

PERAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI PERILAKU SEKSUAL (STUDI KASUS DENGAN KLIEN "A" DI OGAN ILIR)

Hani Haliza*

UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia
hanihaliza7@gmail.com

Suryati

UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia

Manah Rasmanah

UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia

ABSTRACT

This study entitled "the role of self-control techniques to reduce sexual behavior (a case study with client "A" in Ogan Ilir)". This study aims to describe the sexual behavior of client "A", the factors that influence the sexual behavior of client "A" and determine the role of self-control techniques to reduce the sexual behavior of client "A" in Ogan Ilir. The research uses a qualitative approach with a case study research method. The subjects in this study were client "A" as the primary subject and close friends (boyfriends) as secondary subjects. Data collection techniques used are observation, interviews and documentation. While the data analysis technique used is data reduction, data presentation and drawing conclusions. The results of this study indicate that client "A" engages in sexual activity ranging from holding hands, kissing, hugging, fantasizing/imagining to petting. The factor that causes client "A" to do this is often accessing adult content on social media and social circles. The process of individual counseling with self-control techniques (done 6 meetings) has played a role in reducing the sexual behavior of client "A" both in terms of frequency and intensity.

Keywords: Individual Counseling, Self Control, Sexual Behavior.

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "peran teknik self control untuk mengurangi perilaku seksual (studi kasus dengan klien "A" di Ogan Ilir)". Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran perilaku seksual klien "A", faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual klien "A" dan mengetahui peran teknik self control untuk mengurangi perilaku seksual klien "A" di Ogan Ilir. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Subjek dalam penelitian ini yaitu klien "A" sebagai subjek primer dan teman dekat (pacar) sebagai subjek sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa klien "A" melakukan aktivitas seksual mulai dari berpegangan tangan, berciuman, berpelukan, berfantasi/berimajinasi hingga petting. Faktor yang menyebabkan klien "A" melakukan hal tersebut adalah sering mengakses konten-konten dewasa di media sosial dan lingkungan pergaulan. Proses konseling individu dengan teknik self control (dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan) telah berperan mengurangi perilaku seksual klien "A" baik dari sisi frekuensi maupun intensitasnya.

Kata Kunci: Konseling Individu, Self Control, Perilaku Seksual.

PENDAHULUAN

Di zaman modern ini pergaulan bebas merupakan fenomena yang tidak asing lagi, dapat diartikan sebagai melencengnya pergaulan individu yang benar. Pergaulan bebas diidentikkan sebagai bentuk dari pergaulan luar batas dan sering dihubungkan dengan perilaku seks bebas. Fenomena perilaku seksual yang tidak sehat dikalangan remaja Indonesia khususnya remaja yang belum menikah semakin meningkat dan sangat memprihatinkan, bahkan perilaku tersebut sudah menjadi budaya dalam pergaulan dengan lawan jenis, ditambah lagi saat sekarang ini berpacaran merupakan suatu hal yang perlu ada dalam kehidupan seorang remaja.

Masa remaja adalah masa pergantian dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja juga bisa disebut masa yang unik, penuh impian yang ditemui dengan pertumbuhan serta perkembangan baik secara psikologis maupun biologis. Secara biologis dijumpai dengan tanda-tanda kedewasaan seperti reproduksi sudah mulai bekerja, sedangkan secara psikologis dijumpai sikap dan perasaan serta emosi yang tidak stabil atau tidak menentu yang sulit di kontrol.

Masa remaja merupakan usia yang goncang karena pertumbuhan pribadi yang cepat, sedangkan ada berbagai segi yang belum siap seperti jasmani, mental atau pikiran pribadinya sehingga ia mencari jalan yang salah dan tidak baik. Kebanyakan perilaku-perilaku negatif tersebut dilakukan individu yang beranjak remaja. Oleh karena itu masa ini butuh pengawasan dan perhatian yang lebih dari orang tua terhadap remaja, sebab pada ini individu ingin mencari jati dirinya dengan lepas dari ketergantungan orang tuanya menuju pribadi yang mandiri.

Data SDKI dan beberapa penelitian menunjukkan hubungan seksual pranikah lebih tinggi dilakukan oleh remaja pria dibandingkan remaja wanita. Hasil data SDKI 2017, menunjukkan remaja pria yang pernah melakukan hubungan seksual pranikah sebesar 8%, dimana remaja pria berumur 15-19 tahun sekitar 3,6% dan umur 20-24 tahun sekitar 14,0%.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah adalah pengetahuan, meningkatnya libido seksual, media informasi, orang tua, pergaulan semakin bebas, dan norma agama (Sarwono, 2003). Dengan rendahnya pengetahuan agama seseorang salah satu cara untuk mengontrol dorongan seksual tersebut ialah dengan memberikan peningkatan kualitas keberagamaan atau dalam istilah lain disebut dengan religiusitas. Hal itu sesuai dengan penelitian Andisti dan Ritandiyono (2008) yang mengatakan bahwa semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah perilaku seks bebas, sebaliknya jika semakin rendah religiusitas maka semakin tinggi perilaku tersebut. Dengan memiliki pengetahuan agama yang baik, tentu individu akan memahami apa saja perintah yang harus ia kerjakan dan yang harus ia tinggalkan termasuk seks bebas. Seperti yang terdapat dalam QS. Al-Isra ayat 32: *“Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu merupakan perbuatan keji dan sesuatu jalan yang buruk” (QS. Al-Isra: 32).*

Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik, tentu mengetahui bahwa zina (perilaku seksual pranikah) merupakan perbuatan dosa besar dan dilarang dalam agama islam. Dengan adanya pengetahuan tersebut maka akan mendorong seseorang untuk berusaha tidak mendekati apalagi melakukannya, yang pada akhirnya akan menghindarkan diri dari perilaku seksual pranikah tersebut.

Perilaku seksual adalah perilaku yang mengungkapkan dengan tindakan apa yang dirasakan erotic oleh individu. Perilaku seksual adalah tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenisnya maupun dengan sesama jenis (Sarwono 2008) dan pranikah berarti sebelum menikah, jadi perilaku seksual pranikah adalah segala bentuk tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual yang dilakukan sebelum adanya ikatan pernikahan.

Permasalahan seksualitas muncul secara alami dengan lawan jenis dan keinginan untuk mencoba membangun hubungan yang sangatkuat diantara keduanya, seks pranikah akan terjadi jika pelaku tidak dapat mengendalikan dirinya dalam memenuhi gairah seksual. Menurut Ajidahun (2013) mengatakan bahwa keinginan dan kegiatan seksual harus dilihat sebagai kecenderungan alami dan naluri yang akan datang ketika mereka diperlukan. Kurangnya edukasi dan sosialisasi tentang seksualitas pada remaja dapat menyebabkan salah satu permasalahan seksualitas yakni *pre-morital sex* (seks pranikah) yang melampaui batas dan melanggar norma dan nilai dalam masyarakat (Dacey dan Travers).

Banyak sekali berita negatif tentang adanya perilaku seksual remaja, maka dari itu peneliti melakukan prasurvei yang dilakukan pada bulan November melalui observasi dan wawancara dengan klien "A" di kelurahan Payaraman. Ia mengatakan bahwa sudah berpacaran dan melakukan aktivitas seperti berpegangan tangan, berpelukan, dan lain sebagainya. Selain itu klien juga mengatakan bahwa ketika munculnya keinginan tersebut klien tidak dapat mengendalikan dirinya.

Melihat dari permasalahan yang ada, diperlukan salah satu cara untuk mengatasi permasalahan yang di hadapi klien "A" dengan melalui konseling individu dengan menggunakan teknik *Self Control*. Konseling individu adalah suatu layanan konseling yang dilakukan secara tatap muka oleh dua orang antara konselor dan klien untuk membantu klien dengan tujuan mengurangi dorongan perilaku kearah yang lebih maju dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Teknik *Self Control* atau kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku dalam mengatasi problematikanya. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan menarik judul "Peran teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Seksual (Studi Kasus dengan Klien 'A' di Ogan Ilir)".

Manusia didalam era persaingan besar atau global, dimana individu harus meningkatkan daya saing kualitas yang menjadi syarat khusus untuk mampu bersaing dizaman era 5.0. seseorang dikatakan mempunyai kualitas SDM yang baik, jika dapat menunjukkan perilaku kedisiplinan dan pengelolaan waktu yang baik disaat

mengerjakan tugas-tugasnya didalam ilmu psikologi terdapat istilah prokrastinasi. Prokrastinasi menunjukkan suatu kecenderungan dalam menunda penyelesaian tugas maupun pekerjaan (Brown & Holzman : 2000). Prokrastinasi terjadi juga di dalam lingkungan akademik.

Prokrastinasi akademik saat ini masih mendapati di kalangan mahasiswa, terkhususnya mahasiswa semester akhir yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi. Tentunya setiap saat mahasiswa-mahasiwi dihantui dengan skripsi yang tidak kunjung selesai, ditambah ada banyak tuntutan pada mahasiswa baik dari internal maupun eksternal seperti keluarga dan lingkungan disekitar yang merupakan menjadi salah satu hambatan dan tantangan bagi mahasiswa. Dalam perguruan tinggi mahasiswa juga dituntut mampu mandiri dan aktif secara sadar didalam persaingan. Dari beberapa hal tersebut memiliki kemungkinan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang mengalami prokrastinasi. Pada kalangan para peneliti, prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda dalam penyelesaian suatu tugas maupun pekerjaan. Seperti yang dikatakan oleh Rumiani dalam (Ridwan, 2013) bahwa kecenderungan melakukan penundaan dalam melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan secara terus-menerus disebut sebagai prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik dapat memberi suatu dampak yang buruk bagi mahasiswa, karena banyaknya waktu yang terbuang dengan sia-sia dan tidak mendapati hasil yang bermanfaat. Prokrastinasi juga dapat memberikan penurunan pada produktivitas maupun etos kerja yang dimiliki oleh individu sehingga membuat kualitas diri pada individu menjadi rendah (Utomo, 2010).

Kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri sangat penting untuk menghentikan arus prokrastinasi di ranah akademik. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan *self control* yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti melakukan kebiasaan menunda-nunda. Temuan penelitian yang mengusulkan bahwa tugas yang lebih menuntut kemandirian dan lebih sulit akan cenderung lebih sering ditunda mungkin dapat dijadikan sebagai salah satu penjelasan utama, mengapa banyak mahasiswa yang menunda pengerjaan skripsi. Sama seperti yang dikatakan oleh Catrunada bahwa sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa skripsi merupakan tugas yang sulit dan menuntut kemandirian tinggi. Hal ini membuat banyak mahasiswa dengan *self control* rendah menunda-nunda pengerjaan skripsi mereka.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah kualitatif. Pendekatan kualitatif dimana hasilnya berupa gambaran perilaku objek, kalimat tertulis atau dengan tujuan memperoleh data akan dijelaskan secara deskriptif. Jenis penelitian menggunakan metode studi kasus yaitu penelitian yang digali secara mendalam dari beberapa sumber. Dalam mendeskripsikan tentang suatu fenomena kunci yang ditemukan dan berbagai realitas yang muncul dalam masyarakat sangat baik dipergunakan. Tujuan studi kasus dalam penelitian ini yakni mengetahui gambaran

perilaku seksual klien “A”, faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pada klien “A” serta agar dapat mengetahui peran teknik *self control* untuk mengurangi perilaku seksual klien “A” di Ogan Ilir.

Dalam penelitian ini peneliti memperoleh data berasal dari data primer yakni klien “A” sendiri yang menjadi sumber utama serta didukung oleh teman dekat (pacar) klien “A” sebagai sumber kedua. Selanjutnya data sekunder yang diperoleh dari buku, jurnal dan penelitian terdahulu. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan teknik dari Miles dan Huberman yaitu proses menyusun serta mencari data dengan terstruktur terdiri dari reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Perilaku Seksual Klien “A”

Gambaran perilaku seksual klien “A” yaitu dari 9 bentuk perilaku seksual menurut Duvall & Miller yang dilakukan oleh klien “A” adalah berpegangan tangan, ciuman kering, ciuman basah, berpelukan, meraba/diraba, berfantasi/berimajinasi, dan petting sementara masturbasi dan oral seks tidak pernah dilakukan oleh klien “A”.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Klien “A”

Ada tiga aspek faktor yang mempengaruhi perilaku seksual klien “A” yakni keluarga, media social dan teman sepeergaulan. Dari ketiga faktor yang telah diungkap dapat disimpulkan bahwa penyebab klien “A” memiliki perilaku seksual adalah konten media sosial yang mudah di akses dan teman sepeergaulan yang menerima dan menganggap biasa perilaku seksual dilakukan oleh kaum remaja yang berpacaran.

Peran Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Seksual Klien “A”

Pelaksanaan konseling individu dengan teknik Self Control untuk mengurangi perilaku seksual pada klien “A” yang tidak dapat menahan diri ketika hasrat seksual muncul dilaksanakan pada 25 November sampai 24 Desember dengan klien “A”. Pelaksanaan konseling ini dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan selama kurang lebih satu bulan pelaksanaan konseling individu dengan menggunakan teknik Self Control yang bertujuan supaya klien “A” dapat mengontrol atau mengendalikan dirinya ketika hasrat seksual itu muncul sehingga dapat mengurangi perilaku seksual pada diri klien “A”.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan berikut ini tahapan-tahapan konseling individu dengan menggunakan teknik Self Control untuk mengurangi perilaku seksual.

1. Pertemuan pertama teknik Self Control untuk mengurangi perilaku seksual.

Pada pertemuan pertama ini merupakan tahap awal proses konseling individu untuk mengurangi perilaku seksual yang dilaksanakan pada hari jumat 25 November

2022. Pada tahap ini konselor melakukan pendekatan awal untuk membangun hubungan baik dengan klien supaya proses konseling berjalan dengan nyaman. Disini konselor menanyakan mengenai data pribadi dari klien "A" mulai dari nama, umur, tanggal lahir, cita-cita, hobi hingga aktivitas keseharian klien. Ketika klien sudah terlihat rileks konselor mulai mengajak klien untuk menceritakan semua kejadian yang membuat dirinya tidak dapat mengendalikan dirinya ketika hasrat seksual itu muncul.

Setelah itu konselor mulai merumuskan atau mengidentifikasi masalah yang sedang dialami oleh klien "A". Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwasanya klien "A" benar tidak dapat mengendalikan atau mengontrol diri ketika hasrat seksual pada dirinya muncul. Ketika rumusan masalah telah selesai dilanjutkan dengan membuat kesepakatan dan merumuskan tujuan dari dilaksanakannya konseling ini adapun tujuan dalam proses konseling ini yaitu diharapkan klien "A" dapat mengurangi perilaku seksualnya dimana konselor akan menggunakan teknik self control.

Kemudian pada pertemuan ini peneliti menjelaskan bahwasanya dalam proses konseling akan menggunakan asas-asas konseling jadi klien tidak perlu khawatir jika permasalahannya diketahui oleh orang lain setelah itu konselor menjelaskan peran serta tanggung jawab konselor dan klien bahwa peneliti sebagai konselor dan klien "A" sebagai konseli yang membutuhkan penanganan dan menceritakan perasaannya sehingga dapat mengendalikan atau mengontrol diri. Sebelum menyelesaikan proses ini konselor berdiskusi mengenai waktu dan tempat pelaksanaan konseling yang akan dilakukan kedepannya.

2. Pertemuan ke-dua teknik self control untuk mengurangi perilaku seksual.

Pada pertemuan ke-dua pada tanggal 29 November 2022, sebelum melakukan konseling seperti biasa akan dimulai dengan menanyakan kabar klien "A" serta kegiatan yang ia kerjakan hari ini serta melakukan doa bersama agar proses konseling berjalan dengan lancar. Pada tahap ini konselor menggunakan tahap-tahap teknik self control yakni dengan mengajak klien "A" membuat komitmen untuk berubah dan menyatakan komitmennya kepada pacarnya. Bentuk komitmen berupa pernyataan tertutup yang ditanda tangani oleh klien "A" sebagaimana terlampir.

3. Pertemuan ke-tiga teknik self control untuk mengurangi perilaku seksual.

Pada pertemuan ke-tiga dilakukan pada tanggal 4 Desember 2022. Peneliti melanjutkan pertemuan selanjutnya dengan diawali interaksi berjabat tangan serta menanyakan kabar klien "A" terlebih dahulu supaya tercipta hubungan yang semakin baik dan nyaman dalam melaksanakan konseling serta klien "A" dapat mengikuti setiap tahapan konseling yang dilakukan dan dilanjutkan doa bersama.

Konselor tetap menerapkan teknik self control dalam tahap kerja konseling, pertemuan ini menggunakan tahapan dari teknik self control yakni dengan mencatat atau menyiapkan penguat eksternal yang di kontrol orang lain, disini konselor menawarkan diri dan meminta bantuan teman dekat klien “A” untuk menjadi penguat eksternal dan mengingatkan klien “A” supaya tidak lagi melakukan kegiatan seksual.

4. Pertemuan ke-empat teknik self control untuk mengurangi perilaku seksual.

Pada pertemuan ke-empat dilakukan pada tanggal 10 Desember 2022. Seperti biasa sebelum melakukan konseling konselor mengawalinya dengan berjabat tangan serta menanyakan kabar dan tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya supaya tercipta hubungan baik agar proses konseling berjalan dengan baik.

Konselor tetap menggunakan teknik self control dalam tahap kerja konseling, pertemuan ini menggunakan tahapan dari self control yakni merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan, disini konselor meminta klien “A” membuat jadwal catatan kencan untuk melihat perubahan perilaku seksual klien “A”.

5. Pertemuan ke-lima teknik self control untuk mengurangi perilaku seksual.

Pada pertemuan ke-lima dilakukan pada tanggal 19 Desember 2022. Dimulai dengan menanyakan kabar klien “A” seperti biasa dan membaca situasi apakah klien “A” masih merasakan nyaman pada proses konseling ini. Pertemuan ke-lima ini merupakan tahap evaluasi proses konseling yang telah dilakukan, tujuan dari evaluasi ini agar dapat melihat dan mengetahui pencapaian pelaksanaan proses konseling sebelumnya sehingga mendapatkan hasil yang diinginkan dan dibutuhkan oleh klien “A”

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan pada tahap ini dapat dilihat bahwa klien “A” sudah memiliki kemampuan mengontrol dirinya dan mengurangi perilaku seksual pada dirinya. Hal itu dapat dilihat dari jadwal catatan kencan yang dibuat oleh klien “A” pada pertemuan sebelumnya, adapun jadwal catatan kencan klien “A” dan pacarnya sebagai berikut:

No	tanggal	Perilaku Seksual	Ya	Tidak	Penguat Eksternal
1.	10 des 2022	Bertemu Pacar		✓	Konselor mengingatkan
2.	11 des 2022	Bertemu Pacar		✓	Konselor mengingatkan
3.	12 des 2022	Bertemu Pacar	✓		Konselor & teman klien “A” mengingatkan
		1. Beroprgangan Tangan	✓		

6. Pertemuan ke-enam teknik self control untuk mengurangi perilaku seksual.

Pada pertemuan ke-enam dilakukan pada tanggal 24 Desember 2022. Pertemuan ini merupakan tahap terakhir pelaksanaan konseling, pada tahap ini konselor membantu klien "A" agar dapat menjaga dan meningkatkan situasi dan kondisi yang telah baik menjadi lebih baik lagi.

Dimana sebelum dilakukan konseling klien "A" memiliki perilaku seksual seperti berpegangan tangan, ciuman kering, ciuman basah, berpelukan, berfantasi/berimajinasi, meraba/diraba, dan petting. Namun setelah dilakukan proses konseling klien "A" dapat mengurangi perilaku seksualnya yang ciuman basah, berfantasi/berimajinasi, meraba/diraba, dan petting.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian peran teknik self control untuk mengurangi perilaku seksual (studi kasus dengan klien "A" di Ogan Ilir), disimpulkan bahwa gambaran perilaku seksual klien "A" sesuai dengan data yang diperoleh dari aspek bentuk-bentuk perilaku seksual sebagai berikut: klien "A" sudah pernah melakukan aktivitas seksual seperti berpegangan tangan, ciuman kering, ciuman basah, berpelukan, berfantasi/berimajinasi, meraba/diraba, dan petting. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual klien "A" ditinjau dari berbagai aspek yakni pada aspek media sosial bahwa klien "A" menggunakan berbagai macam jenis media sosial seperti facebook, whatsapp, telegram, instagram dan youtube untuk mencari informasi dan juga mengakses atau menonton konten-konten dewasa, kemudian pada aspek teman sepergaulan klien "A" yang menerima dan menganggap biasa perilaku seksual dilakukan oleh kaum remaja yang berpacaran. Setelah dilakukan proses konseling menggunakan teknik self control ada beberapa perubahan perilaku seksual, perubahan yang terjadi pada klien "A" bisa menahan diri dan mengurangi beberapa aktivitas seksualnya seperti ciuman basah, berpelukan, berfantasi/berimajinasi, meraba/diraba, dan juga petting.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Isra.2009. *Al-Qur'an Terjemah dan Asbabun Nuzul*. Pustaka: Al Hanan. Lihat di Razaq, A., Haryono, A. Analisis Metode Tafsir Muhammad Ash-Shabuni Salam Kitab Rawaiu Al-Bayan, *Wardah*, 18(1), 2017
- Eriod Bradley T. 2017. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron dan Risnawati. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Hajir Tajiri. *Kendali Diri Perilaku Seksual dan Pengembangan Melalui Konseling Pada Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bandung*, Cendikia, vol. 14 no. 1, 2016.
- Harahap Juli Yanti. 2017. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*. Jurnal Bimbingan Konseling Vol. 3 No. 2

- Juki Ahmad. 2019. Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (*self Disclosure*) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 2 No.2 2019.
- . L Fransisca Dwindi. 2009. *Studi Deskripsi Perilaku Seksual remaja yang Tinggal di Daerah Gondomanan*. Skripsi fakultas psikologi dharma Yogyakarta.
- Muflih & Syafitri Endang Nurul. 2018. *Perilaku Remaja dan Pengukurannya dengan Kuesioner*. Yogyakarta: Jurnal Keperawatan.
- Mulyana Deddy. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Prayitno dan Erman Amti. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahatu Sestuningsih Margi, Heriansyah Masnurrima. 2017. *Teknik self Control Untuk Mengurangi Masalah Obesitas*. Seminar & Workshop Nasional Bimbingan Dan Konseling, Vol. 3 No. 205-210
- Sebayang Wellina, dkk. 2018. *Perilaku Seksual Remaja*. Yogyakarta: Deeplich.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Wardani Desy Ayu, Alfiani Ramadhan Noor. 2022. *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Wills Sofyan. 2017. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: ALFABETA.