HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU SEKSUAL BERISIKO PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Windi Fauziah[1], Yeni Karneli[2], Rezki Hariko[3], Soecy Izzaty Adlya[4]

[1,2,3,4] *Universitas Negeri Padang*
E-mail: fauziahwindi0@gmail.com[1], yenikarneli.unp@gmail.com[2]

ABSTRACT

Adolescent involvement in risky sexual activity is a serious issue requiring attention, as it can impact their growth, development, and overall lives. Self-control is a factor associated with such behavior. Different levels of students' ability to control their impulses and manage their actions show why it's important to understand how self-control connects to risky sexual behavior. The purpose of this study was to find out how much self-control students have and what risky sexual behaviors they might be involved in, and also to understand how these two aspects are related. A numerical method that looks at how things are related was used. The study group included 984 students, and a sample of 281 was chosen through proportionate stratified random sampling, which meant 142 students from Grade XI and 139 students from Grade XII were selected. The findings revealed that students' self-control was classified as high, whereas risky sexual behavior was at a very low level. The analysis showed that people with greater self-control tend to avoid risky sexual behaviors, ($r = -0.402$; $p < 0.05$). The analysis revealed that people with greater self-control have a lower tendency to engage in risky sexual behaviors.

Keyword : *Self-Control, Sexual Risk Behavior, Senior High School Students.*

ABSTRACT

Keterlibatan remaja dalam aktivitas seksual berisiko merupakan masalah serius yang perlu di perhatikan karena dapat mempengaruhi tumbuh kembang dan kehidupan remaja. Kontrol diri adalah salah satu hal yang berkaitan dengan perilaku tersebut. Perbedaan tingkat kemampuan siswa dalam mengendalikan impuls, dan mengarahkan perilaku menunjukkan pentingnya memahami hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual berisiko. Tujuan studi ini ialah mengambarkan sejauh mana kemampuan siswa mengontrol diri dan tingkat perilaku seksual berisiko yang mungkin dilakukan siswa, serta mengetahui hubungan antara kedua hal tersebut. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif melalui pendekatan korelasi. Populasi sasaran berjumlah 984 siswa dan sampel sebanyak 281 yang diperoleh menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan pembagian 142 siswa kelas XI dan 139 siswa kelas XII. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala kontrol diri dan perilaku seksual berisiko yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri siswa berada ditingkat tinggi sementara perilaku seksual berisiko berada ditingkat sangat rendah. Analisis korelasi menunjukkan ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual berisiko pada siswa dengan koefisien ($r = -0,402$; $p < 0.05$).

Kata Kunci : *Kontrol Diri, Perilaku Seksual Berisiko, Siswa SMA.*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari usia anak-anak ke usia dewasa, berlangsung dari usia 11-21 yang mencakup remaja awal 11-14 tahun, remaja menengah 15-17 tahun, dan remaja akhir 18-21 tahun (Andini et al., 2022). Pada fase ini, remaja mengalami beragam perubahan mencakup segi fisik, emosional, sosial, dan kognitif (Hikmandayani et al., 2023). Perkembangan remaja umumnya diawali dengan pubertas yang ditandai kematangan seksual, peningkatan hormon, dan pematangan organ reproduksi. Perubahan tersebut dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seperti, tertarik kepada lawan jenis, membangun hubungan pertemanan lebih dekat hingga muncul perasaan cinta. Selain itu, perkembangan psikososial dalam proses pembentukan identitas dan konsep diri juga mendorong remaja memahami berbagai aspek di lingkungan sekitarnya, termasuk aktivitas seksual (Hamilaturroyya et al., 2025).

Pada masa ini, remaja menunjukkan rasa penasaran yang tinggi. Remaja memperoleh informasi mengenai seksual dari berbagai sumber, seperti lingkungan, teman sebaya, buku, televisi, dan media sosial (Astuti et al., 2021). Kemajuan teknologi dan media informasi pada era society 5.0 semakin mempermudah remaja dalam mengakses berbagai konten digital. Namun, tanpa penyaringan dan pengawasan, remaja dapat membentuk pemahaman yang tidak sesuai tahap perkembangannya, hingga cenderung melakukan tindakan seksual yang berisiko. Hal ini mengingat remaja memiliki keinginan meniru dan mencoba perilaku baru yang mereka lihat (Ikhtiar & Mahmud, 2026).

Perilaku seksual adalah segala bentuk tingkah laku individu didorong oleh hasrat seksual dan dilakukan dengan lawan jenis seperti memegang, memeluk, ciuman, *petting*, oral seks, dan senggama (Sarwono, 2010). Pada remaja, perilaku seksual dikategorikan berisiko apabila dilakukan tanpa ikatan pernikahan yang sah dan bertentangan dengan norma yang berlaku (Pratiwi et al., 2025). Perilaku seksual berisiko dikalangan remaja menjadi salah satu permasalahan yang memprihatinkan. *World Health Organization* (WHO) mencatat 20-35% remaja di dunia melakukan hubungan seksual sebelum menikah dengan usia 18 tahun (WHO, 2024). Di Indonesia, pada tahun 2024 Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan 62,7% remaja menampilkan perilaku seksual, terutama pada kelompok usia 16 tahun kebawah. Selanjutnya, penelitian Nirwana & Widarini (2024) juga menunjukkan bahwa 76,16% siswa SMA memiliki perilaku seksual berisiko.

Perilaku seksual berisiko pada remaja mengakibatkan sejumlah dampak psikologis maupun kesehatan. Dampak psikologis meliputi menurunnya motivasi belajar, putus sekolah, rasa malu, takut, depresi, rendah diri, hingga menjadi sasaran bullying. Dampak kesehatan meliputi, kehamilan tidak direncanakan, aborsi, dan penyakit seksual seperti HIV/AIDS (Chotimah et al., 2022). Di Indonesia, diperkirakan 1 juta remaja mengalami kehamilan diluar nikah, dan 52% diantaranya telah melakukan aborsi. Data Dinas Kesehatan Kota Padang (2023) juga menunjukkan jumlah kasus HIV di kota Padang bertambah dari 21 kasus di tahun 2022 menjadi 28 kasus di tahun 2023.

Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan perilaku seksual berisiko remaja ialah kontrol diri. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan impuls, mengontrol emosi, membuat keputusan, menunda kepuasan serta mengarahkan perilaku sesuai tujuan yang ditetapkan (Baumeister, 2018). Pada masa remaja, kontrol diri berperan dalam proses pengambilan keputusan krisis ketika individu dihadapkan pada godaan seksual hingga berfungsi sebagai mekanisme pertahanan terakhir sebelum terwujudnya suatu perilaku (Steinberg, 2014). Dengan

demikian, kemampuan mengontrol diri menjadi salah satu kemampuan yang penting dalam membantu remaja mengelola dan mengarahkan perilakunya.

Kontrol diri yang baik dapat membantu individu mengurangi dan menghindari perilaku seksual berisiko seperti berhubungan seksual atau kejahatan lainnya. Sebaliknya, keterbatasan kontrol diri dapat membuat individu lebih sulit menahan dorongan dan memperimbangkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan (Maranges & Baumeister, 2016). Dorongan untuk melakukan aktivitas seksual merupakan keinginan terkuat dan paling mendasar pada individu sehingga untuk melakukan seks yang aman harus dipantau, ditahan dan dibatasi sesuai dengan waktu seharusnya dan bisa menahan diri dari mengekspresikan pikiran dan tindakan seksual berisiko, diperlukan kemampuan kontrol diri yang baik. Sejalan dengan itu, Arifah & Puteri (2024) menjelaskan bahwa remaja yang sulit mengontrol diri memiliki kecenderung untuk melakukan perilaku seksual berisiko, begitupun sebaliknya. Putri & Ariana (2021) juga menyatakan bahwa kontrol diri sangat berkontribusi dalam pengambilan keputusan remaja terutama dalam perilaku seksual yang berisiko. Penelitian Funnisya (2024) menemukan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seksual berisiko dikalangan siswa sekolah menengah atas. Artinya, semakin baik kemampuan kontrol diri, semakin rendah perilaku seksual berisiko yang dilakukan.

Permasalahan tersebut juga ditemukan berdasarkan pengamatan peneliti selama kegiatan Praktik Lapangan Kependidikan (PLK) di SMA Negeri X Kota Padang. Peneliti menemukan berberapa perilaku seksual berisiko dilakukan siswa seperti, berangkulan, berciuman, berpelukan diruang kelas, dan memegang bagian tubuh sensitif lawan jenis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat perilaku yang perlu mendapatkan perhatian melalui upaya pencegahan dan pengembangan. Dalam hal ini, layanan bimbingan dan konseling berkontribusi membantu siswa memperoleh pemahaman, melakukan pencegahan, serta mengembangkan dan memelihara perilaku sesuai usia perkembangan dan nilai yang berlaku (Prayitno & Amti, 2018).

Berdasarkan penjelasan diatas, tujuan penelitian ini adalah mengetahui sejauh mana siswa memiliki tingkat kontrol diri, mengetahui tingkat perilaku seksual berisiko, serta menganalisis keterkaitan antara kemampuan kontrol diri dengan perilaku seksual berisiko yang dilakukan siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Metode tersebut digunakan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri (X) dengan perilaku seksual berisiko (Y) pada siswa. Penelitian dilakukan pada siswa SMA Negeri X Kota Padang dengan populasi sebanyak 984 siswa kelas XI dan XII. Penentuan sampel dilakukan dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5% sehingga di peroleh 281 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan *proportionate stratified random sampling* terdiri dari 142 siswa kelas XI dan 139 siswa kelas XII. Data dikumpulkan dengan instrumen skala *Likert* yang memiliki lima alternatif jawaban. Instrumen kontrol diri terdiri dari 30 item yang disusun berdasarkan lima aspek, mengendalikan impuls, mengontrol emosi, pengambilan keputusan, menunda kepuasan, dan berorientasi pada tujuan (Baumeister, 2018). Instrumen perilaku seksual berisiko terdiri dari 41 item dengan enam bentuk perilaku seksual menurut Sarwono (2010) yaitu, memegang, memeluk, ciuman, *petting*, oral seks dan senggama. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan korelasi. Analisis deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran tingkat kedua variabel melalui distribusi frekuensi, persentase, mean dan standar deviasi, serta capaian masing masing aspek. Selanjutnya analisis

korelasi dilakukan dengan uji korelasi *Spearman Rho* sebagai metode statistik nonparametrik untuk menilai hubungan antara dua variabel ketika data tidak memenuhi syarat pengujian. Analisis data korelasi dilaksanakan dengan SPSS versi 25.0 for Windows, dengan tingkat signifikansi pada taraf 0,05.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kontrol Diri

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 281 siswa dengan menggunakan instrumen kontrol diri yang berjumlah 30 item, dapat dilihat distribusi tingkat kontrol diri ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Tingkat Kontrol Diri (n=281)

Sub Variabel	Skor						Ket
	Ideal	Max	Min	Mean	SD	%	
Mengendalikan Impuls	25	25	5	21.06	4.25	84.24	Sangat Tinggi
Mengontrol Emosi	30	30	6	24.45	4.66	81.51	Tinggi
Pengambilan Keputusan	35	35	11	29.24	4.86	83.54	Tinggi
Menunda Kepuasan	30	30	6	25.99	4.64	86.64	Sangat Tinggi
Berorientasi pada tujuan	30	30	6	26.22	4.51	87.39	Sangat Tinggi
Keseluruhan	**150**	**150**	**35**	**126.96**	**20.36**	**84.64**	**Tinggi**

Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukkan tingkat kontrol diri SMA Negeri X Kota Padang berada pada kategori tinggi dengan capaian persentase 84,64%. Berdasarkan aspek, mengendalikan impuls memperoleh persentase 84.24%, menunda kepuasan memperoleh persentase 86.64%, dan berorientasi pada tujuan memperoleh persentase 87.64% dengan kategori sangat tinggi. Sementara itu, mengontrol emosi memperoleh persentase 81,51% dan pengambilan keputusan memperoleh persentase 83,54% dengan kategori tinggi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa relatif mampu mengendalikan impuls, mengontrol emosi, mengambil keputusan, menunda kepuasan, serta berorientasi pada tujuan yang ditetapkan. Tingginya tingkat kontrol diri menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan dalam mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, sehingga tidak secara langsung mengikuti dorongan yang muncul. Selaras dengan itu, Willems et al., (2024) menjelaskan bahwa kontrol diri pada masa remaja merupakan kemampuan untuk mengubah dorongan dan tindakan yang tidak diinginkan agar selaras dengan respon dan berorientasi pada tujuan.

Berdasarkan data demografi responden, kebanyakan siswa berada di kisaran usia 16-17 tahun yang termasuk tahap remaja pertengahan. Sejalan dengan Ghufron & Risnawita, (2010) seiring bertambahnya usia, kemampuan kontrol diri seseorang semakin berkembang. Perkembangan tersebut berkaitan dengan semakin banyak pengalaman yang diperoleh individu dalam memberikan respons terhadap situasi yang dihadapi. Hal tersebut juga sejalan dengan Hamdanah & Surawan (2022) yang menjelaskan bahwa pengalaman yang semakin beragam dapat membantu individu dalam menghadapi dan merespons situasi dengan lebih tepat.

Meskipun tingkat kontrol diri siswa di SMA Negeri X secara keseluruhan berada pada kategori tinggi, tetap saja ada berberapa siswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Oleh karena itu, ushaa untuk meningkatkan dan mempertahankan kemampuan kontrol diri diperlukan melalui layanan bimbingan dan konseling seperti layanan informasi dengan materi cara

meningkatkan kontrol diri. Berdasarkan penelitian Nulhusni et al., (2023) mengungkapkan bahwa pemberian layanan informasi mampu meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa. Selain itu, guru BK juga bisa melakukan upaya peningkatan melalui konseling individual, bimbingan kelompok, maupun konseling kelompok.

Perilaku Seksual Berisiko

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 281 siswa dengan menggunakan instrumen perilaku seksual berisiko yang berjumlah 41 item, dapat dilihat distribusi tingkat perilaku seksual berisiko ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Perilaku Seksual Berisiko (n=281)

Sub Variabel	Skor						Ket
	Ideal	Max	Min	Mean	SD	%	
Memegang	60	41	12	19.04	5.84	31.74%	Sangat Rendah
Memeluk	20	15	4	5.58	2.37	27.92%	Sangat Rendah
Ciuman	60	39	12	14.84	4.77	24,73%	Sangat Rendah
Petting	25	17	5	6.61	2.94	26.43%	Sangat Rendah
Oral seks	20	20	4	5.78	3.12	28.90%	Sangat Rendah
Senggama	20	20	4	4.58	1.73	22.82%	Sangat Rendah
Keseluruhan	**205**	**123**	**41**	**56.43**	**15.49**	**27.53%**	**Sangat Rendah**

Berdasarkan tabel 2 diatas, menunjukkan tingkat perilaku seksual berisiko di SMA Negeri X Kota Padang berada dalam kategori sangat rendah dengan persentase 27,53%. Berdasarkan aspek, memegang memperoleh persentase 27,53%, memeluk memperoleh persentase 27.92%, ciuman memperoleh persentase 24,73%, *petting* memperoleh persentase 26.43% oral seks memperoleh persentase 28.90% dan senggama memperoleh persentase 22.82%. Seluruh aspek tersebut berada pada kategori sangat rendah.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku seksual yang berisiko pada siswa tergolong rendah dan jarang ditemukan. Artinya, sebagian besar siswa cenderung mampu menjaga batasan dalam berinteraksi dengan lawan jenis sehingga keterlibatan dalam perilaku seksual berisiko dapat dihindari. Sarwono (2010) mengungkapkan bahwa perilaku seksual remaja memiliki tingkatan perilaku, dari relatif ringan hingga lebih berisiko, seperti memegang, memeluk, ciuman, petting, oral seks, dan senggama. Dengan demikian, rendahnya frekuensi perilaku seksual berisiko dalam penelitian ini mengidentidikasi bahwa secara keseluruhan siswa tidak banyak terlibat dalam berbagai jenis perilaku seksual tersebut, terutama perilaku yang memiliki tingkat keintiman dan risiko yang lebih tinggi.

Rendahnya perilaku seksual berisiko yang dilakukan siswa dipengaruhi oleh berberapa faktor, antara lain pengetahuan kesehatan reproduksi. Abelta et al., (2026) menjelaskan pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan reproduksi adalah faktor penting dalam mencegah perilaku seksual berisiko pada remaja. Pengetahuan yang memadai dapat membantu siswa memahami konsekuensi dari perilaku seksualnya sehingga mendorong mereka untuk lebih waspada dalam berinteraksi dengan lawan jenis. Tingkat kontrol diri siswa yang tergolong tinggi juga turut berkontribusi dalam mengurangi timbulnya perilaku yang melanggar norma yang berlaku. Menurut Febriana & Pratiwi, (2022) kontrol diri yang kuat membantu menahan diri dari perilaku seksual sehingga risiko lebih rendah.

Apabila dilihat dari demografi responden, Banyaknya siswa yang berstatus tinggal bersama orang tua menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah berada di dalam lingkungan keluarga

yang memungkinkan adanya pendampingan, komunikasi dan pengawasan dari orang tua. Selain itu, status kedekatan dengan lawan jenis juga dapat berkaitan dengan rendahnya perilaku seksual berisiko pada siswa. berdasarkan hasil penelitian, mayoritas siswa SMA Negeri X Kota Padang tidak sedang berpacaran. Kondisi ini menjadi salah satu faktor pendukung rendahnya perilaku seksual berisiko pada siswa karena lebih memiliki sedikit keterlibatan dalam interaksi dengan lawan jenis. Hal ini sejalan dengan penelitian Mukminun (2022) menunjukkan bahwa remaja yang sedang berpacaran cederung lebih banyak terlibat dalam interaksi fisik dengan pasangan dibandingkan remaja yang tidak berpacaran

Meskipun tingkat perilaku seksual berisiko pada siswa SMA Negeri X Kota Padang berada pada kategori sangat rendah, tidak menutup kemungkinan adanya perilaku yang dapat berkembang apabila siswa tidak memperoleh pemahaman dan pendampingan yang memadai. Guru BK diharapkan mampu memberikan pendampingan preventif/pencegahan melalui layanan informasi mengenai pentingnya kesehatan reproduksi, batasan dalam pergaulan, dan konsekuensi dari perilaku. Penelitian yang dilakukan Mutiara et al., (2021) mendukung hal tersebut dengan menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai kesehatan reproduksi bertambah setelah mereka menerima layanan informasi.

Selain itu, layanan bimbingan kelompok juga dapat disediakan oleh guru BK untuk membantu siswa menghindari perilaku seksual yang berisiko dengan pemberian topik pengaruh media sosial, cara meningkatkan kontrol diri serta batasan dalam hubungan lawan jenis. Selanjutnya, bagi siswa yang memiliki masalah pribadi dan mengalami suatu kesulitan dalam menghadapi permasalahan, guru BK juga dapat memberikan layanan konseling individual untuk membantu siswa memahami dan mengentaskan permasalah yang sedang dihadapi (Jauhari & Syukur, 2023).

Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Berisiko

Mengetahui ada tidaknya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual berisiko, teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Spearman Rho* dengan SPSS versi 25.0 *For Windows.* Berikut korelasi kedua variabel:

Tabel 3. Korelasi antara kontrol diri dengan perilaku seksual berisiko

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
Kontrol Diri (X) Perilaku Seksual Berisiko (Y)	-0,402	0,000	281	Hubungan Negatif Signifikan

Pada tabel diatas, nilai koefisien korelasi adalah -0.402 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif, signifikan, dan cukup kuat antara kontrol diri dengan perilaku seksual berisiko. Hubungan negatif tersebut menunjukkan semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kemungkinan melakukan perilaku seksual berisiko. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi kemungkinan melakukan perilaku seksual berisiko. Dengan demikian, temuan tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan dengan berperilaku seksual berisiko.

Secara teoritis, hubungan tersebut bisa dipahami sesuai konsep kontrol diri yang dijelaskan Baumeister (2018). Siswa yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik, mampu mengendalikan impuls, mengatur emosi, mengambik keputusan, menunda kepuasan serta berorientasi pada tujuan. Kemampuan tersebut dapat membantu siswa mengendalikan dorongan

yang muncul dalam situasi tertentu sehingga kecenderungan melakukan perilaku seksual menjadi lebih rendah.

Penelitian ini sejalan dengan Funnisya, (2024) yang dilakukan pada siswa SMA Adabiah 2 Padang menunjukkan bahwa ada hubungan kuat antara kontrol diri dengan perilaku seksual berisiko pada siswa. Selanjutnya, penelitian Nursalam, F., & Primanita, (2023) pada remaja akhir di Kota Padang yang menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa kontrol diri yang baik berkaitan dengan rendahnya perilaku seksual berisiko. Hal tersebut memiliki kesesuaian yang kuat dengan penelitian ini, karena penelitian dilakukan pada konteks remaja di Kota Padang.

Meski terdapat hubungan yang cukup kuat, hasil tersebut tidak menunjukkan bahwa kontrol diri adalah satu satunya faktor penentu perilaku seksual berisiko. Rukman et al., (2019) menjelaskan bahwa perilaku seksual berisiko dipengaruhi oleh faktor dalam maupun luar diri, termasuk pengetahuan, harga diri, kontrol diri, keluarga, teman sebaya dan media sosial. Dengan demikian, kontrol diri adalah salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam memahami perilaku seksual berisiko disamping aspek-aspek lain yang ikut berperan.

Implikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling

Hasil penelitian mengidentifikasi bahwa tingkat kontrol diri siswa tergolong tinggi sementara perilaku seksual berisiko tergolong sangat rendah. Namun, terdapat berberapa yang masih memiliki kontrol diri rendah dan cenderung melakukan perilaku seksual berisiko. Oleh karena itu, hasil penelitian dapat menjadi acuan dasar guru bimbingan dan konseling dalam upaya mempertahankan dan mengembangkan kontrol diri serta mencegah kecenderungan terjadinya perilaku seksual berisiko.

1. Layanan Informasi
   Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri siswa berada pada kategori tinggi dan perilaku seksual berisiko berada pada kategori sangat rendah, meskipun masih terdapat beberapa siswa yang memerlukan perhatian. Guru BK dapat memberikan layanan informasi secara klasikal mengenai pengendalian dorongan, pengelolaan emosi, pengambilan keputusan, serta pencegahan dan dampak perilaku seksual berisiko. Layanan ini diharapkan membantu siswa mempertahankan kontrol diri dan mengambil keputusan sesuai nilai dan norma yang berlaku.
2. Bimbingan Kelompok
   Layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok dengan membahas topik yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok (Santi & Tohirin, 2023). Guru BK dapat menggunakan diskusi, studi kasus, dan refleksi dengan topik penguatan kontrol diri, pengelolaan emosi, pengambilan keputusan, serta pencegahan perilaku seksual berisiko. Kegiatan ini membantu siswa mengembangkan kemampuan kontrol diri melalui interaksi dan dinamika kelompok.
3. Konseling Individual
   Konseling individual merupakan proses pemberian bantuan secara personal agar siswa mampu memahami diri dan menyelesaikan masalah sesuai potensi yang dimilikinya (Andriyani, 2018). Guru BK dapat memberikan layanan ini kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan, mengelola emosi, atau menghadapi situasi yang memengaruhi perilakunya. Melalui konseling, siswa dibantu mengenali kondisi yang dihadapi dan menemukan cara pengendalian diri yang sesuai.

4. Layanan Pencegahan dan Pengembangan
   Tingginya kontrol diri dan rendahnya perilaku seksual berisiko perlu dipertahankan melalui upaya pencegahan dan pengembangan secara berkelanjutan. Guru BK dapat mengembangkan kemampuan mengendalikan impuls, mengelola emosi, mengambil keputusan, menunda kepuasan, dan mengarahkan perilaku pada tujuan positif. Hal ini sejalan dengan Baumeister, (2018) yang menjelaskan bahwa kontrol diri membantu individu mengendalikan dorongan dan mengarahkan perilaku sesuai tujuan dan standar yang dimiliki.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, disimpulkan bahwa kontrol diri siswa SMA Negeri X Kota Padang tergolong tinggi dengan persentase capaian 84,64% dan perilaku seksual berisiko tergolong sangat rendah dengan persentase capaian 27,53%. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan cukup kuat antara kontrol diri dengan perilaku seksual berisiko pada siswa, dengan koefisien korelasi sebesar -0,402 dan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku seksual berisiko. Hal menunjukkan bahwa kontrol diri menjadi salah satu upaya dalam mencegah terjadinya perilaku seksual berisiko dilakukan. Guru BK diharapkan dapat mendukung siswa dalam mempertahankan dan meningkatkan kondisi tersebut melalui layanan bimbingan dan konseling seperti infomasi, konseling individual, bimbingan dan konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

Abelta, N. F., Fitri, R., Helendra, & Kurniati, R. (2026). Healthy : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan. *Healty: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *5*(3), 202–217.

Andini, T. M., Alifatin, A., & Kurniawati, D. (2022). Peran Orangtua Dalam Pengenalan Perilaku Kesehatan Reproduksi Dalam Perkembangan Remaja. *Jurnal Perempuan Dan Anak*, *6*(2), 199–213.

Andriyani, I. N. (2018). *Pendidikan Anak Dalam Keluarga Di Era Digital*. *7*.

Arifah Fayzah, & Puteri. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Di Kecamaran Tanah Abang. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, *3*(2), 8–20.

Astuti, W., Muna, Z., & Julistia, R. (2021). Gambaran Kontrol Diri Pada Siswa Smp Kota Lhokseumawe Dalam Mencegah Perilaku Seksual Pranikah. *Junral Diversita*, *7*(1), 72–78.

Baumeister, R. F. (2018). *Regulation And Self- Self- Regulation And Self- Control*. Routledge.

Chotimah, Notoatmodjo, & Agustina. (2022). Determinan Perilaku Seksual Remaja Di Smkk Prima Indonesia. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, *12*(1), 71–82.

Febriana, E. W., & Pratiwi, T. I. (2022). Faktor Penyebab Dan Upaya Penanganan Perilaku Seksual Pranikah Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, *8*(1), 45–52.

Funnisya, W. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja Di Sma Adabiah 2 Padang. In *Skripsi*. Universitas Andalas.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media Group.

Hamdanah, & Surawan. (2022). *Remaja Dan Dinamika : Tinjauan Psikologi Dan Pendidikan*. K-Media.

Hamilaturroyya, Sholikah, M., Hidayatullah, A. S., & Abidin, Z. (2025). Perkembangan Pubertas Pada Remaja : Kajian Literarur Komprehensif. *Jurnal Ners*, *9*(4), 5820–5828.

Hikmandayani, Herdiani, R. T., Antari, I., Oktari, S., Yuniarni, D., Amenike, D., Idrus, I., Fajriah, L., Marlina, Salim, N. A., Herik, E., Sulaiman, & Yanthi, D. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Eureka Media Aksara.

Ikhtiar, M., & Mahmud, N. U. (2026). Determinan Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja Di Era Vuca Studi Potong Lintang Di Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, *9*(1), 50–59.

Jauhari, M. H., & Syukur, Y. (2023). Keefektifan Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Ditinjau Dari Diri Siswa Di Smpn Penggerak Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(3).

Maranges, H. M., & Baumeister, R. F. (2016). *Handbook Of Self Regulations, Reseasrch, Theory, And, Applications*.

Mukminun, A. (2022). Pengaruh Perilaku Berpacaran Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Perempuan Indonesia Annur Mukminun. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *13*(1), 36–46.

Mutiara, D., Hadiwinarto, H., & Herawati, A. A. (2021). Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Tingkat Pemahaman Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Pada Siswa Kelas X Mipa 2 Sma Negeri 6 Bengkulu Selatan. *Jurnal Psikodidaktika*, *4*(3).

Nirwana, Y. T., & Widarini, N. P. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Kesehatan Reproduksi Dengan Perilaku Seksual Remaja Sma Di Sekolah Islam Terpadu Kota Denpasar. *Arc Com Health*, *11*(3), 853–868.

Nulhusni, N., Nirwana, H., & Efrita, Y. (2023). Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah. *G-Couns Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *7*(3), 662–670.

Nursalam, F., & Primanita, R. Y. (2023). Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Akhir Di Kota Padang. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, *10*(2), 536–543. Https://Doi.Org/10.31604/Jips.V10i2.2023.536-543.

Pratiwi, S. I. D., Subiyatin, A., & Nuryaningsih. (2025). Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja Di Bogor, Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Bidan*, *9*(1), 22–30.

Prayitno, H., & Amti, E. (2018). *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Rineka Cipta.

Putri, & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Pada Remaja Berpacaran. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Menta*, *1*(2), 1275–1281.

Rukman, Nani, A., & Sri, R. (2019). Pengaruh Faktor Internal Dan Eksternal Terhadap Perilaku Seksual Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *Jurnal Riset Kesehatan*, *11*(1), 374–386.

Santi, S. S. S., & Tohirin. (2023). Efektifitas Layanan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Self Control Siswa Agresif Negatif Siti Salma Susi Santi 1 , Tohirin 2 1,2. *Jurnal Adminitrasi Pendidikan Dan Konseling Indonesia*, *4*(1), 1–6.

Sarwono, S. W. (2010). *Perkembangan Remaja*. Raja Grafindo Persada.

Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th Ed). Mcgraw-Hill Education.

Who. (2024). *Adolescent Sexual And Reproductive Health*.

Willems, Y. E., Li, J., Bartels, M., & Finkenauer, C. (2025). Sciencedirect Individual Differences In Adolescent Self-Control : The Role Of Gene-Environment Interplay. *Current Opinion In Psychology*, *60*(September 2024), 101897. Https://Doi.Org/10.1016/J.Copsyc.2024.101897