

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA
A. REMAJA

1. Definisi Remaja

Remaja atau dalam istilah lain adalah *adolescence* yang berasal dari kata latin *adolescence* yang artinya remaja yang berarti “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial serta fisik (Hurlock, 2011). Santrock (2007) menjelaskan bahwa masa remaja adalah usia saat individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dirinya dibawah orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal usia 12 sampai 15 tahun, masa remaja pertengahan (madya) dari usia 15 sampai 18 tahun, dan masa remaja akhir dari usia 18 sampai 21 tahun (Hurlock, 2011).

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2012).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah usia dimana individu tumbuh dari masa kanak-kanak ke masa remaja untuk mencapai kematangan fungsi seksual, diawali dengan pubertas yang mengakibatkan perubahan dalam sikap, perilaku serta perubahan fisik dimulai sekitar antara usia 12 hingga usia 21 tahun.

2. Kategori Remaja

Remaja dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu remaja awal usia 12 sampai 15 tahun, remaja menengah antara usia 15 sampai 18 tahun, dan remaja akhir usia 18 sampai 21 tahun. Seorang remaja mencapai tugas perkembangan yang dipisahkan menjadi tiga tahap (Jahja, 2011):

a. Remaja awal

Remaja awal usia 12 sampai 15 tahun, masa dimana remaja mengalami perubahan fisik yang sangat drastis, seperti perubahan tinggi badan, berat badan dan perubahan fisik yang lainnya. Masa ini ditandai dengan sifat-sifat negatif pada remaja sehingga sering kali masa ini disebut sebagai masa negatif seperti kurang suka bekerja, pesimistif, dll.

b. Remaja madya

Remaja madya atau menengah, merupakan masa remaja dengan usia 15 sampai 18 tahun. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, kebutuhan akan adanya teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya.

c. Remaja akhir

Remaja akhir adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa, ditandai dengan pencapaian lima hal dengan tahap usia 18 sampai 21 tahun.

1. Minat terhadap fungsi-fungsi intelek.
2. Mencari kesempatan untuk bersama orang-orang lain dan mencari pengalaman baru.
3. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
4. Lebih memusatkan perhatian pada diri sendiri diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain (*egosentrisme*).
5. Tumbuhnya “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

3. Karakteristik Remaja

Jahja (2011) menyebutkan karakteristik remaja, yaitu:

a. Peningkatan emosional

Masa remaja terjadi peningkatan emosional secara cepat yang dikenal sebagai masa *storm & stress*. Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja.

b. Perubahan fisik yang disertai kematangan seksual

Masa remaja mengalami perubahan yang membuat remaja merasa tidak yakin akan diri dan kemampuan mereka sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara cepat, baik perubahan internal maupun eksternal seperti tinggi badan,

berat badan dan proporsi tubuh yang berpengaruh terhadap konsep diri remaja.

c. Perubahan dalam hal berhubungan dengan orang lain

Masa remaja mengalami perubahan dalam hubungan dengan orang lain. Remaja tidak lagi berhubungan hanya dengan individu dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga berhubungan dengan orang dewasa dan lawan jenis.

d. Perubahan nilai

Masa remaja dimana apa yang dianggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting karena telah mendekati dewasa.

e. Menghadapi perubahan yang terjadi

Masa remaja pada umumnya menginginkan kebebasan, tetapi dilain sisi ia merasa takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan ini, serta meragukan kemampuan diri sendiri untuk memikul tanggung jawab.

4. Perkembangan Seksual Remaja

Sarwono (2012) menjelaskan pengertian perkembangan seksual remaja menjadi dua tahap yaitu pengertian sempit dan luas. Pengertian sempit adalah seksualitas yang memiliki arti kelamin, yang terdiri dari alat kelamin, anggota tubuh dan ciri badaniah yang membedakan antara laki-laki dan perempuan, sedangkan dalam arti luas adalah seksualitas merupakan berbagai bentuk yang terjadi akibat dari adanya perbedaan jenis kelamin, seperti perbedaan tingkah laku dan perbedaan peran.

Perkembangan seksualitas pada remaja selain dipengaruhi oleh perubahan fisik dan munculnya hormon-hormon seksual, terdapat juga hubungan dengan tugas

perkembangan yang sedang dilakukan. Hurlock (2011) mengatakan, tugas perkembangan yang pertama berhubungan dengan seks yang harus dikuasai adalah pembentukan hubungan baru dan yang lebih matang dengan lawan jenis, apabila remaja tidak mendapatkan jawaban dan pengertian yang tepat, maka manifestasi naluri seksual itu akan terwujud dalam fantasi saja, padahal fantasi dibentuk dari pengalaman dan pendidikan, karena keduanya kurang terpenuhi sedangkan dorongan nafsu seksual cukup besar, sehingga kemungkinan remaja mengadakan eksperimen sendiri.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Seksualitas Remaja

Beberapa faktor yang mempengaruhi seksual remaja menurut Santrock (2003), yaitu sebagai berikut:

a. Kultur dan budaya

Budaya mempengaruhi sifat seksual seperti aturan tentang pernikahan, harapan peran perilaku, tanggung jawab sosial, dan praktek seks tertentu, karena sikap masyarakat yang bervariasi, seperti sikap tentang masa anak-anak dan remaja bermain seksual dengan diri sendiri atau dari jenis kelamin yang sama atau lawan jenis yang dibatasi. Hubungan alat kelamin sebelum dan dilakukan diluar nikah serta menyukai sesama lawan jenis (homo seksual) mungkin tidak dapat diterima atau ditoleransi dalam masyarakat karena seksualitas diatur oleh budaya.

b. Nilai agama

Agama mempengaruhi remaja dalam mengekspresikan seksual, memberikan pedoman bagi remaja agar mampu mengontrol perilaku seksual serta perilaku-perilaku seksual yang dilarang dapat menerima akibat dari melanggar aturan tersebut.

c. Etika

Etika merupakan bagian yang tak terpisahkan dari agama, banyak individu dan kelompok telah mengembangkan kode etik baik tertulis maupun tidak tertulis berdasarkan prinsip etika. Masyarakat berpandangan bahwa masturbasi, hubungan oral atau anal, sebagai suatu hal yang aneh, menyimpang atau salah. Masyarakat menerima ungkapan seksual dalam bentuk hubungan yang dilakukan oleh orang dewasa dan tidak berbahaya bagi pasangan tersebut agar tidak terjadi adanya pemaksaan dari pasangan dalam mengekspresikan seksual.

d. Tekanan teman pergaulan

Teman pergaulan atau yang biasanya disebut teman bermain, teman bermain juga memberikan pengaruh dalam proses sosialisasi setelah keluarga, dilingkungan pergaulan remaja akan mengikuti apa saja yang dilakukan dilingkungan pergaulan tersebut. Pergaulan teman bermain yang bermacam-macam, seperti mulai menyukai dengan hal yang berbau pornografi dan seksualitas, mengajak melihat video porno, membicarakan hal tentang pornografi. Jika remaja tidak bisa mengendalikan diri maka remaja sangat

mudah mengikuti lingkungan di sekitarnya, apalagi di dorong dengan rasa ingin tahu tentang seks yang besar dari diri remaja.

B. Remaja Madya

1. Teori Perkembangan Remaja Madya

Remaja Madya atau menengah, merupakan masa remaja dengan usia 15 sampai 18 tahun. Masa dimana remaja ingin mencapai kemandirian dan otonomi dari orangtua, tahap mencari identitas diri, mempererat hubungan dengan teman sebayanya dan mulai berkhayal tentang aktifitas seks.

Adapun karakteristik remaja madya menurut Zulkifli (2006) antara lain:

- a. Perkembangan seksual.
- b. Emosi yang meluap-luap.
- c. Mulai tertarik dengan lawan jenis.
- d. Kegelisahan.
- e. Pertentangan.
- f. Aktivitas kelompok.
- g. Keinginan mencoba segala sesuatu.

2. Ciri-ciri Remaja Madya

- a. Hubungan dengan teman sebaya

Piaget dan Sullivan (dalam Santrock, 2003) mengemukakan bahwa remaja mulai belajar mengenai pola hubungan timbal balik dengan melalui interaksi dengan teman sebaya.

b. Keingintahuan tentang seks yang tinggi

Masa remaja merupakan masa dimana individu menggali orientasi seksual primer mereka lebih banyak daripada masa perkembangan lainnya. Remaja menghadapi banyak keputusan dan memerlukan informasi yang akurat mengenai topik-topik seperti perubahan tubuh, aktivitas seksual, respon emosi terhadap hubungan intim seksual.

c. Mudah stress

Remaja juga sangat rentan dengan stress, karena dimasa ini remaja akan memiliki keinginan serta kegiatan yang sangat banyak, tetapi jika keinginan dan kegiatan tidak berjalan atau tidak terwujud, remaja cenderung menjadikan hal tersebut sebagai beban pikiran mereka.

3. Tugas Perkembangan Remaja Madya

Havighurst (Hurlock, 2011) menjabarkan tugas perkembangan remaja meliputi:

- a. Mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin.
- b. Menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah masyarakat.
- c. Mencapai kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya dan mulai menjadi diri sendiri.

C. Adiksi

1. Definisi Adiksi

Griffiths (2005) mengartikan adiksi sebagai perilaku individu yang ketergantungan dan kehilangan kontrol. Chaplin (2008) menjelaskan adiksi sebagai suatu keadaan dimana mengalami ketergantungan pada suatu obat bius atau hal yang membuat ketergantungan pada fisik dan psikologis, dan menambah pula gejala-gejala pengasingan diri dari masyarakat, apabila tidak dihentikan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa adiksi adalah suatu kondisi ketergantungan fisik dan mental terhadap aktifitas tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang yang menimbulkan dampak negatif bagi orang yang mengalaminya.

2. Aspek-aspek adiksi

Griffiths (2005) menjelaskan beberapa aspek-aspek adiksi yaitu:

a. *Salience*

Sebuah aktivitas yang menjadikan peristiwa yang paling penting dalam hidup individu serta yang paling mendominasi pemikiran individu (berpikir secara berlebihan) dan kerusakan perilaku.

b. *Mood modification*

Mengacu pada pengalaman subjektif individu sebagai keterlibatan aktivitas tertentu yang dapat dilihat sebagai strategi melarikan diri dari perasaan.

c. *Tolerance*

Proses dimana meningkatnya jumlah aktivitas tertentu yang dibutuhkan untuk mencapai suatu efek atau hal tertentu.

d. *Withdrawal symptoms*

Suatu proses yang tidak menyenangkan atau adanya efek yang terjadi saat aktivitas tertentu dihentikan atau tiba-tiba dikurangi seperti marah.

e. *Conflict*

Konflik yang mengacu antara pecandu dengan orang di sekitar individu (konflik antar pribadi, dan kegiatan lain).

f. *Relapes*

Hal ini cenderung pada kegiatan sudah dihilangkan selama bertahun-tahun dan tiba-tiba muncul kembali.

D. Pornografi

1. Definisi Pornografi

Pornografi merupakan istilah dari bahasa Yunani berasal dari kata *pornic* dan *graphos*. *Pornic* yang berarti pelacur kelas rendah dan *graphos* berarti tulisan, sketsa, atau gambar, maka pengertian pornografi adalah sebuah tulisan, sketsa, atau gambar tentang perempuan sebagai pelacur kelas rendah (Irianto, 2006). Hald dan Malamuth (dalam Kraus dan Rosenberg 2014) materi yang menggambarkan aktivitas seksual yang dapat dilihat dengan tujuan untuk meningkatkan gairah seksual sebagai tujuan utamanya.

Chatib (2012) mendefinisikan pornografi sebagai materi seksualitas yang dibuat oleh seseorang dalam bentuk gambar, sketsa, ilustrasi, tulisan, suara, bunyi, gambar bergerak, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan komunikasi lain melalui berbagai bentuk media komunikasi dan pertunjukkan di muka umum, yang dapat membangkitkan hasrat seksual dan melanggar nilai-nilai kesusilaan dalam masyarakat.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pornografi adalah segala bentuk materi yang berhubungan dengan seksual, serta memiliki tujuan utama untuk membangkitkan hasrat seksual.

E. Perilaku Adiksi Pornografi

1. Definisi Perilaku Adiksi Pornografi

Coper (dalam Hasyim dkk, 2018) menambahkan bahwa perilaku adiksi pornografi sebagai ukuran dari jumlah kegiatan dalam mengunjungi atau lamanya mengakses situs porno karena adanya suatu keinginan yang kuat secara berkali-kali untuk mengetahui serta mencari kepuasan dalam menyajikan gambaran yang memuat adegan-adegan erotik baik yang pasif maupun bergerak dan bersifat porno. Sanjaya, Christine, dan Arista (2010) menjelaskan perilaku adiksi pornografi sebagai kecanduan yang paling sulit untuk diubah dan ditinggalkan, karena banyak hal yang terkait dengan seksual.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku adiksi pornografi adalah aktivitas penelusuran situs-situs seksual yang ditandai dengan perilaku kompulsif mengakses pornografi secara berulang-ulang yang

mengakibatkan kesulitan untuk dihentikan meskipun pikiran dan perilaku yang muncul disadari sepenuhnya oleh pecandu, namun hal tersebut tetap dilakukan meskipun menimbulkan dampak negatif.

2. Ciri-Ciri Perilaku Adiksi Pornografi

Bingham dan Piotrowski (1996) menyebutkan ada ciri-ciri seseorang yang mengalami adiksi pornografi, yaitu:

- a. Sering bergelut dengan fantasi yang bersifat seksual.
- b. Suka berkomunikasi dengan figur ciptaan hasil imajinasinya sendiri.
- c. Tidak mampu mengendalikan diri untuk tidak mengakses situs porno.
- d. Tidak memiliki keterampilan sosial yang memadai.

3. Tahap-tahap Perilaku Adiksi Pornografi

Armando (dalam Shabrina, 2016) menyebutkan ada lima tahap efek perilaku adiksi pornografi, yaitu:

- a. Melihat pertama kali (*Early Eksposur*)

Seseorang yang adiksi pornografi mengawalinya dengan melihat situs pornografi.

- b. Kecanduan (*Addiction*)

Aktivitas mengakses atau melihat situs pornografi menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan karena mereka membiarkan diri mereka terpicat oleh situs pornografi.

c. Kecanduan yang meningkat (*Escalation*)

Seseorang yang sudah pernah melihat situs pornografi akan merasa kurang cukup dan mencari sesuatu yang baru, untuk memuaskan hasrat dirinya dan menambah pengalaman berfantasi.

d. Hilangnya kepekaan perasaan (*Desensitization*)

Seseorang yang sudah adiksi pornografi tidak lagi memberikan pengaruh apa-apa, tidak lagi merasakan terangsang meskipun melihat berbagai konten pornografi lainnya.

e. Aksi seksual (*Act-out*)

Pada titik ini seseorang yang adiksi pornografi mulai mewujudkan obsesi dan fantasinya untuk merealisasikan di dunia nyata, seperti pencabulan atau mengunjungi tempat pelacuran.

4. Dampak Negatif Perilaku Adiksi Pornografi

Dampak negatif yang berkaitan dengan perilaku adiksi pornografi menurut Young (1997), yaitu:

- a. Turunya moral.
- b. Mengganggu kehidupan pengguna baik dalam bidang, sosial dan pekerjaan.
- c. Terisolasi dalam kehidupan (lingkungan sosial).
- d. Mempengaruhi perkembangan emosi bagi pengguna internet adiktif, mudah marah, cenderung suka menyimpan rahasia.
- e. Membangun perilaku obsesif dan kompulsif terhadap pengguna internet.
- f. Sikap kurang perhatian

- g. dalam kontrol seksual dengan pasangannya.
- h. Berhubungan dunia portitusi..

5. Aspek-aspek perilaku adiksi pornografi

Grubbs, dkk (2010) membagi perilaku adiksi pornografi menjadi tiga yaitu:

a. Tingkat kecanduan

Tingkat kecanduan merupakan besar minat dan niat individu dalam mengakses pornografi.

b. Perasaan bersalah

Perasaan bersalah merupakan hasil dari kesadaran emosi dalam diri seseorang dalam melakukan kesalahan yang dibuat saat mengakses pornografi.

c. Sosial

Sosial merupakan perilaku seseorang yang mengakses pornografi yang mempengaruhi kehidupan sosial idividu.

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Adiksi Pornografi

Young (dalam Diah, 2002) menyebutkan faktor yang mempengaruhi perilaku adiksi pornografi adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari kondisi personal individu yang dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor kepribadian, seperti tipe kepribadian, kontrol diri dan faktor situasional yang menunjuk pada riwayat kesehatan dan kehidupan seks. Faktor ini didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa bosan, kecemasan sosial, depresi kesepian dapat meningkatkan kecanduan pornografi sebagai salah satu tempat untuk melarikan

diri dari kenyataan. Cooper (1999) menyatakan bahwa para pengakses situs porno cenderung mengalami adiksi berhubungan positif dengan kesepian (*loneliness*), harga diri (*self esteem*) yang rendah dan minimnya kemampuan mengontrol kebutuhan seks.

Faktor eksternal berasal dari luar diri penggunaan internet yaitu faktor lingkungan dan faktor interaksional. Young (dalam Diah, 2002) menyebutkan faktor interaksional berasal dari aspek interaktif aplikasi internet, lebih bersifat adiktif karena adanya aspek interaktif yang dapat membangun suasana kondusif bagi pengguna untuk mencari kesenangan seksual. Faktor lingkungan berasal dari pendidikan seks maupun informasi, budaya, pendidikan formal dan informal serta dari lingkungan subjek sendiri.

F. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Chaplin (2011) kontrol diri adalah kemampuan membimbing tingkah laku sendiri, beserta kemampuan untuk menekan implus-implus tingkah laku impulsif, seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan yang dijadikan sebagai acuan ketika mengambil suatu keputusan. Mengontrol dan mengelola perilaku yang sesuai situasi serta kondisi untuk menampilkan diri didalam melakukan sosialisasi dan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain serta menutupi perasaannya (Ghufron & Rini, 2010).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengelola berbagai informasi dengan cara

mempertimbangkan terlebih dahulu setiap tindakan yang akan dilakukan, sehingga menghasilkan nilai yang positif.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Averill (dalam Alvin, 2018) menjelaskan aspek-aspek kontrol diri menjadi tiga jenis yang meliputi lima aspek yaitu:

a. Kontrol Perilaku (*Behavior control*)

Respon yang secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus. Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan siapa yang mengendalikan keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu yang ada di luar dirinya. Kemampuan memodifikasi stimulus adalah kemampuan untuk mengatur bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki di hadapi.

b. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

kemampuan seseorang dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau tekanan. Terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Dengan adanya informasi yang dimiliki oleh seseorang mengenai sesuatu hal yang tidak menyenangkan, secara otomatis seseorang akan mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai cara dan pertimbangan. Melakukan

penilaian berarti seseorang akan berfikir atau menafsirkan berbagai keadaan dari segi apa pun dengan cara memperhatikan sudut positif secara subyektif.

c. Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakininya. Kontrol diri yang menentukan pilihan akan berfungsi sebagai adanya suatu kesempatan., kebebasan, kemungkinan pada diri seseorang untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Grasmick dkk (dalam Vazsony, 2011) menjelaskan aspek-aspek kontrol diri menjadi enam faktor, yaitu:

a. Impulsif (*impulsiveness*)

Bertindak secara mendadak tanpa memikirkan kosekuensi yang akan dihadapinya dimasa yang akan datang, karena seseorang cenderung memikirkan keadaan sekarang dibanding keadaan dimasa yang akan datang.

b. Tugas sederhana (*Simple Task*)

Seseorang dengan *Simple Task* yang tinggi, ia akan lebih suka untuk melakukan hal-hal yang mudah dan membuatnya bahagia, tetapi ia akan menghindari hal-hal yang menurutnya sulit, karena ia mudah menyerah.

c. Mencari resiko

Seseorang yang memiliki kontrol diri yang rendah, mereka cenderung melakukan tindakan yang bersifat beresiko, hanya untuk menguji dirinya sendiri, tertarik untuk melakukan hal-hal yang akan membuatnya dalam

masalah, karena menurutnya semangat dan petualangan lebih penting dari pada keamanan.

d. Aktifitas fisik (*Physical Activity*)

Seseorang yang cenderung suka melakukan kegiatan yang berhubungan dengan fisik dibandingkan dengan aktivitas mental, karena seseorang tersebut cenderung merasa paling kuat diantara yang lainnya.

e. Mementingkan dirinya sendiri (*Self Centeredness*)

Seseorang yang cenderung tidak peduli dengan keadaan orang lain, meskipun orang lain mendapatkan masalah, karena ia berpendapat urusan yang ia lakukan lebih penting dari pada urusan orang lain, dan ia akan berusaha mendapatkan apa yang ia inginkan.

f. Pemarah (*Temper*)

Seseorang mudah marah hanya karena masalah kecil, jika marah ia akan meledak-ledak.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol menurut Ghufron dan Rini (2010) menyebutkan secara garis besar faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari:

a. Faktor internal

Usia merupakan faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri, dimana semakin bertambahnya usia seseorang, semakin baik kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya sendiri.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga terutama orang tua, bila orangtua menerapkan disiplin kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini, maka sikap disiplin ini akan diinternalisasikan oleh anak jika dilakukan secara konsisten, maka akan menjadi kontrol diri yang positif baginya.

4. Fungsi Kontrol Diri

Messina & Messina (2003) menyebutkan bahwa fungsi dari kontrol diri, yaitu:

a. Membatasi perhatian seseorang terhadap orang lain.

Seseorang juga membutuhkan perhatian terhadap kebutuhan pribadinya juga, karena jika seseorang terlalu memperhatikan, kebutuhan dan kepentingan orang lain, maka akan cenderung mengabaikan kebutuhan pribadinya.

b. Membatasi keinginan seseorang untuk mengendalikan orang lain di sekitar lingkungan.

Seseorang akan membatasi keinginannya atas keinginan orang lain, memberikan kesempatan kepada orang lain untuk berada didalam aspirasinya masing-masing.

c. Membatasi seseorang untuk berbingkah laku negatif

Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan seseorang dalam menahan dorongan atau keinginan untuk berbingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial.

d. Membantu seseorang untuk memenuhi kebutuhan seseorang secara seimbang.

Seseorang yang mempunyai pengendalian diri yang baik akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhinya, misalnya, tidak melakukan hal yang berlebihan.

5. Jenis-jenis kontrol diri

Ghufron dan Rini (2010) menjelaskan tiga jenis kontrol diri, yaitu:

a. *Over control*

Kontrol diri yang dilakukan secara berlebihan yang mengakibatkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus individu yang memiliki kecenderungan kesulitan dalam mengespresikan dirinya dalam menghadapi situasi yang sedang ia hadapi.

b. *Under control*

Kecenderungan individu untuk melepaskan dorongan dengan bebas tanpa memikirkan dampak yang panjang. *under control* bagi individu sangat rentan, sehingga mengakibatkan dirinya untuk lepas kendali dalam berbagai hal dan dapat menyebabkan kesulitan untuk mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana.

c. *Appropriate control*

Kontrol yang memungkinkan individu untuk mengendalikan impuls dengan benar dan tepat.

G. *Loneliness*

1. Definisi *Loneliness*

Kesepian (*loneliness*) adalah perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang diinginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki (Perlman & Peplau dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012). Bordens dan Horowitz (2008) mengatakan bahwa *loneliness* adalah perasaan yang menyedihkan ketika hubungan sosial memiliki arti yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Baron dan Bryne (2012) menjelaskan *loneliness* adalah keadaan tidak bahagia yang dikarenakan oleh tidak tercapainya hasrat untuk memiliki hubungan yang akrab. *Loneliness* merupakan seperangkat perasaan yang kompleks meliputi reaksi terhadap kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi (Margalit, 2010).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah perasaan dalam diri individu, dimana seseorang merasa terisolasi, dan jauh dari hubungan sosial secara langsung maupun komunikasi dengan orang di sekitar.

2. Macam-macam *Loneliness*

Weiss (Taylor, Peplau, dan Sears, 2006) membagi perasaan *loneliness* menjadi dua jenis, yaitu:

a. *Social loneliness*

Social loneliness adalah bentuk kesepian yang terjadi ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya, misalnya seseorang merasa kurangnya jaringan sosial dengan teman sebaya karena individu merasa memiliki sedikit teman.

b. *Emotional loneliness*

Emotional loneliness adalah suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang kurang atau terbatasnya kedekatan memiliki ikatan hubungan yang intim, seperti orang yang sudah bercerai, atau ditinggal mati oleh pasangannya.

Young (Weiten & Llyod, 2008) membagi macam-macam kesepian menjadi tiga berdasarkan durasi kesepian yang dialami, yaitu sebagai berikut:

a. *Transient loneliness*

Transient loneliness adalah perasaan kesepian yang singkat dan jarang muncul ketika kehidupan sosialnya sudah cukup layak.

b. *Transisional loneliness*

Transisional loneliness adalah perasaan kesepian yang dialami oleh seseorang sebelumnya sudah merasa puas dalam kehidupan sosialnya setelah mengalami kepuasan dalam hubungan interpersonalnya. Seseorang menjadi kesepian setelah mengalami gangguan dalam jaringan sosialnya.

c. *Chronic loneliness*

Chronic loneliness adalah kondisi ketika seseorang tidak dapat memiliki kepuasan dalam jaringan sosial yang dimilikinya setelah jangka waktu tertentu. Kesepian kronis memiliki jangka waktu yang cukup lama.

3. Penyebab *Loneliness*

Brehm et al (2002) menjelaskan penyebab *loneliness*, adalah:

a. Ketidak kuatannya dalam hubungan yang dimiliki seseorang

Hubungan seseorang yang tidak memenuhi syarat akan mengakibatkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimilikinya. Banyak alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang tidak sesuai dengan suatu hubungan yang bermakna.

b. Terjadi perubahan keinginan terhadap suatu hubungan

Loneliness dapat muncul karena adanya perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan atau bisa dikatakan mengenai tujuan hubungan tersebut, jika hubungan sosial seseorang cukup memuaskan maka seseorang tersebut tidak mengalami *loneliness*, tetapi disaat hubungan sosial seseorang tidak lagi memuaskan, maka seseorang tersebut akan merasa *loneliness*.

c. Harga diri

Loneliness berhubungan dengan harga diri yang rendah, dimana seseorang yang memiliki harga diri yang rendah merasa tidak nyaman pada situasi secara sosial, seperti berbicara didepan umum dan berada dikerumunan

banyak orang yang tidak dikenal, keadaan seperti ini seseorang menghindari kontak sosial tertentu secara terus-menerus yang mengakibatkan seseorang mengalami *loneliness*.

d. Perilaku interpersonal

Orang yang mengalami *loneliness* akan sering menilai orang lain secara negatif, kecenderungan untuk berperilaku secara negatif, cenderung memegang sikap yang bermusuhan, serta orang yang *loneliness* cenderung lebih lambat dalam membangun keintiman dalam hubungan dengan orang lain, hal ini yang akan membatasi kesempatan seseorang bersama dengan orang lain dan memiliki kontribusi terhadap pola interaksi yang tidak memuaskan.

Pendapat lain menurut (Rubenstein dan Shaver, 1982 dalam Miller, Perlman, dan Brehm, 2007), yaitu:

a. Kekurangan dalam hubungan

1. *Being unattached* yaitu tidak memiliki pasangan, tidak memiliki pasangan seks, atau cerai.
2. *Alienation* yaitu merasa berbeda, tidak dimengerti, tidak memiliki teman dan tidak dibutuhkan.
3. *Being alone* yaitu hidup sendiri didalam rumah tidak ada orang.
4. *Forced isolation* yaitu tidak mampu pergi kemanapun
5. *Dislocation* yaitu jauh dari rumah, sering berpindah, dan seringnya berpergian.

b. Perubahan keinginan dalam hubungan

Keinginan dan tujuan berubah seiring dengan waktu. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan keinginan, jika individu merubah keinginannya dalam berhubungan, namun polah huungan tersebut tidak berubah, bisa jadi individu tersebut bisa merasakan *loneliness*.

c. *Causal attributions*

Individu yang merasakan *loneliness*, atribusi mereka akan menentukan apakah seberapa lama mereka akan merasakan *loneliness*.

d. Perilaku interpersonal

Terdapat tiga macam perbedaan antara individu yang merasakan *loneliness* dengan individu yang tidak merasakan *loneliness*, yaitu sebagai berikut:

1. Harga diri yang rendah

Individu yang *loneliness* ia akan merasakan dirinya sendiri sangat buruk. Ia merasa dirinya tidak menarik, dan merasakan hal buruk yang sebenarnya tidak ada, dan hal itulah yang membuat ia semakin merasa *loneliness*.

2. Pikiran yang negatif mengenai orang

Check, Perlman, dan Malamuth (1985) menjelaskan bahwa Individu yang *loneliness* biasanya menunjukkan berbagai sifat yang negatif terhadap orang lain, tida dapat mempercayai orang lain, selalu merasa curiga dan menilai negatif orang lain.

3. Kemampuan bersosialisasi yang rendah

Peplau dan Perlman (1982) menjelaskan bahwa, individu yang *loneliness* biasanya memiliki kemampuan bersosialisasi yang rendah, serta cara berinteraksinya sangat membosankan.

4. Aspek-aspek *Loneliness*

Peplau dan Perlman (1982) *loneliness* didasari oleh tiga aspek, yaitu:

a. *Need Intimacy*

Aspek yang menitikberatkan pada faktor kedekatan atau keakraban. *Loneliness* dipandang sebagai perasaan sepi yang diakibatkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan keakraban dengan orang lain.

b. *Cognitive Process*

Aspek kognitif yang menitik beratkan *loneliness* merupakan hasil dari persepsi serta evaluasi seseorang terhadap hubungan sosial yang dianggap tidak memuaskan.

c. *Social Reinforcement*

Aspek penguatan sosial yang menitik beratkan bahwa hubungan sosial yang memuaskan dapat dianggap sebagai bentuk *reinforcement* dan jika tidak ada *reinforcement* dapat menimbulkan perasaan *loneliness*.

Rusell (1996) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek *loneliness*, yaitu:

a. Kepribadian (*Personality*)

Kepribadian seseorang terdiri dari beberapa sistem-sistem yang menentukan karakteristik perilaku dan cara berfikir seseorang, dalam hal ini

individu yang *loneliness* dapat dikarakteristikan sesuai dengan perilaku dan perasaan kesehariannya.

b. Kepatutan sosial (*Social desirability*)

Social desirability merupakan adanya keinginan kehidupan sosial yang disenangi seseorang pada kehidupan nyatanya, dalam hal ini individu ingin mendapatkan penerimaan atau pengakuan dari masyarakat sekitar.

c. Depresi (*Depression*)

Depresi merupakan terdapat adanya tekanan dalam diri seseorang yang mengakibatkan adanya perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan, yang disertai perasaan sedih, kehilangan minat, dan berkurangnya energi.

5. Faktor yang Mempengaruhi *Loneliness*

Rubenstein dan Shaver (dalam Miller, Perlman dan Brehm, 2007) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu:

a. Tidak terikat (*Being Unattached*)

Seseorang yang tidak memiliki pasangan atau berpisah dari pasangannya.

b. Terasing (*Alienation*)

Merasa berbeda, tidak dimengerti, tidak dibutuhkan, tidak memiliki teman dekat.

c. Isolasi yang dipaksakan (*Forced Isolation*)

Dikurung dalam rumah, dirawat inap di rumah sakit, tidak bisa kemana-mana.

d. *Dislocation*

Jauh dari rumah (merantau), sering berpindah-pindah rumah, sering melakukan perjalanan.

Cacioppo dan Hawkley (2010), menjelaskan faktor yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu:

a. Peran sosial

Peran individu dalam suatu kelompok atau adanya suatu aktivitas dalam komunitas perkumpulan tertentu yang dapat mengatasi seseorang dalam *loneliness*.

b. Kuantitas dan kualitas sosial

Jaringan sosial yang lebih kecil dan jarangya interaksi dapat mengakibatkan perasaan *loneliness*.

c. Kesehatan

Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan seperti keterbatasan fungsional yang dapat berpengaruh dalam melakukan komunikasi secara efektif.

d. Disposisi

Kurangnya keramahan, penghargaan diri yang rendah, kecemasan, dan takut terhadap penilaian negatif membuat individu mengalami *loneliness*.

e. Faktor sosiodemografis

Faktor yang seperti usia, jenis kelamin, ras, pendidikan, dan pendapatan membatasi peluang untuk berintegrasi ke dalam suatu kelompok dan peran sosial.

6. Kegiatan dalam *Loneliness*

Brehm *et al* (2002) menyimpulkan beberapa kegiatan dalam *loneliness*, yaitu:

a. Melakukan kegiatan aktif

Kegiatan yang membangun terhadap diri sendiri seperti belajar, menulis, membaca dan melakukan olahraga.

b. Membuat kontak sosial

Membuat kontak sosial dengan orang lain seperti mengunjungi seseorang, menelpon teman.

c. Melakukan kegiatan pasif

kegiatan yang sifatnya pasif seperti menangis, tidur, duduk dan tidak melakukan apapun.

d. Kegiatan selingan yang kurang membangun

Berupa kegiatan seperti menghabiskan uang, mabuk, serta menonton pornografi.

**H. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Adiksi Pornografi
pada Remaja Madya**

Remaja madya atau menengah adalah sekelompok individu yang memiliki usia berkisar 15 sampai 18 tahun (Hurlock, 2011). Zulkifli (2006) menjelaskan bahwa

salah satu tahap perkembangan remaja madya adalah ditandai dengan perubahan emosi yang meluap-luap, mulai tertarik dengan lawan jenis, pertentangan, dan kemampuan untuk mengendalikan perkembangan seksual dalam dirinya (Zulkifli, 2006).

Ghufroon & Rini (2010) menjelaskan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Oleh sebab itu remaja harus memiliki kontrol diri yang tinggi agar mampu mengelola dirinya dalam mengatur dorongan-dorongan nafsunya.

Hurlock (dalam Woolfolk, 2004) menyebutkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi usia dan kematangan, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan dan pendidikan, jadi tingkat kendali diri remaja satu dengan yang lainnya berbeda-beda tergantung pada faktor yang mempengaruhinya.

Remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah respon ke arah yang positif, sehingga ia dapat menampilkan perilaku yang bertanggung jawab sesuai dengan nilai atau aturan yang berlaku, sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah. Ia tidak akan mampu memandu, mengatur dan mengendalikan hawa nafsunya, sehingga ia akan melampiaskan hasrat seksualnya melalui berbagai macam cara salah satunya dengan mengakses pornografi di internet.

Pornografi memang memiliki daya tarik tersendiri bagi remaja, meskipun dilarang namun semakin dicari, dengan gambar dan video akan menggairahkan, membangkitkan, dan membuat hormon mengalir, tidak perlu menembakkan obat atau

pun dengan jarum untuk membuat kecanduan pornografi, dikarenakan situs porno dapat meningkatkan *neurotransmitter*, ketika terjadi rangsangan seksual yang memberikan efek yang menyenangkan, secara langsung tubuh dan pikiran membuat obat sendiri hanya dengan melihat gambar dan menonton video porno, dan secara psikologis dapat menimbulkan kecanduan atau perilaku adiksi pornografi (Aram dalam Diah, 2002).

Coper (1999) mendefinisikan perilaku adiksi pornografi sebagai ukuran dari kegiatan dalam mengakses situs pornografi, yang disebabkan suatu keinginan kuat secara berkali-kali untuk mengetahui dan mencari hiburan yang menyediakan adegan-adegan erotik baik yang pasif maupun yang bergerak dan bersifat porno.

Young (1997) mengungkapkan bahwa kemungkinan tersedianya pornografi di internet dengan berbagai kemudahan dalam mengakses, akhirnya menjadi pelarian dari ketegangan mental dan memperkuat pola perilaku yang mengarah pada adiksi pornografi, terutama bagi para remaja yang memiliki kontrol diri yang rendah. Middleton (2006) mengungkapkan bahwa kontrol diri yang rendah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penggunaan pornografi pada remaja.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Leonardhi (2016) mengenai “Hubungan kontrol diri dengan perilaku kecanduan mengakses situs porno pada remaja” dengan jumlah sampel sebanyak 250 remaja menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku kecanduan mengakses situs porno, dengan nilai koefisien korelasi (r) yaitu $-0,821$, dan dengan nilai signifikansinya $0,000$. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri remaja maka akan semakin rendah

kecanduan mengakses situs porno dan semakin rendah kontrol diri pada remaja maka akan semakin tinggi perilaku kecanduan mengakses situs porno.

I. Hubungan Antara *Loneliness* dengan Perilaku Adiksi Pornografi Pada Remaja Madya

Remaja madya atau menengah adalah sekelompok individu yang memiliki usia berkisar 15 sampai 18 tahun (Hurlock, 2011). Havighurst (dalam Hurlock, 1999) memaparkan tugas perkembangan pada remaja madya adalah perkembangan seksual, membentuk hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah masyarakat, dan membentuk hubungan intim dengan orang lain.

Erikson (dalam Santrock, 2003). menjelaskan bahwa kebutuhan akan intimasi adalah suatu hal yang universal dan sudah menetap pada diri setiap manusia sepanjang hidupnya. Individu yang tidak mampu membuat komitmen personal terhadap orang lain, maka kebutuhan intimasi tidak terpenuhi, sehingga individu akan terisolasi dan mengakibatkan *self absorb* atau kegiatan dan pikiran yang terpaku pada dirinya sendiri.

Marliani (2015) menyatakan bahwa hal yang membuat individu terisolasi dalam lingkungan sosial adalah adanya kesulitan yang dirasakan untuk bergabung dengan kelompok sosial yang cocok, sehingga individu yang terisolasi akan mengalami perasaan kesepian (*loneliness*). Weiten & Liyod (2006) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan suatu keadaan ketika individu memiliki sedikit hubungan interpersonal dibandingkan yang diharapkan atau ketika hubungan tersebut

tidak memuaskan seperti yang diharapkan. *Loneliness* merupakan salah satu masalah psikologis yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia, setiap manusia pernah menghadapi situasi yang dapat menyebabkan *loneliness* termasuk remaja.

Salah satu penyebab individu mengalami *loneliness* adalah kurangnya kebutuhan individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain disekitarnya (Peplau dan Perlman, 1998). Kurang terpenuhinya kebutuhan individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain menyebabkan individu mengalami *social desirability* atau keinginan untuk memiliki kehidupan sosial yang di inginkan pada kehidupan nyata yang semakin tinggi (Rusell, 1996).

Social destrability (merupakan aspek dari *loneliness*) yang tinggi akan mengakibatkan individu mengalami *loneliness* melakukan berbagai cara untuk memenuhi kebutuhan afilasi dalam kehidupannya. Brehm (2002) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *loneliness*, akan melakukan berbagai cara untuk menghadapi *loneliness* yang di hadapinya dengan melakukan berbagai kegiatan aktif, kegiatan selingan, atau kegiatan pasif seperti: menyendiri, tidur-tiduran, menonton tv, dll.

Santrock (dalam Amrina, 2018) menyebutkan beberapa strategi yang bisa dilakukan untuk mengatasi *loneliness*, salah satunya adalah dengan menggunakan internet sebagai media pelarian, karena pada era sekarang internet merupakan salah satu media virtual yang mampu memenuhi kebutuhan afilasi individu yang mengalami *loneliness*.

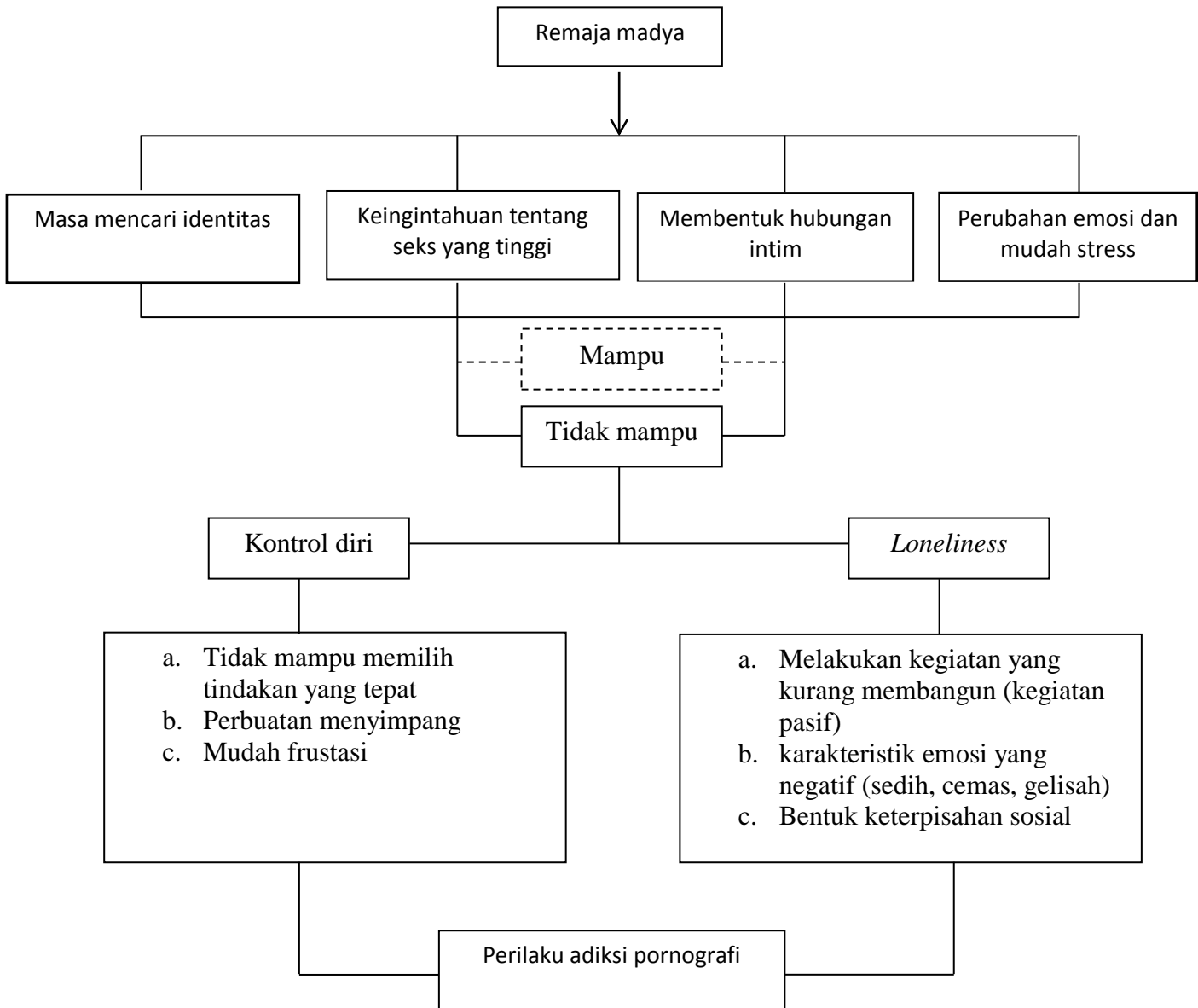
Individu yang mengalami *loneliness* menghadapi keadaan yang dialaminya dengan cara yang berbeda-beda sehingga mampu memberikan kenyamanan tersendiri bagi dirinya. Griffiths (dalam Alejandro, 2016) menjelaskan upaya individu mengelola *loneliness*, cenderung memilih untuk beralih ke hubungan yang bermakna untuk mengatasi *loneliness*, dengan cara mengkonsumsi pornografi yang secara tidak langsung memberikan pengalaman seksual tertentu dan pelarian sementara dari *loneliness*. Sejalan dengan pendapat di atas Butler, dkk (2017) menjelaskan cara mengatasi *loneliness* dengan mengakses pornografi, sebagai respon *coping* untuk mengatasi *loneliness* dan memenuhi kebutuhan seksual.

Sejalan dengan pendapat diatas Leung (2015) mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness*, maka semakin tinggi kecenderungan individu akan ketagihan pada penggunaan internet, termasuk dalam mengakses situs-situs pornografi, karena tidak menutup kemungkinan masa remaja madya memiliki rasa keingintahuan tentang seks yang tinggi, dan salah satunya adalah melalui pornografi (Perry & Potter, 2010).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kurniawan (2015) mengenai “Hubungan antara Kesepian dan Kecanduan Pornografi pada Remaja dengan *Single Mother*” dengan jumlah sampel sebanyak 45 orang. Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling. Alat ukur yang digunakan didasari pengalaman kesepian yang dijadikan karakteristik dan kecanduan pornografi. Penelitian ini menggunakan product moment diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,757 dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,01$). Kesimpulan dari peneliti tersebut adalah

terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan kecanduan pornografi pada remaja *single mother*. Semakin tinggi subjek mengalami kesepian maka semakin tinggi tingkat kecanduan pornografi.

J. KERANGKA KONSEPTUAL



Gambar 2.1 Kerangka konseptual

Keterangan:

----- = Tidak di teliti

———— = Saling berhubungan

K. Hipotesis

Berdasarkan pada latar belakang penelitian dan kerangka pemikiran, maka hipotesis penelitian adalah ada hubungan antara kontrol diri dan *loneliness* dengan perilaku adiksi pornografi pada remaja di SMK Prapanca 2 Surabaya.