kaget karena sakit lama lama biasa aja dan jadi suka" (Subjek 1/50).

Bunga merasa sulit untuk menahan hasrat seksual ketika sudah bertemu dengan pasangannya dan membuat akhirnya mengakhiri janji kepada diri sendiri untuk tidak melakukan perilaku seks pranikah kembali.

"...gatau kayanya kapoekan setan kalo lagi berdua mah, kaya janji ke diri sendiri engga engga akan tapi pas ketemu mah pertahanan teh hancur." (Subjek 2/30).

Melati merasa dari rasa penasarannya dia terkait dengan perilaku seks pranikah membuat dia akhirnya menyenangi perilaku seks pranikah yang dilakukannya.

"... pada awalnya aku ga mau, aku suka ciuman, aku sangat menyukai itu. Tapi pada akhirnya entah kenapa mungkin terhasut kali ya dan pada akhirnya aku pun penasaran dan rasa penasaran aku semakin menumpuk ya. Terus aku bilang ke pacar aku salah nya itu aku bilang penasaran pengen nyobain ewean. Nah pas aku sama pacar aku ciuman atau di grepe kan dia tuh suka ga sampe klimaks dia suka maksa masukin akunya engga mau aku nya berontak, terus dia maksa dan masuk tapi akhirnya aku enjoy menikmati juga emang sakit, sangat sakit sampe aku nangis pas awal nangis karena tidak terima kaya anjing aku ngelakuin ini ini salah aku juga karena aku tipe orang yang menyalahkan diri sendiri tea, kalo aku ga kepo aku ga ngomong ke dia mungkin ga akan terjadi seperti ini. Dan pada akhirnya aku udah merasakan oh ternyata senikmat itu ya dan pada akhirnya kita melakukan itu dan jadi biasa aja, aku korban sekaligus pelaku pada akhirnya, ngerti ga sih?" (Subjek 3/38).

Adiksi Seks pranikah

Partisipan mengungkapkan bahwa setelah mereka melakukan seks pranikah untuk pertama kalinya membuat mereka seakan akan kecanduan dengan seks pranikah dan ingin mengulanginya tanpa memandang bahaya dan akibat kedepannya. Mawar merasa ketika tidak melakukan seks pranikah akan mempengaruhi kepada suasana hatinya.

"...biasanya setiap ketemu 3 kali, ketemu nya seminggu 2 kali atau satu kali. Terus akuteh kalo ga ngelakuin seks suka rudet aja, suka berantem sama pacar aku. Tapi pas udah gitu mah ya biasa aja ga rudet itumah kayanya emang gitu" (Subjek 1/58).

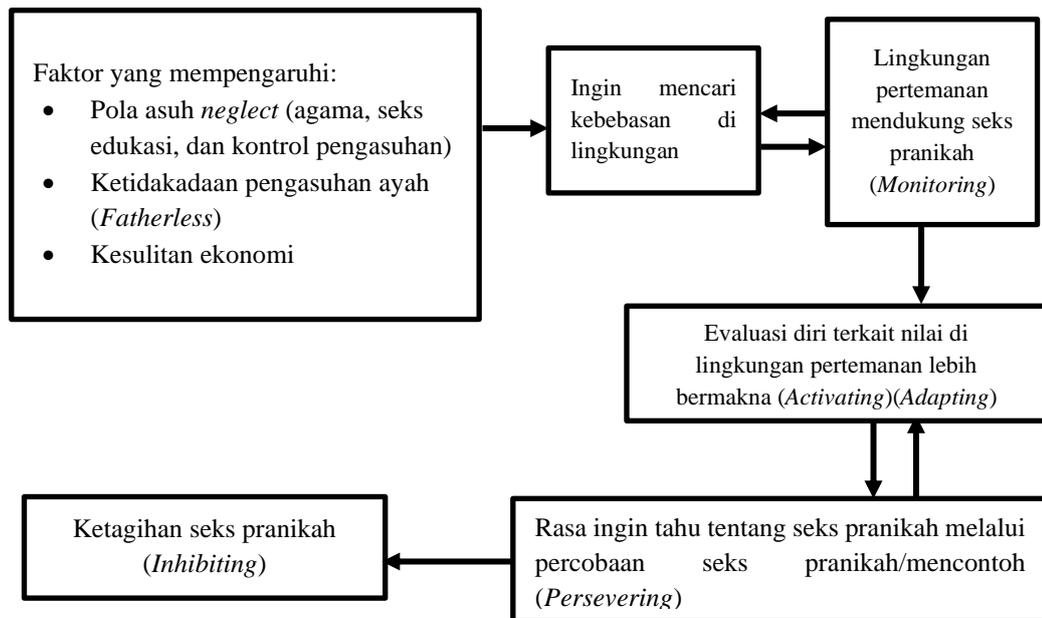
Bunga merasa walaupun merusak masa depan dan menyesal, tapi Bunga tetap melakukan seks pranikah karena keinginannya.

"...dulu sih nyesel soalnya ngerusak masa depan aku dan badan aku, jadi nyesel cuman ga dijadiin penyesalan ngerti ga sih? Karena aku juga masih ngelakuin sampe sekarang"

(Subjek 2/41).

Melati merasa seks pranikah merupakan kegiatan melepas stres dan memicu dopamine sehingga Melati menjadi ketagihan untuk melakukan hubungan seksual.

"... sering, nonton tuh buat memicu dopamine yang ada di diri aku , aku pengen ngelepas stress tuh lewat seks aja dengan menonton tuh kaya anjing enak banget ya ekspresi cewenya, kayanya disodok gitu enak, dan sebagainya kaya wahh, jadi aku berpantasi jadi pada saat aku sangat sangat sange dan tidak terkontrol aku melakukan itu sama pacar aku meragain yang aku tonton." (Subjek 3/34).



Gambar 1. Dinamika Regulasi Diri Remaja Akhir Putri Pelaku Seks Pranikah

Dalam proses regulasi diri remaja pada penelitian ini, dikarenakan usia remaja akhir yang masih belum bisa mendapatkan pekerjaan yang layak, ditambah tidak dekat dengan orangtua atau keluarga, sampai akhirnya mereka bertemu dengan teman sebagai figur yang dipercaya, yang mampu memberikan kebahagiaan dan kebebasan untuk berekspresi. Dalam pertemanan tersebut, partisipan juga bertemu dengan pasangan yang menjanjikan kebahagiaan. Namun, pasangan yang ditemui oleh partisipan tersebut juga mengarahkan pada perilaku seks pranikah. Regulasi diri merupakan kemampuan yang fleksibel untuk mengaktifkan, memantau, menghambat, bertahan, dan/atau mengadaptasi perilaku, perhatian, emosi, dan strategi kognitif seseorang dalam merespons isyarat internal, rangsangan lingkungan, dan umpan balik dari orang lain, dengan tujuan mencapai tujuan pribadi yang relevan (Moilanen, 2007). Dalam penelitian ini pola pengasuhan dan keterlibatan ayah dalam pengasuhan memiliki andil besar dalam memunculkan perilaku seks pranikah. Partisipan merasa orang tua tidak memberikan batasan tegas terhadap perilaku yang dilakukan anak dan cenderung acuh terhadap anak, dan seluruh partisipan mengalami *fatherless* atau tidak ada keterlibatan ayah dalam pengasuhan sehingga membuat partisipan akhirnya melakukan perilaku seks pranikah. Dalam teori pengasuhan Baumrind (1966), gaya pengasuhan otoriter dijelaskan sebagai campuran antara pemberian afeksi (perhatian dan kasih sayang) dan penerapan aturan (batasan dan tuntutan). Gaya pengasuhan ini dianggap optimal karena mampu menciptakan lingkungan yang hangat dan responsif, namun tetap memberikan perhatian dan batasan yang jelas (Baumrind, 1966).

Sesuai dengan proses pertama dalam proses regulasi diri remaja yang dijelaskan oleh Moilanen (2007) yaitu *monitoring* atau pemantauan. Dalam penelitian ini remaja akhir putri pelaku seks pranikah dengan melakukan proses *monitoring* terhadap perilaku seks pranikah dengan mengevaluasi terhadap perilaku seks pranikah di lingkungan sekitar. Dari pemantauan terhadap perilaku seks pranikah dan evaluasi nilai dalam keluarga, remaja akhir akhirnya tetap

melakukan perilaku seks pranikah karena dorongan dari dalam diri remaja akhir yaitu rasa penasaran terhadap isu seks pranikah sebagai respon atau reaksi terhadap stimulus dari luar. Mereka melakukan pemantauan terkait dengan perilaku seks pranikah yang dilakukan oleh teman dekat/orang lain yang mereka kenal, ataupun *stereotype* mengenai perilaku seksual yang ada di masyarakat lain yang mereka tinggal. Hasil dari pemantauan mengenai isu seks pranikah tersebut, didapatkan bahwa hampir seluruh lingkungan pertemanan partisipan sudah melakukan seks pranikah dengan jangka waktu yang lebih lama, bahkan ditemukan beberapa partisipan menyebutkan bahwa teman-temannya sudah menikah di usia yang sangat muda dan sudah memiliki anak. Tidak adanya pendidikan seks dalam keluarga juga menjadi faktor yang di evaluasi oleh remaja akhir terkait dengan perilaku seks pranikah yang mereka pantau. Partisipan merasa dulu pengasuhan yang mereka rasakan lebih banyak mengarah pada pengasuhan *neglectful*, sehingga ketika mereka lebih dewasa, orang tua sudah tidak memberikan pengawasan yang ketat dan hal tersebut dijadikan celah oleh partisipan untuk bisa melakukan perilaku seks pranikah. Selain itu, tidak adanya pondasi pengajaran agama yang kuat dalam diri partisipan, membuat partisipan tidak takut dengan dosa saat akan melakukan hubungan seksual diluar pernikahan. Pendidikan mengenai isu seksual juga tidak diberikan oleh orang tua, sehingga partisipan tidak menyadari bahaya lain selain kehamilan ketika melakukan hubungan seksual di luar pernikahan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2023) yang menjelaskan bahwa perilaku seks pranikah di dorong oleh kurangnya pengawasan orang tua dan kurangnya kasih sayang yang didapatkan dari orang tua. Tipe pengasuhan orang tua mempengaruhi partisipan dalam bertindak. Pengasuhan orang tua sebagai interaksi antara anak dan orang dengan cara mendidik, membimbing, mendisiplinkan, dan melindungi anak (Fitriana, 2023). Penanaman nilai dalam keluarga juga menjadi hal yang penting yang membentuk regulasi diri remaja putri untuk melakukan seks pranikah. Sri Lestari (2012) menjelaskan penanaman nilai sebagai pedoman atau prinsip umum yang memandu tindakan, namun bukan merupakan tindakan itu sendiri atau serangkaian daftar tertentu tentang apa yang harus dilakukan dan kapan melakukannya. Oleh karena itu, masyarakat yang berbeda dapat sama-sama menganggap prestasi sebagai bernilai, namun dapat berbeda dalam hal apa yang harus diraih, bagaimana meraihnya, dan kapan mengejar prestasi itu perlu dilakukan. Nilai juga menjadi kriteria bagi pemberian sanksi atau ganjaran bagi perilaku yang dipilih oleh anak.

Dalam penelitian ini ketika remaja akhir putri sudah bertemu dengan lingkungan pertemanan yang mendukung perilaku seks pranikah, lalu mereka juga sudah melakukan pengawasan atau *monitoring* serta evaluasi terhadap perilaku seks pranikah dan nilai-nilai di lingkungan pertemanan dan keluarga yang lebih bermakna, sesuai dengan proses regulasi diri Moilanen (2007) ketika remaja akhir sudah mampu melakukan pengawasan terhadap perilaku yang ingin dicapai, mereka akan mengaktifkan kemampuan *activating* atau kemampuan mengeksekusi dari tujuan perilaku yang ingin dicapai yaitu perilaku seks pranikah. Setelah melakukan proses pemantauan terhadap perilaku seks pranikah di lingkungan, ditambah penilaian terhadap nilai-nilai agama dan pendidikan seks dalam keluarga partisipan, akhirnya partisipan mengambil keputusan untuk melakukan perilaku seks pranikah sebagai evaluasi dari penilaian terhadap lingkungan dan nilai-nilai dalam keluarga yang didapatkannya serta sebagai hasil dari perasaan ingin tahu yang lebih mendalam mengenai perilaku seks pranikah.

Dalam penelitian ini, sesuai dengan proses regulasi diri Moilanen (2007) setelah remaja putri melakukan *activating*, remaja akhir kemudian melakukan *adapting* terhadap perilaku yang berhubungan dengan seks pranikah. Setelah remaja akhir tersebut melakukan perilaku seks pranikah, remaja akhir juga beradaptasi dengan faktor lingkungan pembentuk perilaku seks pranikah. Ternyata di lingkungan remaja akhir saat ini, isu seks pranikah sudah bukan menjadi isu yang tabu, dan remaja akhir pelaku seks pranikah merasa di dukung oleh lingkungannya karena remaja akhir dapat mengkomunikasikan perilaku seks sebelum menikah yang mereka lakukan kepada lingkungan tanpa dipandang sebagai hal yang dilarang oleh agama dan norma sosial.

Remaja akhir putri pelaku seks pranikah dalam penelitian ini sudah melakukan seks pranikah pada kurun waktu yang lama, maka setelah remaja akhir mampu melakukan adaptasi terhadap perilaku seks pranikah dengan baik, remaja akhir sesuai dengan teori Moilanen (2007)

akan melakukan *persevering* atau mengerjakan perilaku tersebut dengan sungguh-sungguh walaupun banyak rintangan yang dihadapi untuk memenuhi perilaku yang diinginkan. Setelah berhasil beradaptasi dengan lingkungan, remaja akhir putri pelaku seks pranikah tetap melakukan perilaku seks pranikah karena sudah menjadi kebutuhan seksual mereka. Untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai yaitu perilaku seks pranikah yang sudah mereka lakukan, walaupun banyak halangan dan rintangan yang berasal dari lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan keluarga, mereka akan tetap melakukan perilaku seks pranikah. Pengambilan keputusan partisipan untuk melakukan seks pranikah didasari dari munculnya hasrat seksual yang meledak-ledak, karena mendengar pengalaman temna-teman di lingkungan sekitar, maupun dari melihat konten video pornografi yang sengaja di tontonnya. Kemudian, seks pranikah dianggap menjadi kebutuhan biologis yang tidak dapat dibendung hasratnya. Hasil dari penilaian tersebut juga didapatkan hasil bahwa partisipan melakukan seks pranikah sebagai salah satu cara dalam menunjukkan kasih sayang terhadap pasangan. Mereka merasa dengan melakukan seks pranikah bersama pasangan, mereka memiliki semangat hidup dan pegangan hidup karena orang tua tidak bisa dijadikan tempat untuk berkeluh kesah. Selain itu pengambilan keputusan untuk melakukan seks pranikah didapatkan oleh partisipan karena merasa bahwa perilaku seks sebelumnya yaitu pegangan tangan, ciuman, atau meraba anggota tubuh sebagai hal yang lumrah dilakukan oleh remaja akhir saat ini, tanpa mereka sadari hal tersebut yang memancing hasrat partisipan dan pasangan untuk akhirnya melakukan perilaku seks pranikah.

Sesuai dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Zadri (2020) semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah perilaku seksual pranikah atau sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka akan semakin tinggi perilaku seksual pranikahnya. Regulasi diri merupakan faktor prediktor remaja terlibat dalam pengambilan keputusan berisiko yang berhubungan dengan seksual karena pengambilan keputusan pada masa remaja dipengaruhi oleh teman sebaya, baik pengaruh positif maupun negatif. Selain itu, remaja akhir dan dewasa awal juga berada pada usia dimana kematangan seks sudah memasuki masa-masa puncak, sehingga memiliki dorongan seksual yang menggebu. Dengan adanya dorongan seksual tersebut, perilaku remaja mulai diarahkan untuk menarik perhatian lawan jenisnya, dan dalam rangka mencari pengetahuan mengenai seks, ada remaja yang melakukan dengan cara terbuka bahkan mulai mencoba bereksperimen dalam kehidupan seksualnya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sigalingging & Sianturi (2019) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan teman sebaya dengan perilaku seksual remaja. Teman sebaya yang tidak baik dalam satu kelompok akan berdampak kepada perilaku seksual yang berisiko. Untuk mencegah perilaku seksual bebas pada remaja di lingkungan sekolah, diharapkan penguatan peraturan yang berlaku benar-benar diterapkan yang sebelumnya disepakati bersama antara pihak sekolah dengan orang tua. Selain itu penting Konseling dibarengi penerapan karakter merupakan salah satu hal yang bisa dilakukan sekolah untuk mendidik mereka. Kadang anak-anak ingin mengungkapkan hal yang menyebabkan mereka sulit menerapkan pendidikan karakter atau menjadi pribadi yang baik. Tak jarang anak-anak justru memiliki masalah di rumah yang mengganggu kepribadian (mental) lantas, memengaruhi perilakunya yang dilakukan tanpa mempertimbangkan perasaannya dan akibatnya.

Proses terakhir dalam regulasi diri remaja akhir putri pelaku seks pranikah dalam regulasi diri Moilanen (2007) adalah *inhibiting* atau mengurangi/menghentikan tindakan yang tidak perlu, lalu memilih atau melakukan tindakan lain yang lebih baik ketika berinteraksi dengan lingkungannya. Dalam penelitian ini, remaja akhir putri gagal dalam melakukan *inhibiting* karena mereka sudah adiksi terhadap seks pranikah. Beberapa partisipan merasa dengan melakukan seks pranikah, mereka bisa mengubah suasana hati dan menjadi salah satu *coping* ketika dalam situasi stres. Sebelum melakukan hubungan seksual yang lebih intim, rata-rata partisipan juga sudah pernah melakukan pegangan tangan, ciuman, atau bahkan meraba anggota tubuh yang tertutup baju dalam, dan hal tersebut di validasi oleh lingkungan partisipan sebagai hal yang wajar dilakukan. Sehingga, dalam penelitian ini mereka tidak masalah ketika pasangannya melakukan ciuman ataupun meraba anggota tubuh yang tertutup baju dalam.

Ketiga partisipan memiliki regulasi diri yang rendah sehingga semakin tinggi perilaku seksual pranikahnya. Hal tersebut didapatkan dari bagaiman mereka menilai lingkungan

keluarga dan lingkungan teman sebaya dengan perilaku seks pranikah sebagai lingkungan yang wajar. Teman sebaya sendiri sebagai kelompok yang terdiri dari remaja yang memiliki usia, kelas, dan motivasi bergaul yang sama atau hampir serupa sangat bisa mempengaruhi perilaku teman sebayanya. Sesuai dengan penelitiannya Aulia (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan peran teman sebaya dengan perilaku seks pranikah pada remaja.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa dinamika regulasi diri pada remaja akhir putri pelaku seks pranikah memiliki pola yang sama, diawali dari proses pengasuhan dalam keluarga, kemudian melakukan *monitoring* terhadap perilaku seks pranikah dengan evaluasi dari nilai-nilai dalam keluarga, kemudian mengeksekusi perilaku seks pranikah, dilanjut dengan proses adaptasi dengan lingkungan sosialnya, dan melakukan penilaian kembali terhadap perilaku seks pranikah, dan akhirnya gagal dalam melakukan *inhibiting* atau penghambatan perilaku seks pranikah karena sudah adiksi terhadap perilaku seks pranikah. Regulasi diri remaja akhir putri pelaku seks pranikah dipengaruhi oleh faktor pola asuh *neglect* (dalam hal agama, seks edukasi, dan kontrol pengasuhan), ketiadaan pengasuhan ayah (*fatherless*), dan kesulitan ekonomi. Temuan penting dalam penelitian ini adalah bahwa remaja akhir putri pelaku seks pranikah tidak mendapatkan pengasuhan oleh ayah (*fatherless*). Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memilih partisipan dari kalangan ekonomi sosial yang berbeda serta wilayah tempat tinggal yang berbeda. [3]

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yaitu, Dr. Yunitas Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah membantu peneliti dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

- [1] Alwi, A. (2023). Gambaran Perilaku Seksual Remaja di Indonesia: Literatur Review . *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1), 94-99. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i1.660>
- [2] Anggito, Albi. & Setiawan, Johan. 2018. Metode Penelitian Kualitatif. Sukabumi: CV Jejak.
- [3] Bana, B.I., Hartati, N., & Ningsih, Y.T. (2018). Hubungan antara Konfirmetas Kelompok Teman Sebaya dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*. Vol 9 (1). 13-24
- [4] Bertens, K. 1993. Etika K. Bertens. Gramedia Pustaka Utama.
- [5] S. N. Kurnia and O. Mardawan, "Hubungan Antara Employee Engagement dan Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Generasi Y dan Z," *Jurnal Riset Psikologi*, vol. 3, no. 2, pp. 109–116, Dec. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i2.2753.
- [6] A. N. Najmi and E. Nawangsih, "Pengaruh Social Control terhadap Cybersex Behavior pada Remaja di Indonesia," *DELUSION: Exploring Psychology*, vol. 1, no. 1, 2023, doi: 10.29313/delusion.vxix.xxx.
- [7] N. Zamila and E. N. Nugrahawati, "Pengaruh Kepribadian (Five Factor Personality) terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial," *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 61–68, Jul. 2023, doi: 10.29313/jrp.v3i1.2060.