

LAYANAN DASAR BIMBINGAN SEBAGAI UPAYA PENGUATAN KONTROL DIRI REMAJA TERHADAP PERILAKU SEKSUAL BERISIKO

Chalifa Chairunnisa¹, Nurfitria Surya Dewi², Septyani Indah Marfuah³, Ditya Arum Pramesti⁴, Angelina⁵

Universitas Negeri Surabaya

124010014117@mhs.unesa.ac.id, 224010014134@mhs.unesa.ac.id,

324010014137@mhs.unesa.ac.id, 424010014153@mhs.unesa.ac.id,

524010014159@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

Adolescents are vulnerable to various forms of risky behavior, including sexual risk behaviour, which may adversely affect their physical health, psychological well-being, and social functioning. Self-control constitutes an essential internal factor in preventing such behaviors. This study aims to examine the role of basic guidance services in assisting adolescents to control sexual risk behavior. The study employed a qualitative approach through the analysis of various relevant literature sources. The findings indicate that self-control is negatively correlated with sexual risk behavior, suggesting that higher levels of self-control are associated with a lower likelihood of engaging in such behavior. Furthermore, external factors, including peer influence, parent–adolescent communication, and media exposure, were found to significantly influence adolescent behavior. Basic guidance services in schools have demonstrated a strategic role in enhancing students' self-control through the provision of understanding, emotional regulation skills, and appropriate decision-making abilities. Therefore, basic guidance services may serve as an effective preventive intervention in reducing sexual risk behavior among adolescents.

Keywords: *self-control, adolescents, sexual risk behavior, guidance and counseling.*

ABSTRAK

Selama masa remaja, individu rentan terhadap berbagai perilaku berisiko, termasuk perilaku seksual berisiko, yang dapat berdampak pada kesehatan, psikologis, dan sosial mereka. Kontrol diri adalah komponen internal yang sangat penting untuk mencegah perilaku tersebut. Penelitian ini melihat bagaimana layanan bimbingan dasar membantu remaja mengendalikan perilaku seksual berisiko. Metode yang digunakan adalah kualitatif dan melibatkan analisis berbagai sumber penelitian yang relevan. Kajian menunjukkan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan perilaku seksual berisiko karena lebih banyak kontrol diri, lebih sedikit kemungkinan melakukan perilaku tersebut. Selain itu, hal-hal yang datang dari luar, seperti teman sebaya, komunikasi dengan orang tua, dan paparan media, juga memengaruhi perilaku remaja. Layanan dasar bimbingan di sekolah telah terbukti memiliki peran strategis dalam meningkatkan kontrol diri siswa melalui pemberian pemahaman, kemampuan untuk mengelola emosi, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat. Dengan demikian, layanan dasar bimbingan berfungsi sebagai sarana pencegahan

Kata Kunci: Kontrol diri, remaja, perilaku seksual berisiko, bimbingan dan konseling

A. Pendahuluan

Remaja adalah masa saat terjadinya fase perkembangan yang berada pada tahap identity vs. role confusion, yaitu masa ketika seseorang mengalami transisi dari kanak-kanak menuju dewasa (Santrock, 2019). Pada saat ini, remaja mengalami perubahan besar secara fisik, kognitif, dan sosial-emosional pada titik ini, yang membuat mereka rentan terhadap berbagai jenis perilaku berisiko. Remaja cenderung memiliki kontrol diri yang belum stabil, yang membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh dorongan internal dan eksternal. (Alwi, 2023)

Salah satu bentuk perilaku berisiko yang menjadi perhatian dalam perkembangan remaja adalah perilaku seksual berisiko. Fenomena ini di Indonesia menunjukkan kecenderungan yang mengkhawatirkan. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Ariana (2021) menunjukkan bahwa perilaku seksual pada remaja yang sedang berpacaran dipengaruhi oleh rendahnya kontrol diri, dimana remaja cenderung sulit menahan dorongan impulsif. Selain itu, Wardani dan Alfiani (2022) juga menemukan bahwa lemahnya kontrol

diri berhubungan dengan meningkatnya perilaku seksual pranikah pada kalangan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa unsur-unsur dalam diri seseorang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku seksual remaja.

Perilaku seksual berisiko memiliki dampak yang luas bagi para remaja pada kesehatan mereka, baik secara psikologis maupun sosial. Akibatnya, termasuk risiko kehamilan tidak diinginkan, penyakit menular seksual, dan tekanan sosial dan psikologis yang dapat mengganggu perkembangan mereka. Berbagai studi literatur di Indonesia menunjukkan bahwa meningkatnya perilaku seksual remaja berkaitan dengan kurangnya edukasi serta lemahnya pengendalian diri (Alwi, 2023).

Kontrol diri adalah faktor perlindungan yang sangat penting untuk mencegah perilaku seksual berisiko. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dorongan, emosi, dan perilaku mereka untuk tetap sesuai dengan norma sambil mempertimbangkan hasil akhir dari setiap tindakan yang mereka ambil. Studi baru menunjukkan bahwa ada

korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah, lebih banyak kontrol diri berarti lebih sedikit kemungkinan perilaku seksual pranikah (Putri et al., 2023).

Sekolah memiliki tanggung jawab strategis untuk meningkatkan kontrol diri siswa melalui Bimbingan dan Konseling (BK). BK tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pencegahan masalah dan pengembangan potensi siswa. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi berupa pelatihan kontrol diri efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian perilaku, pikiran, dan pengambilan keputusan pada remaja (Afifi & Alfian, 2023).

Melalui layanan dasar bimbingan yang terstruktur dan berkelanjutan, siswa diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi serta kemampuan mengontrol diri dalam menghadapi situasi berisiko. Upaya ini penting mengingat perilaku seksual remaja di Indonesia dipengaruhi oleh banyak faktor internal dan eksternal, sehingga membutuhkan pendekatan yang menyeluruh (Alwi, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk

menyelidiki pemahaman remaja tentang kontrol diri, hubungannya dengan perilaku seksual berisiko, peran bimbingan dasar dalam meningkatkan kontrol diri remaja, dan hubungan antara kontrol diri dan perilaku seksual berisiko berdasarkan penelitian sebelumnya. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki pemahaman remaja tentang kontrol diri, mengkaji konsep kontrol diri remaja, mengkaji perilaku seksual berisiko berdasarkan penelitian sebelumnya.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif Literature Review dengan menggunakan proses identifikasi, evaluasi, dan menginterpretasikan seluruh penelitian yang tersedia dalam sebuah topik area yang nantinya akan menjadi bagian dalam pembahasan. Menurut (Sukaesih and Winoto, 2020) sendiri, literature review adalah kegiatan mencari sumber-sumber tertulis, baik dari buku, arsip, majalah, jurnal, dan dokumen lain yang berkaitan dengan permasalahan dari topik yang dikaji. Teknik literatur review ini bertujuan untuk menggambarkan teori yang berkaitan

dengan permasalahan yang sedang dikaji sebagai awal rujukan dalam penyusunan penelitian. Sumber-sumber rujukan merupakan tulisan yang sudah pernah dibuat sebelumnya dengan orang yang berbeda. Dengan demikian, penggunaan metode penelitian literature review ini akan membantu penulis untuk mengetahui upaya penguatan kontrol diri remaja terhadap seksual beresiko melalui layanan dasar yang telah dibahas dan dijelaskan dari beberapa sumber temuan.

Kegiatan penelitian ini perlu menggunakan pemahaman akan permasalahan yang dikaji sehingga harus memiliki wawasan yang banyak dari sumber bacaan yang dijadikan rujukan. Data yang didapatkan dari hasil analisis tersebut nantinya akan menghasilkan kesimpulan sehingga mampu memberikan ide atau gambaran mengenai topik yang dibahas.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1 Tema- tema Utama Hasil Studi Literatur

Judul Penelitian	Variabel yang diukur	Hasil Penelitian
------------------	----------------------	------------------

Keluarga, teman sebaya dan Perilaku Seksual Remaja (Suci, 2019)	Keluarga, teman sebaya, & Perilaku seksual Remaja	Perilaku seksual pada remaja dapat dipengaruhi oleh teman sebayanya, terlebih apabila pengaruh bersifat negatif. Dukungan keluarga tidak sepenuhnya mampu untuk menghilangkan pengaruh dari rekan sebaya. Oleh sebab itu, pengaruh dari rekan sebaya adalah faktor utama yang meningkatkan resiko perilaku seksual pada remaja.
Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual remaja sekolah menengah kejuruan (Inayatur et al., 2025)	Kontrol diri & perilaku seksual remaja	Hasil studi ini mengidentifikasi bahwasanya kontrol diri memainkan peran yang penting dalam mengendalikan perilaku seksual pada diri remaja.
Hubungan faktor sosial dan kontrol diri dengan perilaku aktivitas seksual berisiko kehamilan tidak diinginkan	Faktor sosial, kontrol diri, & perilaku seksual berisiko	Terdapat hubungan antara faktor sosial dan faktor kontrol diri terhadap perilaku aktivitas seksual yang berisiko menyebabkan

pada remaja SMA di Bogor (Sinta & Dedes, 2017)		n kehamilan yang tidak diinginkan di kalangan siswa SMA di Kota Bogor			kepada remaja akhir untuk meningkatkan kemampuan kontrol dirinya atas perilaku yang dilakukannya, terlebih aktivitas seksual yang diminta oleh pasangan
Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku seksual pada remaja berpacaran (Sasmita & Atika, 2021)	Kontrol diri & perilaku seksual beresiko	Hasil penelitian menunjukkan jika kontrol diri seorang remaja ini tinggi, maka perilaku seksual yang muncul semakin menjadi semakin sedikit, dan begitupun sebaliknya jika seorang remaja memiliki kontrol diri yang lemah maka kemungkinan semakin tinggi resiko perilaku seksual itu dapat muncul			
Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Bentuk-Bentuk Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Akhir (Hairunnisa, Haerani, & Wilda, 2023)	Kontrol diri	Hasil kajian ini mengindikasikan bahwa apabila kontrol diri remaja ini pada tahap tinggi, maka tindakan seksual mereka cenderung lebih rendah dan sebaliknya. Peneliti juga memberi saran	Peran kontrol diri dan intensitas mengakses pornomedia terhadap perilaku seksual pranikah remaja madya di SMK N 1 Denpasar (Dara & I Made, 2019)	Perilaku seksual pranikah, Kontrol diri, & Intensitas mengakses pornomedia	Salah satu faktor penyebab dari perilaku seksual beresiko adalah sebuah pornografi. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa kontrol diri dan intensitas remaja dalam mengakses pornomedia memberikan dampak yang besar terhadap perilaku seksual pranikah di kalangan remaja. Jadi perilaku ini dapat diatasi dengan

		meningkatkan kontrol diri, namun dapat meningkat apabila intensitas menonton pornomedia tinggi			komunikasi antara orang tua dengan anak tinggi, maka perilaku seksual pranikah akan cenderung lebih sedikit. Akan tetapi jika ditinjau pada variabel konformitas, semakin tinggi pengaruh seorang teman, maka akan semakin tinggi pula perilaku seksual pranikahnya
Peran Kontrol Diri Dan Asertivitas Pada Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Akhir Perempuan Di Bangli (Ni Kadek & Made, 2018)	Kontrol diri, Asertivitas, & Sikap terhadap perilaku seksual pranikah	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan sikap asertif memiliki peran yang penting dalam pembentukan sikap remaja agar mampu menolak perilaku seksual pranikah.			
Perilaku Seksual Pranikah Remaja ditinjau dari Kontrol Diri, Komunikasi Orang Tua Anak tentang Seksual dan Konformitas (Maya & Taufik, 2022)	Kontrol diri, Komunikasi orang tua, Konformitas, & Perilaku seksual pranikah	Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan antara kontrol diri, komunikasi orang tua dan anak, konformitas, dan perilaku seksual pranikah. Dimana jika kontrol diri dan	Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja (<i>The Relationship of Self-Control with Adolescent Premarital Sexual Behavior</i>) (Desy & Ramadhan, 2022)	Kontrol diri, perilaku seksual pranikah remaja	Hasil riset menunjukkan bahwa mayoritas pelajar di Sekolah Penajam Paser Utara menunjukkan kontrol diri yang tinggi. Tingkat aktivitas seksual sebelum menikah di SMK Penajam Paser Utara terbilang rendah, yang berarti bahwa para pelajar di

		sekolah tersebut mampu melindungi diri dari perilaku kenakalan yang umum di kalangan remaja sekarang. Peneliti juga menyarankan kepada remaja untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang perilaku seksual pranikah dengan menerima pendidikan seks yang tepat, agar dapat menghindari berbagai risiko yang dapat mempengaruhi aspek psikologis, fisik, dan sosial mereka, serta memastikan adanya pengawasan dan pola asuh yang baik.		a SMP Kota Lhokseumawe Dalam Mencegah Perilaku Seksual Pranikah <i>Description of Self - Control in Junior High School Students in Lhokseumawe City in Preventing Premarital Sexual Behavior</i> (Widi, Zurratul, & Rini, 2021)		mayoritas siswa SMP di Lhokseumawe menunjukkan tingkat kontrol diri yang minim terkait dengan perilaku seksual sebelum menikah. Faktor ini dipengaruhi oleh usia para responden yang masih muda, sehingga mereka belum memiliki kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur tindakan yang dapat membentuk pola perilaku positif dengan menimbang berbagai hasil yang mungkin terjadi dalam keadaan tertentu. Di samping itu, keadaan ini juga dipicu oleh kecenderungan remaja yang lebih sering menghabiskan
Gambaran Kontrol Diri Pada Sisw	Kontrol diri	Hasil riset mengindikasikan bahwa				

		waktu bersama rekan sebayanya, sehingga mereka cenderung mengikuti nilai-nilai sosial yang berlaku di kalangan teman-temannya, yang menjadikan semua aturan dan tindakan dari teman-teman sebagai hal yang wajib dipatuhi dan tidak boleh dilanggar oleh anggota kelompok.
--	--	--

Pembahasan

Masa remaja merupakan periode di mana individu berusaha mencari identitas diri dan penerimaan sosial. Masa ini merupakan fase perkembangan yang berada pada tahap identitas vs kebingungan peran, yaitu masa ketika individu berusaha menemukan jati diri namun masih mengalami kebingungan dalam menentukan peran dan arah hidupnya. Menurut teori perkembangan psikososial yang dikemukakan oleh Erik Erikson, masa remaja berada pada tahap identitas vs

kebingungan peran, yaitu fase ketika individu berusaha menemukan jati diri namun masih rentan mengalami kebingungan dalam menentukan peran dan arah hidupnya (Nuryati, 2017).

Dalam kondisi tersebut, remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai bentuk perilaku berisiko, salah satunya adalah perilaku seksual berisiko. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2024), menunjukkan bahwa sekitar 20–35% remaja telah melakukan hubungan seksual pranikah, dengan 40% individu muda berusia 18 tahun. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan sejak dini kepada remaja, khususnya melalui penguatan kontrol diri terhadap perilaku seksual berisiko.

Kontrol diri merupakan kapasitas untuk mengesampingkan atau memodifikasi respons internal serta menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan demi mencapai tujuan yang lebih adaptif (Oktaviani, 2026). Menurut kamus psikologi, kontrol diri atau self-control adalah kemampuan dalam mengarahkan perilaku sendiri serta menekan atau menghambat dorongan

yang ada. Remaja yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan, sehingga lebih mampu menghindari perilaku seksual berisiko.

Berdasarkan hasil analisis sepuluh artikel jurnal yang berkaitan dengan kontrol diri dan perilaku seksual pada remaja, dapat diketahui bahwa terdapat beragam metode penelitian yang digunakan, namun metode kuantitatif menjadi pendekatan yang paling sering digunakan. Hal ini karena penelitian kuantitatif mampu mengukur hubungan antara variabel kontrol diri dengan perilaku seksual secara lebih objektif dan berbasis data. Selain itu, terdapat pula metode kualitatif dan observasional yang digunakan untuk menggali faktor-faktor sosial yang memengaruhi perilaku remaja.

Berdasarkan hasil literatur yang telah dianalisis, ditemukan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seksual berisiko pada remaja. Sedangkan menurut Crooks (1983), perilaku seksual merupakan perilaku yang terdiri dari, berpelukan, berciuman, masturbasi/onani, petting, berhubungan intim (intercourse), lips

kissing, deep kissing, genital stimulasi, petting, oral sex, anal sex dan sexual intercourse. Penelitian yang dilakukan oleh Suci (2019) menunjukkan bahwa teman sebaya merupakan faktor utama dalam meningkatkan risiko perilaku seksual pada remaja. Kuatnya pengaruh teman sebaya dalam kelompok dapat menanamkan nilai-nilai tertentu pada setiap anggotanya, sehingga dalam banyak kasus penyimpangan perilaku seksual remaja dipengaruhi oleh pengalaman, bujukan, atau cerita dari kelompok sebayanya.

Selain itu, faktor lain seperti komunikasi orang tua, akses terhadap pornomedia, serta sikap asertivitas juga berkontribusi terhadap perilaku seksual remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Dara dan I Made (2019) menunjukkan bahwa intensitas dalam mengakses pornomedia memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja. Selanjutnya, hasil penelitian Ni Kadek dan Made (2018) menunjukkan bahwa kontrol diri dan sikap asertif memiliki peran penting dalam membantu remaja menolak perilaku seksual berisiko. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang

memengaruhi perilaku seksual remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Inayatur (2025) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh remaja, maka semakin rendah perilaku seksual yang mereka lakukan. Temuan ini menegaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor protektif yang penting dalam perkembangan remaja. Namun demikian, remaja tetap cenderung mengikuti norma kelompoknya agar dapat diterima secara sosial, sehingga dalam beberapa kasus pengaruh teman sebaya lebih dominan dibandingkan peran keluarga.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada sebagian artikel, menunjukkan bahwa penguatan kontrol diri pada remaja dapat dilaksanakan dengan baik, meskipun masih perlu untuk ditingkatkan. Hal ini dikarenakan keberhasilan dalam mengembangkan kontrol diri remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi psikologis seperti krisis identitas, kepribadian, serta kemampuan dalam mengelola emosi dan dorongan diri. Pada masa remaja,

individu masih berada dalam tahap pencarian jati diri sehingga sering mengalami kebingungan dalam menentukan sikap dan perilaku. Kondisi ini menyebabkan kemampuan kontrol diri belum berkembang secara optimal.

Sementara itu, faktor eksternal dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar remaja, seperti keluarga, teman sebaya, kondisi sosial ekonomi, serta interaksi sosial dalam masyarakat. Lingkungan yang kurang kondusif dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku menyimpang, termasuk perilaku seksual berisiko. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian pada artikel ke sepuluh oleh Widi, Zurratul, dan Rini (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP di Kota Lhokseumawe memiliki tingkat kontrol diri yang rendah dalam mencegah perilaku seksual pranikah. Rendahnya kontrol diri tersebut dipengaruhi oleh usia remaja yang masih dalam tahap perkembangan, sehingga belum mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan secara matang. Selain itu, intensitas interaksi dengan teman sebaya juga menjadi faktor yang memperkuat kecenderungan remaja untuk

mengikuti norma kelompok, meskipun bertentangan dengan nilai yang seharusnya.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa kontrol diri menjadi kunci utama dalam mencegah perilaku seksual berisiko, namun tidak dapat berdiri sendiri tanpa dukungan lingkungan yang positif. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis dalam mengembangkan kontrol diri remaja, salah satunya melalui layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Program BK yang disusun dengan baik, terutama pada layanan dasar bimbingan, dapat menjadi sarana pencegahan sekaligus wadah pengembangan diri yang mencakup aspek berpikir, perasaan, dan kemampuan sosial siswa. Melalui layanan ini, guru BK memiliki kesempatan untuk membahas materi tentang pemahaman diri, pengelolaan emosi, keterampilan mengambil keputusan, serta pengetahuan kesehatan reproduksi yang sesuai dengan tahap perkembangan remaja.

Pada kegiatan layanan dasar, penguatan kontrol diri dapat dimasukkan melalui materi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja, seperti

pemahaman diri, pengelolaan emosi, keterampilan mengambil keputusan, serta pengetahuan kesehatan reproduksi. Karena diberikan secara klasikal, layanan ini menjangkau seluruh siswa dan berpeluang besar membentuk pola pikir serta sikap preventif sejak awal. Sejalan dengan itu, Afifi dan Alfian (2023) menegaskan bahwa pelatihan kontrol diri terbukti efektif dalam membantu individu mengelola dorongan dan mempertimbangkan konsekuensi perilaku.

Jika dihubungkan dengan temuan literatur yang menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya, paparan pornomedia, dan lemahnya kontrol diri menjadi pemicu utama perilaku seksual berisiko, maka layanan BK dapat difokuskan pada pengembangan keterampilan ketahanan sosial pada siswa. Melalui layanan informasi dan bimbingan kelompok, siswa dapat dibimbing untuk mengembangkan sikap asertif sehingga mampu menolak ajakan atau tekanan negatif dari lingkungan pertemanan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ni Kadek dan Made (2018) yang menegaskan bahwa asertivitas memiliki peran penting dalam membantu remaja mencegah

keterlibatan dalam perilaku seksual pranikah.

Layanan BK juga berperan dalam memperluas pemahaman siswa mengenai dampak perilaku seksual berisiko dari sisi kesehatan, psikologis, dan sosial. Upaya ini penting karena sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan pengetahuan serta edukasi seksual turut memperbesar kemungkinan munculnya perilaku tersebut (Alwi, 2023). Informasi yang disampaikan dalam layanan BK perlu disajikan tidak hanya sebagai aturan normatif, tetapi juga berdasarkan kajian ilmiah yang relevan dengan kehidupan remaja sehari-hari. Melalui layanan informasi yang terencana dan sistematis, siswa dapat memahami risiko kesehatan seperti penyakit menular seksual dan kehamilan tidak diinginkan, sekaligus menyadari dampak psikologis berupa kecemasan, rasa bersalah, tekanan sosial, serta gangguan pada proses perkembangan diri. Penyampaian materi yang terbuka, edukatif, dan sesuai tahap perkembangan membantu siswa memaknai persoalan ini secara rasional, bukan sekadar karena larangan atau rasa takut. Keterkaitan materi dengan

realitas pergaulan dan penggunaan media digital yang mereka alami setiap hari juga membuat siswa lebih mudah memahami konteksnya.

Pendekatan BK yang komprehensif pada dasarnya membuka ruang kerja sama yang lebih luas, tidak hanya di dalam sekolah, tetapi juga dengan orang tua. Hal ini penting, karena pembentukan perilaku remaja tidak bisa dilepaskan dari peran keluarga. Penelitian Maya dan Taufik (2022) bahkan menunjukkan bahwa komunikasi orang tua memiliki peran nyata dalam menekan munculnya perilaku seksual berisiko. Dari sini terlihat bahwa guru BK tidak cukup hanya berfokus pada layanan di sekolah saja. Perlu ada upaya menjembatani hubungan dengan orang tua, misalnya melalui layanan konsultasi atau kegiatan parenting education, agar peran keluarga dalam membangun kontrol diri remaja semakin kuat. Kolaborasi antara sekolah dan rumah menjadi kunci, sebab kontrol diri tidak terbentuk hanya dari aturan sekolah, tetapi juga dari pola asuh dan interaksi sehari-hari di rumah (Berliana dan Widya, 2024).

Dapat dipahami bahwa layanan BK, khususnya layanan dasar

bimbingan, memiliki peran yang penting dalam membantu remaja mengembangkan kontrol diri melalui pendekatan yang bersifat pencegahan sekaligus pembelajaran. Penguatan kontrol diri lewat layanan BK ini tidak hanya bertujuan untuk mencegah perilaku seksual berisiko, tetapi juga membantu remaja untuk membentuk karakter agar lebih mampu mengambil keputusan yang tepat dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki peran yang sangat penting dalam menekan perilaku seksual berisiko pada remaja. Semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki, maka semakin rendah kecenderungan remaja untuk terlibat dalam perilaku tersebut. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri akan meningkatkan risiko munculnya perilaku seksual yang tidak sesuai.

Selain faktor internal berupa kontrol diri, perilaku seksual remaja juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti teman sebaya, komunikasi dengan orang tua, serta paparan media, termasuk pornografi. Faktor-

faktor tersebut saling berinteraksi dan dapat memperkuat maupun melemahkan kemampuan remaja dalam mengendalikan diri.

Dalam konteks pendidikan, layanan dasar bimbingan dan konseling memiliki peran strategis sebagai upaya preventif untuk memperkuat kontrol diri remaja. Melalui pemberian pemahaman, pengelolaan emosi, keterampilan pengambilan keputusan, serta edukasi kesehatan reproduksi, layanan ini dapat membantu remaja mengembangkan sikap dan perilaku yang lebih adaptif.

Dengan demikian, penguatan kontrol diri melalui layanan bimbingan yang terstruktur dan berkelanjutan menjadi salah satu langkah efektif dalam mencegah dan mengurangi perilaku seksual berisiko pada remaja, sehingga mendukung perkembangan mereka secara optimal baik dari aspek pribadi, sosial, maupun akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Affifi, F. D., & Alfian, I. N. (2023). Pelatihan kontrol diri kepada kader remaja sebagai upaya preventif perilaku seksual berisiko. *Jurnal Diversita*, 9(2), 239–248.
- Alwi, M. A. (2023). Gambaran perilaku seksual remaja di Indonesia:

- Literatur review. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1), 94–99.
- Astuti, W., Muna, Z., & Julistia, R. (2021). Gambaran kontrol diri pada siswa SMP Kota Lhokseumawe dalam mencegah perilaku seksual pranikah. *Jurnal Diversita*, 7(1), 72–78.
- Fauzia, M. A., & Taufik. (2022). Perilaku seksual pranikah remaja ditinjau dari kontrol diri, komunikasi orang tua anak tentang seksual dan konformitas. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(3), 91–104.
- Ginting, D. D., & Rustika, I. M. (2019). Peran kontrol diri dan intensitas mengakses pornomedia terhadap perilaku seksual pranikah remaja madya di SMK N 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 24–34.
- Karniyanti, N. K., & Lestari, M. D. (2018). Peran kontrol diri dan asertivitas pada sikap terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja akhir perempuan di Bangli. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 72–85.
- Muhammad Alfarizi, G., Hermina, D., & Norlaila. (2025). Posisi dan fungsi teori serta literatur review dalam penelitian kualitatif. *As-Sulthan Journal*, 1(3), 541–549.
- Oktaviani, F., & Fitrianawati, G. D. (2026). Seni mengatur diri: Kontrol diri dan moral disengagement. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 36–40.
- Putri, H., Nur, H., & Ansar, W. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah pada remaja akhir. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 2(6), 1184–1192.
- Putri, S. P. R., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku seksual pada remaja berpacaran. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2, 1275–1281.
- Rosyidah, I., Rahmawati, I. M. H., & Lufitasari, A. T. (2025). Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual remaja sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Keperawatan*, 23(2), 90–100.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development (13th ed.)*. McGraw-Hill.
- Sari, S. N. (2019). Keluarga, teman sebaya dan perilaku seksual remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 2(2), 177–188.
- Wardani, D. A., & Alfiani, R. N. (2022). Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(4), 550–555.