

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tingkat Perilaku *Cybersex*

1. Pengertian *Cybersex*

Menurut Young & Abreu, *cybersex* merupakan salah satu tindakan seksual yang dapat dilakukan secara online, yang melibatkan dua orang pengguna internet membahas tentang fantasi seksual. Biasanya disertai dengan stimulasi seksual di dalam komunikasi.³⁰ Menurut Whitty bahwa *cybersex* adalah kepuasan seksual yang diperoleh secara online saat berinteraksi dengan orang lain.³¹ Grubbs dkk. menyatakan bahwa *cybersex* merupakan kegiatan melakukan *online sexual activity* untuk tujuan seksual (menonton pornografi, melihat gambar dan komunikasi seksual dengan mencari pasangan seksual untuk hubungan tertentu) yang dapat berkembang menjadi seksual kompulsif.³² Selanjutnya Andani dkk. menyatakan bahwa *cybersex* merupakan perilaku menjelajahi internet untuk tujuan seksual dan mencari pengalaman seksual.³³ *Cybersex* dapat diartikan sebagai penggunaan internet dengan tujuan kepuasan atau kegembiraan maya (*virtual gratification*) mengenai seksual.

³⁰ Kimberly S. Young dan Garry Young, *Cybersex: Uncovering the Secret World of Internet Sex* (London: Carlton, 2001).

³¹ Monica T. Whitty, "The 'Realness' of Cyber-cheating: Men and Women's Representations of Unfaithful Internet Relationships," *Social Science Computer Review* 23, no. 1 (2005): 57–67.

³² Joshua B. Grubbs et al., "Sexual Addiction 25 Years On: A Systematic and Methodological Review of Empirical Literature and an Agenda for Future Research," *Clinical Psychology Review* 82 (2020): 101925.

³³ Fitri Andani, Alizamar, dan Afdal, "Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku *Cybersex* pada Remaja," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2020.

Griffiths menjelaskan *cybersex* adalah aktivitas individu untuk mengakses konten-konten pornografi di internet seperti video, gambar, teks cerita, film dan game yang menyangkut dengan seksual, melakukan percakapan mengenai seks secara online dengan orang lain.³⁴ Cooper menyatakan bahwa *cybersex* didefinisikan sebagai penggunaan internet yang terlibat di dalam kesenangan aktivitas seksual, seperti berpartisipasi mengenai obrolan tentang seksual, melihat gambar-gambar vulgar, saling menukar gambar erotis dan berkirim email mengenai seks yang juga diikuti oleh masturbasi.³⁵ Dalam penelitian Harmaini dan Novitriani menyatakan bahwa *cybersex* adalah suatu kegiatan mengakses hingga mendownload pornografi di internet, baik dalam bentuk video, gambar, teks cerita, film, maupun game yang berbau seksual, dan terkadang terbawa-bawa dalam percakapan yang membahas seksual secara online dengan orang lain (berfantasi seksual dengan pasangan di internet).³⁶

Carnes, Delmonico, dan Griffin mengkategorikan beberapa bentuk perilaku *cybersex* sebagai berikut. Pertama, mengakses pornografi di internet (seperti gambar, video, cerita teks, majalah, film, dan game). Kedua, mengakses perangkat lunak multimedia yang tidak harus secara online (seperti menonton video atau film porno melalui VCD/DVD dan memainkan game porno di laptop atau komputer). Ketiga, terlibat dalam

³⁴ Mark D. Griffiths, "Sex on the Internet: Observations and Implications for Internet Sex Addiction," *Journal of Sex Research* 38, no. 4 (2001): 333–42.

³⁵ Alvin Cooper, Kristian Daneback, dan Sven-Axel Månsson, "An Internet Study of Cybersex Participants," *Archives of Sexual Behavior* 34, no. 3 (2005): 321–328.

³⁶ Harmaini Harmaini dan Sri Ayu Novitriani, "Perbedaan Cybersex pada Remaja Ditinjau dari Usia dan Jenis Kelamin di Pekanbaru," *Psikoislamika: Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2018): 118–127.

real-time dengan pasangan online (melakukan chatting secara daring dengan pasangan online).³⁷ Menurut Cooper, ada tiga komponen yang menyebabkan kenapa individu melakukan aktivitas *cybersex*, yang dikenal dengan istilah *triple A engine*, yaitu: *accessibility*, *affordability*, dan *anonymity*. *Accessibility* mengacu pada kenyataan bahwa internet menyediakan jutaan situs porno dan menyediakan ruang mengobrol yang akan memberikan kesempatan untuk melakukan *cybersex*. *Affordability* mengacu pada untuk mengakses situs porno yang disediakan internet tidak perlu mengeluarkan biaya mahal. Sedangkan *Anonymity* mengacu pada individu tidak perlu takut dikenali oleh orang lain.³⁸

Cooper, Delmonico, dan Burg mengategorikan tiga kategori individu yang melakukan perilaku *cybersex* yaitu: *recreational users*, *at-risk users*, *sexual compulsive users*. *Recreational users* yaitu individu yang mengakses materi seksual karena keingintahuan atau untuk hiburan dan merasa puas dengan ketersediaan materi seksual yang diinginkan. *At-risk users* yaitu ditujukan pada orang yang tanpa adanya seksual kompulsif, tetapi mengalami beberapa masalah seksual setelah menggunakan internet untuk mendapatkan materi seksual. *Sexual compulsive users* yaitu individu menunjukkan kecenderungan seksual kompulsif dan adanya konsekuensi negatif, seperti merasakan kesenangan atau keasikan terhadap pornografi, menjalin hubungan

³⁷ Carnes, Patrick J., David L. Delmonico, and Elizabeth J. Griffin. 2001. *In the Shadows of the Net: Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behavior*. Center City, MN: Hazelden Publishing.

³⁸ Alvin Cooper, "Sexuality and the Internet: Surfing into the New Millennium," *Cyber Psychology & Behavior* 1, no. 2 (1998): 187–193.

percintaan dengan banyak orang, melakukan aktivitas seksual dengan banyak orang yang tidak dikenal, karena menggunakan internet sebagai forum atau tempat untuk aktivitas seksual, dan yang lainnya berdasarkan DSM-IV.³⁹

Cybersex adalah bentuk perilaku seksual yang dilakukan melalui media daring, mencakup aktivitas seperti mengakses konten pornografi, melakukan percakapan seksual secara *real-time*, hingga bertukar gambar erotis. Aktivitas ini dapat menjadi sarana eksplorasi seksual, namun juga berisiko berkembang menjadi perilaku kompulsif jika dilakukan secara berlebihan dan menimbulkan dampak negatif. Berdasarkan berbagai pandangan ahli, pengguna *cybersex* dapat dikategorikan menjadi tiga tipe, yaitu pengguna rekreasional, pengguna berisiko, dan pengguna kompulsif seksual. Faktor-faktor seperti aksesibilitas, keterjangkauan biaya, serta anonimitas di dunia maya turut memperkuat kecenderungan individu terlibat dalam perilaku ini.

³⁹ Alvin Cooper, David L. Delmonico, dan Robin Burg, "Cybersex Users, Abusers, and Compulsives: New Findings and Implications," *Sexual Addiction & Compulsivity* 7, no. 1–2 (2000).

2. Aspek-aspek *Cybersex*

Delmonico dkk. menyatakan bahwa terdapat lima aspek *cybersex*, antara lain:⁴⁰

- 1) *Online sexual compulsivity*, mengukur indikator dari *cybersex* yang kompulsif. Perilaku seks kompulsif sebagai suatu pola kegagalan dalam mengendalikan dorongan seksual yang intens, atau desakan yang menghasilkan perilaku seksual yang berulang-ulang.
- 2) *Online sexual behavior-social*, mengukur *cybersex* yang terjadi dalam situasi hubungan sosial, atau mengaitkan interaksi interpersonal dengan individu lain ketika sedang online (seperti ruang mengobrol atau *chat room* dan email).
- 3) *Online sexual behavior-isolation*, mengukur *cybersex* yang terjadi tanpa adanya hubungan sosial di dalamnya, yaitu dalam keadaan individu mengalami penurunan atau ketidakmampuan untuk berinteraksi dengan orang di sekitarnya, serta hanya melibatkan interaksi interpersonal yang terbatas.
- 4) *Online sexual spending*, mengukur banyaknya individu mengeluarkan dana berupa uang untuk kegiatan *cybersex*, dan dampak yang diperoleh berhubungan dengan dana yang dikeluarkan tersebut.

⁴⁰ Delmonico, David L., dan Jeffrey A. Miller. "The Internet Sex Screening Test: A Comparison of Sexual Compulsives versus Non-Sexual Compulsives." *Sexual Addiction & Compulsivity* 8, no. 2 (2001): 117–130.

5) *Interest in online sexual behavior*, mengukur kecenderungan untuk tujuan seksual dengan menggunakan media seperti komputer, gadget, dan internet (seperti menandai situs seksual).

Menurut Young dan Abreu, terdapat delapan aspek *cybersex*, di antaranya:⁴¹

- a. *Online sexual compulsivity* (Kompulsivitas seksual online), kecenderungan melakukan tindakan online seksual secara terus-menerus dan berulang-ulang.
- b. *Online sexual behavior-social* (Perilaku seksual online-sosial), perasaan takut dan khawatir saat sedang membuka konten seksual dengan orang lain.
- c. *Online sexual behavior-isolated* (Perilaku seksual online-terisolasi), perilaku seksual online yang hanya dilakukan selama menjelajahi situs web seperti mengunduh pornografi.
- d. *Interest in online sexual behavior* (Ketertarikan pada perilaku seksual online), kecenderungan individu tertarik pada aktivitas pengguna komputer untuk tujuan seksual.
- e. *Online sexual spending* (Pengeluaran seksual online), usaha atau upaya, individu menghabiskan tenaga dan uang untuk aktifitas seksual online.

⁴¹ Young, K. S., & Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guid to Evaluation and Treatment*. Canada: Wiley.

- f. *Non-home use of the computer* (Penggunaan komputer di luar rumah), kecenderungan individu untuk menggunakan komputer atau gadget di luar lingkungan rumah dengan tujuan seksual.
- g. *Illegal sexual use of the computer* (Penggunaan komputer dengan tujuan seksual secara ilegal), kecenderungan individu melakukan aktivitas seksual online yang melanggar batas, hukum (ilegal) seperti mengunduh pornografi anak atau mengeksploitasi anak secara online.
- h. *General sexual compulsivity* (Kompulsivitas seksual umum), kecenderungan individu melakukan aktivitas seksual secara offline seperti melakukan masturbasi atau onani.

Grubbs dkk. menyatakan bahwa terdapat enam aspek *cybersex*, di antaranya:⁴²

- a. *Online sexual compulsivity* (Kompulsivitas seksual online), kecenderungan melakukan tindakan online seksual secara diulangi secara terus-menerus.
- b. *Online sexual behavior-social* (Perilaku seksual online-sosial), perasaan takut dan khawatir akan dikenali saat sedang membuka konten seksual, berdiskusi tentang permasalahan seksual atau ketika sedang membandingkan kegiatan seksual yang sama.

⁴² John B. Grubbs, Joshua B. Grubbs, dan James D. Sessoms, "The Cyber-Pornography Use Inventory: The Development of a New Assessment Instrument," *Sexual Addiction & Compulsivity* 17, no. 2 (2010): 106–126.

- c. *Online sexual behavior-isolated* (Perilaku seksual online-terisolasi), kecenderungan berfantasi seksual tanpa peduli risiko maupun gangguan di dunia nyata.
- d. *Interest in online sexual behavior* (Ketertarikan pada perilaku seksual online), kecenderungan individu tertarik pada aktivitas pengguna komputer untuk tujuan seksual.
- e. *Online sexual spending* (Pengeluaran seksual online), usaha atau upaya, individu akan berusaha menggunakan komputer, internet dan uang untuk tujuan seksual.
- f. *Guilt* (Bersalah), penyesalan yang dirasakan setelah mengakses konten seksual.

Grubbs, Volk, dan Sessoms memperbarui konsep dengan menyatakan beberapa aspek penting yang terdapat pada *cybersex*, aspek-aspek tersebut dinyatakan berdasarkan teori dari Grubbs, Volk, dan Sessoms, yaitu:⁴³

- 1) Tingkat kecanduan, yaitu individu yang sering menonton tayangan seksual dan pornografi di internet maka akan menaikkan tingkat kecanduannya. Jika semakin tinggi tingkat kecanduan ini akan membuat individu semakin berkurang pulak kemampuannya dalam mengontrol diri untuk menghindari mengakses pornografi.

⁴³ Joshua B. Grubbs, Fred Volk, Julie J. Exline, dan Kenneth I. Pargament, "Internet Pornography Use: Perceived Addiction, Psychological Distress, and the Validation of a Brief Measure," *Journal of Sex & Marital Therapy* 41, no. 1 (2015): 83–106.

- 2) Perasaan bersalah, perasaan yang muncul saat menonton pornografi. Jika semakin tinggi tingkat perasaan bersalah seorang individu maka menunjukkan bahwa semakin tinggi pulak tingkat kecanduan.
- 3) Perilaku sosial, perilaku ini akan berdampak dan mempengaruhi kehidupan sosial individu, ini dikarenakan individu tersebut perhatiannya lebih berpusat sehingga banyak menghabiskan waktunya untuk menonton tayangan seksual dan pornografi yang memberikan efek yang menyenangkan bagi mereka dan melupakan kegiatan yang positif dan konstruktif.

Aspek-aspek *cybersex* yang dikemukakan oleh Delmonico, Young & Abreu, serta Grubbs dkk. menunjukkan bahwa perilaku *cybersex* merupakan fenomena kompleks yang mencakup dimensi, antara lain kompulsivitas, interaksi sosial, isolasi, ketertarikan terhadap konten seksual online, hingga aspek emosional seperti rasa bersalah. Meskipun terdapat perbedaan penekanan antara masing-masing ahli, seluruhnya sepakat bahwa *cybersex* tidak hanya melibatkan tindakan seksual daring semata, tetapi juga berkaitan dengan dampak psikologis, sosial, serta penggunaan sumber daya secara berlebihan. Grubbs, Volk, dan Sessoms menyederhanakan aspek tersebut menjadi tiga inti utama, yaitu kecanduan, rasa bersalah, dan gangguan terhadap fungsi sosial, yang mencerminkan bahwa perilaku ini berpotensi mengganggu keseimbangan hidup individu jika tidak terkendali.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Cybersex*

Cooper menyatakan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat menyebabkan individu melakukan *cybersex*, yang disingkat dengan istilah *Triple A Engine*, yaitu sebagai berikut:⁴⁴

- a. *Accesibility*, merupakan individu yang mengakses bahan-bahan seksual melewati internet selama sehari 24 jam dan seminggu dalam 7 hari.
- b. *Affordability*, merupakan individu yang menemukan bahwa saat mengakses menggunakan internet dananya cukup murah dan banyak bahan-bahan seksual yang diperoleh lewat situs internet dengan tidak membayar atau gratis.
- c. *Anonymity*, merupakan individu yang merasa tidak takut akan dikenali atau diketahui oleh orang lain ketika sedang mengakses pornografi, berdiskusi mengenai seksual dan melakukan kegiatan yang berbau seksual di internet.

Carners Delmonico, dan Griffin menyatakan ada dua faktor yang dapat membuat dampak bagi individu untuk melakukan *cybersex* antara lain:⁴⁵

- a. *Isolation*, merupakan individu yang mempunyai kesempatan memisahkan dirinya dengan orang lain dan ikut terlibat didalam angan-angan yang dipilih tanpa adanya efek seperti terjangkit secara seksual ataupun gangguan dari dunia nyata.

⁴⁴ Raeshanty Z. M. Hitalessy and Meta Damariyanti, "Kontrol Diri dan Perilaku Cybersex Pada Pengguna Akun Alter," *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (2022): 172–186.

⁴⁵ Patrick J. Carnes, David L. Delmonico, dan Elizabeth Griffin, *In the Shadows of the Net: Breaking Free of Compulsive Online Sexual Behavior* (Center City, MN: Hazelden, 2001).

b. *Fantasy*, merupakan individu mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan dan melakukan fantasi seksual tanpa takut akan sebuah penolakan.

Berdasarkan pemahaman para ahli diatas dapat disimpulkan Cooper mengidentifikasi tiga faktor utama yang berkontribusi terhadap kecenderungan individu untuk terlibat dalam perilaku *cybersex*, yang dikenal dengan istilah "*Triple A Engine*". Faktor pertama, *Accessibility*, menunjukkan bahwa individu memiliki akses tanpa batas ke konten seksual melalui internet, yang tersedia 24 jam sehari dan 7 hari seminggu. Hal ini memudahkan siapa saja untuk menemukan dan mengakses materi seksual kapan saja. Faktor kedua, *Affordability*, menunjukkan bahwa biaya untuk mengakses konten tersebut sangat rendah, bahkan banyak yang tersedia secara gratis, sehingga membuatnya lebih menarik bagi pengguna. Terakhir, *Anonymity* menciptakan rasa aman bagi individu karena mereka merasa tidak akan dikenali atau teridentifikasi oleh orang lain saat terlibat dalam aktivitas seksual online, sehingga mengurangi rasa malu atau takut akan konsekuensi sosial.

Selain itu Carners, Delmonico, dan Griffin menambahkan dua faktor penting lainnya yang juga mempengaruhi perilaku *cybersex*. Pertama, *Isolation* menggambarkan bagaimana individu dapat memisahkan diri dari interaksi sosial nyata dan terlibat dalam dunia fantasi seksual tanpa risiko tertular penyakit atau gangguan dari lingkungan sekitar. Kedua, *Fantasy* memberikan kesempatan bagi

individu untuk mengeksplorasi dan mewujudkan fantasi seksual mereka tanpa takut akan penolakan dari orang lain, menciptakan ruang aman untuk ekspresi seksual yang mungkin tidak dapat dilakukan dalam kehidupan nyata. Secara keseluruhan, kombinasi dari faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa *cybersex* menjadi fenomena yang semakin umum di era digital ini, di mana aksesibilitas, biaya rendah, anonimitas, isolasi, dan kebebasan untuk berfantasi berperan besar dalam mendorong individu untuk terlibat dalam perilaku tersebut.

4. Klasifikasi Pengguna *Cybersex*

Cooper, Delmonico, dan Burg mengklasifikasi tiga kategori individu yang menggunakan internet untuk tujuan seksual, ketiga kategori tersebut adalah:

- a. *Recreational users*, yaitu individu yang mengakses seksual dikarenakan rasa ingin tau atau dijadikan untuk hiburan dengan kesadaran yang berubah dengan ketersediaan bahan seksual yang dihendaki untuk mendapatkan rasa puas dengan memodifikasi persepsi dan emosi.
- b. *At-risk users*, yaitu ditunjukan kepada individu yang tidak memiliki seksual kompulsif. Tetapi, setelah menggunakan internet untuk kepentingan seksual individu tersebut mengalami beberapa masalah seksual apabila terus berlanjut maka akan menjadikan individu tersebut menjadi kompulsif.

c. *Sexual Compusif*, yaitu individu yang menunjukkan adanya kecenderungan seksual komplusif dan terdapat akibat yang negatif, seperti merasa senang pada pornografi, melakukan kegiatan seksual dengan orang yang tidak dikenal secara nyata, menjalin hubungan dengan banyak orang dan melakukan kegiatan seksual lainnya yang dapat dilakukan.

Cooper, Delmonico, dan Burg menyatakan bahwa berdasarkan waktu mengakses bahan seksual, maka tingkat mengakses individu dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu:⁴⁶

a. *Low users*, yaitu individu yang mengakses bahan-bahan seksual kurang dari satu jam dalam setiap minggunya.

b. *Moderate users*, yaitu individu yang mengakses bahan-bahan seksual diantara 1-10 jam dalam setiap minggunya.

c. *High users*, yaitu individu yang mengakses bahan-bahan seksual 11 jam atau bahkan lebih setiap minggunya, ini menunjukkan bahwa individu sudah memiliki perilaku komplusif.

Berdasarkan pemahaman menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang menggunakan internet untuk tujuan seksual ke dalam tiga kategori berdasarkan motivasi dan perilaku mereka. Pertama, pengguna rekreasional adalah mereka yang menjelajahi konten seksual untuk hiburan atau rasa ingin tahu, dengan kesadaran yang bervariasi tergantung pada ketersediaan bahan yang dicari. Kedua,

⁴⁶ Putri Rezeki Aulia and Maya Yasmin, "Kontribusi Loneliness Terhadap Perilaku Cybersex Pada Remaja," *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa* 2, no. 4 (October 27, 2023): 242–254.

pengguna berisiko adalah individu yang tidak memiliki kecenderungan seksual kompulsif pada awalnya, namun penggunaan internet untuk kepentingan seksual dapat menyebabkan munculnya masalah seksual yang berpotensi berkembang menjadi perilaku kompulsif. Ketiga, pengguna seksual kompulsif menunjukkan kecenderungan perilaku seksual yang berlebihan dengan dampak negatif, seperti ketertarikan yang berlebihan terhadap pornografi dan keterlibatan dalam aktivitas seksual yang berisiko. Selain itu, mereka juga membedakan tingkat akses pengguna berdasarkan waktu yang dihabiskan untuk mengakses konten seksual, yaitu pengguna rendah (kurang dari satu jam per minggu), pengguna moderat (satu hingga sepuluh jam per minggu), dan pengguna tinggi (sebelas jam atau lebih per minggu), yang menunjukkan potensi perilaku kompulsif. Klasifikasi ini menyoroti pentingnya pemahaman tentang dampak penggunaan internet terhadap kesehatan seksual dan kesejahteraan psikologis individu.

B. *Self-Regulatory Efficacy*

1. Pengertian *Self-Regulatory Efficacy*

Menurut Zimmerman *self-regulatory efficacy* adalah bentuk khusus dari *self-efficacy* yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengontrol atau mengatur diri sendiri, termasuk mengelola perhatian, emosi, dan tindakan dalam mencapai hasil tertentu. Individu dengan *self-regulatory efficacy* tinggi lebih mampu mengontrol dorongan negatif, mempertahankan fokus, dan tetap bertahan menghadapi gangguan eksternal.⁴⁷ *Self-regulatory efficacy* mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan diri dan menghindari tindakan berisiko dalam berbagai situasi.

Self-regulatory efficacy merupakan faktor mapan yang memberikan pengaruh signifikan pada berbagai perilaku termasuk perilaku adopsi teknologi, perilaku pemilihan karier, penyesuaian pendatang baru terhadap organisasi, dan kinerja kelompok.⁴⁸ Menurut Bandura et al., *self-regulatory efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengelola dan mengatur dirinya sendiri dalam berbagai situasi, termasuk dalam mengendalikan emosi, mengatasi tekanan sosial, serta mempertahankan norma perilaku yang diinginkan. Konsep ini memainkan peran penting dalam adaptasi dan perkembangan psikososial.

⁴⁷ Barry J. Zimmerman, "Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn," *Contemporary Educational Psychology* 25, no. 1 (2000).

⁴⁸ Kabiru Maitama Kura, Faridahwati Mohd Shamsudin, and Ajay Chauhan, "Does Self-Regulatory Efficacy Matter? Effects of Punishment Certainty and Punishment Severity on Organizational Deviance," *SAGE Open* 5, no. 2 (2015).

Menurut Bandura, *self-regulatory efficacy* mempengaruhi tindakan seseorang tidak hanya secara langsung, tetapi juga melalui berbagai faktor kognitif, motivasional, dan emosional.⁴⁹ Albert Bandura menggambarkan *self-regulatory efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengelola dan mengarahkan diri dalam berbagai situasi kehidupan. Hal ini mencakup regulasi emosional, motivasi diri, kontrol perilaku, serta kemampuan individu dalam menyesuaikan tindakan sesuai dengan standar internal dan tuntutan lingkungan sosial. Konsep ini berkaitan erat dengan kapasitas seseorang untuk mengatur motivasi dan tindakan mereka secara proaktif, bukan hanya bereaksi terhadap rangsangan eksternal.⁵⁰

Menurut Caprara et al., *self-regulatory efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengelola dan mengatur diri sendiri dalam berbagai situasi, terutama dalam hal regulasi emosi dan adaptasi sosial. Konsep ini memainkan peran penting dalam bagaimana seseorang menghadapi tantangan kehidupan dan mengontrol reaksi emosionalnya, baik dalam mengelola emosi negatif maupun mengekspresikan emosi positif. *Self-regulatory efficacy* dikaji sebagai faktor penting dalam perkembangan stabilitas emosional, khususnya pada masa transisi dari remaja ke dewasa muda.⁵¹

⁴⁹ Bandura, Albert, Gian Vittorio Caprara, Claudio Barbaranelli, Maria Gerbino, dan Concetta Pastorelli. 2003. "Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning." *Child Development* 74(3): 769–782.

⁵⁰ Albert Bandura. 2005. "The Evolution of Social Cognitive Theory." *In Great Minds in Management*, diedit oleh K. G. Smith dan M. A. Hitt, 9–35. Oxford: Oxford University Press.

⁵¹ Caprara, Gianvittorio, Michele Vecchione, Claudio Barbaranelli, dan Guido Alessandri. 2012. "Emotional Stability and Affective Self-Regulatory Efficacy Beliefs: Proofs of Integration between Trait Theory and Social Cognitive Theory." *European Journal of Personality*.

Menurut Caprara & Steca, teori *self-regulatory efficacy* dijelaskan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur dan mengendalikan proses afektif serta interaksi sosial. Konsep ini berakar pada teori sosial kognitif Bandura, yang menekankan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) sangat berperan dalam menentukan pilihan, usaha, dan ketahanan dalam menghadapi rintangan di kehidupan sehari-hari.⁵² Menurut Caprara et al., teori *self-regulatory efficacy* merujuk pada keyakinan individu tentang kemampuannya untuk mengelola emosi dan perilaku mereka dalam berbagai situasi, khususnya dalam konteks mengatur emosi negatif dan mengekspresikan emosi positif. Dalam penelitian yang dijelaskan, dipercayai bahwa kemampuan seseorang untuk menangani emosi mereka dapat berdampak signifikan pada perkembangan harga diri mereka.⁵³

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan *self-regulatory efficacy* merupakan konsep psikologis yang berperan dalam membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. *Self-efficacy*, sebagaimana dijelaskan oleh Bandura dan para ahli lainnya, mencerminkan kepercayaan individu dalam mengelola motivasi, kognisi, dan tindakan untuk mencapai tujuan, yang dapat bersifat

⁵² Caprara, Gian Vittorio, dan Patrizia Steca. 2005. "Affective and Social Self-Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness." *European Psychologist* 10(4): 275.

⁵³ Caprara, Gian Vittorio, Guido Alessandri, Claudio Barbaranelli, dan Michele Vecchione. 2013. "The Longitudinal Relations Between Self-Esteem and Affective Self-Regulatory Efficacy." *Journal of Research in Personality* 47 (6): 859–870.

spesifik terhadap suatu situasi maupun bersifat umum. *Self-regulatory efficacy*, seperti yang dikembangkan oleh Zimmerman, Caprara, dan Bandura et al., lebih menekankan pada kemampuan individu dalam mengontrol emosi, perhatian, dan perilaku, serta adaptasi sosial dalam berbagai konteks. Konsep ini berhubungan erat dengan ketahanan psikologis seseorang, di mana individu dengan efikasi tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, mempertahankan motivasi, serta mengelola emosi dan hubungan sosial secara efektif. Efikasi diri, baik dalam aspek umum maupun pengaturan diri, memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan pribadi, keberhasilan akademik dan profesional, serta kesejahteraan emosional individu.

2. Aspek-Aspek *Self-Regulatory Efficacy*

Menurut Bandura, *self-efficacy* pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut ini adalah tiga dimensi tersebut.⁵⁴

a. Dimensi tingkat (*Level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Dimensi kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan

⁵⁴ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020), 80–81.

yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Dimensi generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Menurut Bandura et al., aspek-aspek utama dari *self-regulatory efficacy* meliputi *affective self-regulatory efficacy*, *academic self-efficacy*, *resistive self-regulatory efficacy*, dan *empathic self-efficacy*.⁵⁵

a. *Affective self-regulatory efficacy*

Affective self-regulatory efficacy adalah kemampuan individu untuk mengelola emosi positif dan negatif. Mereka yang memiliki perasaan efikasi tinggi dalam mengelola emosinya cenderung lebih mampu mengendalikan kondisi emosional mereka dalam situasi yang menegangkan. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi mereka sendiri serta mengatur ekspresi emosinya secara strategis. Penelitian

⁵⁵ Bandura, Albert, Gian Vittorio Caprara, Claudio Barbaranelli, Maria Gerbino, dan Concetta Pastorelli. 2003. "Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning." *Child Development* 74(3): 773–774.

menunjukkan bahwa individu dengan kepercayaan diri yang tinggi dalam kapasitas mereka untuk mengelola keadaan emosional memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam usaha pengaturan diri mereka. Misalnya, mereka dapat lebih baik dalam menghindari reaksi impulsif yang merugikan akibat tekanan emosional, yang pada gilirannya berpengaruh positif terhadap kesehatan mental mereka.

b. *Academic self-efficacy*

Academic self-efficacy mengacu pada keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk berhasil dalam tugas-tugas akademis. Ini termasuk mengatur waktu, belajar secara efisien, dan memenuhi harapan akademis dari diri sendiri, orang tua, dan guru. Keyakinan ini memainkan peran penting dalam motivasi belajar. Individu yang percaya pada kemampuan akademis mereka cenderung bekerja lebih keras, bertahan lebih lama dalam menghadapi kesulitan, dan dapat mengubah kegagalan menjadi pengalaman belajar, sehingga mereka lebih berhasil dalam pencapaian akademis.

c. *Resistive self-regulatory efficacy*

Aspek ini mencakup kemampuan individu untuk menahan diri dari tekanan sosial yang negatif, seperti godaan untuk berperilaku menyimpang atau terlibat dalam aktivitas yang berisiko. Individu yang memiliki keyakinan tinggi ini cenderung dapat menolak pengaruh teman sebaya untuk terlibat dalam

perilaku yang berbahaya, seperti penggunaan narkoba atau aktivitas delinkuen lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa ini berkorelasi dengan keterlibatan yang lebih rendah dalam perilaku menyimpang dan kontribusi terhadap pengembangan perilaku pro-sosial.

d. *Empathic self-efficacy*

Empathic self-efficacy adalah kemampuan untuk merespons dengan empati terhadap pengalaman emosional orang lain. Ini mencakup kemampuan untuk memahami, merasakan, dan merespons kebutuhan emosional orang di sekitar. Individu dengan efikasi empatik yang tinggi cenderung lebih memahami dan terlibat dalam kehidupan emosional orang lain, yang dapat mempromosikan perilaku pro-sosial. Namun, penting untuk dicatat bahwa meski empati dapat mendorong interaksi sosial yang positif, dalam beberapa kasus, bentuk empati yang ekstrem juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap depresi, terutama pada individu dengan latar belakang emosional yang rentan.

Menurut Caprara & Steca, secara spesifik menguraikan dua aspek utama dari *self-regulatory efficacy* yaitu *affective self-regulatory efficacy*, dan *social self-regulatory efficacy*.⁵⁶

a. *Affective self-regulatory efficacy*

Affective self-regulatory efficacy merujuk pada keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatur emosi, baik negatif maupun positif. Kemampuan ini termasuk pengelolaan perasaan negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan frustrasi, serta ekspresi perasaan positif seperti cinta, kebahagiaan, dan antusiasme. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki *affective self-regulatory efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka lebih mampu untuk tetap positif saat menghadapi tantangan. Evolusi dari keyakinan ini selama hidup seseorang menunjukkan pentingnya pengalaman emosional sebagai bagian dari perkembangan psikologis serta bagaimana individu dapat mencapai kesejahteraan.

b. *Social self-regulatory efficacy*

Social self-regulatory efficacy berhubungan dengan keyakinan individu akan kemampuan mereka dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Ini mencakup kemampuan untuk mengekspresikan pandangan pribadi dalam kelompok,

⁵⁶ Caprara, Gian Vittorio, dan Patrizia Steca. 2005. "Affective and Social Self-Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness." *European Psychologist* 10(4): 275–286.

berbagi pengalaman, dan membangun serta mempertahankan hubungan sosial yang memuaskan. Penelitian menunjukkan bahwa mereka yang memiliki tingkat *social self-regulatory efficacy* yang tinggi merasa lebih percaya diri dalam situasi sosial dan cenderung membangun hubungan interpersonal yang lebih baik, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan emosional dan mental mereka. Interaksi sosial yang positif memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental, memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan hidup.

Menurut Caprara et al., terdapat aspek-aspek mengenai *self-regulatory efficacy*, yang merujuk pada keyakinan individu dalam mengatur emosi. Secara khusus, ada dua domain utama yang diukur, yaitu:

a. Pengelolaan Emosi Negatif

Mengatur emosi negatif mencakup kemampuan individu untuk mengelola dan mengontrol emosi yang tidak menyenangkan seperti kemarahan, kecemasan, frustrasi, atau kekecewaan yang muncul ketika dihadapkan dengan situasi stres atau tekanan. Individu dengan *self-regulatory efficacy* yang tinggi dalam hal ini biasanya mampu menghadapi situasi yang menantang secara lebih adaptif, sehingga dampak negatif dari emosi tersebut tidak mempengaruhi perilaku dan hubungan sosial mereka secara signifikan.

b. Ekspresi Emosi Positif

Mengekspresikan emosi positif berkaitan dengan kemampuan individu untuk menunjukkan perasaan-perasaan positif seperti kebahagiaan, kepuasan, kebanggaan, dan antusiasme. Aspek ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional pribadi, tetapi juga berpengaruh pada interaksi sosial. Individu yang cakap dalam mengekspresikan emosi positif dapat memperoleh manfaat sosial melalui hubungan interpersonal yang lebih hangat dan mendalam, serta meningkatkan dukungan sosial yang pada gilirannya memperkuat kesejahteraan mereka.

Bersadarkan aspek-aspek di atas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan *self-regulatory efficacy* berperan penting dalam membentuk perilaku individu dalam berbagai konteks. Menurut Bandura, *self-efficacy* terdiri dari tiga dimensi utama yaitu *level*, *strength*, dan *generality* yang memengaruhi pemilihan perilaku serta ketahanan individu dalam menghadapi tantangan. Sementara itu, *self-regulatory efficacy* berfokus pada kemampuan individu dalam mengelola emosi, berinteraksi sosial, serta menahan tekanan lingkungan. Beberapa aspek utama yang dikemukakan oleh Bandura et al., Caprara & Steca, serta Caprara et al., meliputi *affective self-regulatory efficacy*, *academic self-efficacy*, *resistive self-regulatory efficacy*, *empathic self-efficacy*, dan *social self-regulatory efficacy*, yang secara keseluruhan mencerminkan bagaimana individu dapat mengontrol keadaan emosional, menghadapi tantangan akademik,

menahan pengaruh sosial negatif, menunjukkan empati, serta membangun interaksi sosial yang sehat. Kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi, baik positif maupun negatif, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, motivasi, serta hubungan interpersonal mereka.

C. Self-Control

1. Pengertian *Self-Control*

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya. Menurut Averill, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitikberatkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.⁵⁷

Calhoun dan Acocella mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.⁵⁸ Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke

⁵⁷ Averill, dalam Ghufon, M. N., & Risnawita, R. S. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

⁵⁸ Calhoun dan Acocella, "Kontrol Diri," dalam *Tinjauan Pustaka*, Universitas Sriwijaya.

arah konsekuensi positif.⁵⁹ Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Snyder dan Gangestad mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif.⁶⁰

Menurut Mahoney dan Thoresen, kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya.⁶¹ Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka. Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi

⁵⁹ Lazarus, R.S., *Patterns of Adjustment*, (Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha Ltd., 1976).

⁶⁰ Snyder, Mark, and Steven W. Gangestad. "On the Nature of Self-Monitoring: Matters of Assessment, Matters of Validity." *Journal of Personality and Social Psychology* 51, no. 1 (1986).

⁶¹ Michael J. Mahoney dan Carl E. Thoresen, *Self-control: Power to the Person* (Monterey, CA: Brooks/Cole, 1974), 20.

kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.⁶²

Calhoun dan Acocella, mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.⁶³

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya.⁶⁴ Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Konsep ilmiah menitikberatkan pada pengendalian. Tetapi, tidak sama artinya dengan penekanan. Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah

⁶² A.E. Kazdin, *Behavior Modification: In Applied Setting*, (Monterey, California: Cole Publishing Comp, 1994).

⁶³ John F. Calhoun dan John R. Acocella, *Psychology of Adjustment and Human Relationships* (New York: McGraw-Hill, 1990), 130.

⁶⁴ E.B Hurlock, *Child Development*. 2nd ed., (Singapore: McGraw-Hill, Inc., 1984).

mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.

Hurlock menyebutkan bahwa terdapat tiga kriteria utama dalam mengelola emosi. Pertama, dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial. Kedua, dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat. Ketiga, dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponsnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.⁶⁵ Kontrol diri individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tersebut. Kontrol eksternal orang lainlah yang menyusun standar dan memberi ganjaran atau hukuman. Tidak mengherankan bila kontrol diri dianggap sebagai suatu keterampilan berharga.⁶⁶

Shaw dan Constanzo mengemukakan bahwa dalam mengatur kesan ada beberapa elemen penting yang harus diperhatikan, yaitu konsep diri dan identitas sosial. Asumsi dalam teori membentuk kesan bahwa seseorang termotivasi untuk membuat dan memelihara harga diri setinggi mungkin sehingga harus berusaha mengatur kesan diri, sedemikian rupa untuk menampilkan identitas sosial yang positif. Hal

⁶⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5 (Jakarta: Erlangga, 1990), 122.

⁶⁶ J.F Calhoun, dan J.R Acocella, *Psychology of Adjustment and Human Relationship*, (New York: McGraw-Hill Inc., 1990).

ini dapat dilakukan dengan cara memantau dan mengatur suatu identitas dalam penampilannya terhadap orang lain. Ini berarti agar dapat mengatur kesan, seseorang harus memiliki konsep diri terlebih dahulu. Selanjutnya dapat menampilkan dirinya sesuai dengan situasi interaksi sosial sehingga terbentuk identitas sosialnya.⁶⁷ Motivasi individu untuk mengatur kesan akan menguat apabila berada dalam situasi yang melibatkan tujuan-tujuan penting, seperti mengharapkan persetujuan atau imbalan materi.⁶⁸ Selain itu, menurut Leary dan Kowalsky juga apabila individu merasa tergantung kepada orang lain yang berkuasa untuk mengatur dirinya.⁶⁹ Kondisi-kondisi seperti itu merupakan kondisi penekanan (*pressure condition*) bagi individu sehingga individu cenderung akan mengatur tingkah lakunya agar memberi kesan positif.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self-control* atau kontrol diri adalah kemampuan individu untuk membaca situasi diri dan lingkungan serta mengatur perilaku dan emosi agar sesuai dengan kondisi sosial yang ada. Hal ini meliputi kemampuan memodifikasi tindakan berdasarkan keyakinan pribadi dan menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial demi menjaga hubungan harmonis dan mencapai tujuan yang diinginkan. Kontrol diri tidak hanya melibatkan pengaturan internal atas proses fisik, psikologis, dan perilaku, tetapi juga respons terhadap tekanan dan standar dari

⁶⁷ M. Nur Ghufron, "Hubungan Kontrol diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orangtua terhadap Prokrastinasi Akademik", *Tesis*. (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. 2003).

⁶⁸ J.C Brigham, *Social Psychology*, (New York: Harpercollins Publisher, 1991).

⁶⁹ Mark R. Leary dan Robin M. Kowalski, "Impression Management: A Literature Review and Two-Component Model," *Psychological Bulletin* 107, no. 1 (1990): 34–47.

lingkungan sosial. Individu dengan kontrol diri tinggi mampu berperilaku fleksibel, mengelola emosi secara sosial dapat diterima, serta aktif mengatur kesan diri untuk memperoleh persetujuan dan imbalan, terutama dalam situasi yang menuntut adaptasi dan kontrol emosional yang matang.

2. Aspek-Aspek *Self-Control*

Averill menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*).⁷⁰

a. Kontrol perilaku (*Behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana

⁷⁰ M. Nur Ghufron, "Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orangtua terhadap Prokrastinasi Akademik", *Tesis*, (Tidak diterbitkan), (Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2003).

dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memerhatikan segi-segi positif secara subjektif.

c. Mengontrol keputusan (*Desicional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan,

kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan. Menurut Block dan Block ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*.⁷¹ *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Menurut Averill, kontrol diri atau *personal control* mencakup tiga dimensi utama, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku mencerminkan kemampuan individu dalam merespons atau memodifikasi situasi yang tidak menyenangkan secara langsung, melalui pengaturan pelaksanaan dan modifikasi stimulus. Kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menilai, menginterpretasi, dan mengaitkan peristiwa dalam kerangka berpikir yang adaptif untuk mengurangi tekanan psikologis. Sementara itu, kontrol keputusan mencerminkan kemampuan individu untuk memilih tindakan atau hasil berdasarkan keyakinan pribadi, yang berfungsi optimal bila individu memiliki kebebasan dalam memilih. Block dan Block mengklasifikasikan kontrol diri menjadi tiga jenis, yaitu *over*

⁷¹ Lazarus R.S., *Patterns of Adjustment*, (Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha Ltd., 1976).

control (kontrol berlebihan), *under control* (kurangnya kontrol), dan *appropriate control* (kontrol yang tepat), yang menunjukkan bahwa efektivitas kontrol diri sangat bergantung pada keseimbangan dalam pengelolaannya terhadap situasi dan impuls yang muncul.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Control*

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).⁷²

a. Faktor Internal

Faktor internal yang berkontribusi terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin tua seseorang, semakin baik kemampuannya dalam mengendalikan diri. Cara orang tua dalam menerapkan kedisiplinan, cara menyikapi kegagalan anaknya, gaya komunikasi, cara orang tua mengungkapkan kemarahannya (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal mula anak belajar kontrol diri. Seiring bertumbuhnya anak, komunitas yang mempengaruhinya pun semakin berkembang, dan berkat banyaknya pengalaman sosial yang mereka miliki, anak belajar merespons dan mengendalikan rasa kecewa, dendam, dan kegagalan, sehingga lama kelamaan kendali tersebut muncul dari dalam diri mereka sendiri.

⁷² M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020), hlm. 32.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal tersebut antara lain lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua sangat menentukan kontrol diri seseorang. Orang tua menentukan kemampuan seseorang dalam melakukan kontrol diri. Salah satu alat yang digunakan orang tua adalah disiplin, karena disiplin dapat menciptakan kepribadian yang lebih baik dan mempengaruhi perilaku individu. Dengan menerapkan kedisiplinan dalam hidup, kedisiplinan diri dapat dikembangkan sehingga seseorang dapat mengambil tanggung jawab yang baik terhadap apapun yang dilakukannya.

Kontrol diri dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup usia dan perkembangan individu, di mana semakin dewasa seseorang, umumnya semakin baik kemampuannya dalam mengendalikan diri. Pola asuh orang tua, seperti cara menerapkan disiplin, menangani kegagalan, serta gaya komunikasi yang digunakan, menjadi fondasi awal dalam membentuk kemampuan kontrol diri anak. Seiring bertambahnya usia dan bertambahnya pengalaman sosial, individu belajar mengelola emosi dan merespons berbagai situasi secara lebih matang. Sementara itu, faktor eksternal seperti lingkungan keluarga juga memainkan peran penting, khususnya peran orang tua dalam menanamkan disiplin.

D. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Sarwono, remaja merupakan suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan adanya perkembangan secara psikologis, biologis, moral dan juga agama.⁷³ Sedangkan Santrock mengatakan bahwa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan secara kognitif, biologis, dan sosial emosi.⁷⁴ Hurlock mengatakan bahwasannya ada beberapa peralihan yang sama dan bersifat universal yaitu perubahan pada bentuk tubuh, berubahnya minat dan perilaku, tingginya emosi dan bersikap ambivalen pada setiap perubahan.⁷⁵

Perkembangan seksualitas remaja laki-laki dan perempuan berbeda. Ciri-ciri seksualitas primer anak perempuan dan anak laki-laki tentu saja berbeda. Pada anak perempuan perubahan ciri-ciri seks ditandai dengan adanya munculnya menstruasi sedangkan pada anak laki-laki pertumbuhan sudah berangsur terjadi sekitar usia 12 tahun dan ditandai dengan ejaculation semen atau yang biasa dikenal dengan mimpi basah. Menurut Konopka, masa remaja adalah bagian perkembangan individu yang sangat penting ini diawali dengan

⁷³ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), 45.

⁷⁴ Santrock, John W. *Adolescence*. 11th ed. New York: McGraw-Hill, 2007.

⁷⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, edisi kelima (Jakarta: Erlangga, 1999), 206–207.

matangnya organ fisik (seksual) sehingga akan mampu untuk memproduksi.⁷⁶

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa pada masa remaja adalah masa transisi yang disebut juga dengan masa perubahan baik secara psikis maupun fisik yang dipengaruhi oleh hormon-hormon. Terjadi perubahan ciri-ciri seks primer laki-laki dan perempuan, dimana remaja memasuki tahap rasa ingin tahu tentang seksualitas yang menggebu-gebu hal ini membuat remaja jadi terus mencari informasi yang berkaitan dengan fantasi seksual yang sekarang mudah diakses dengan menggunakan internet, perilaku ini dengan tanpa adanya bimbingan membuat remaja masuk ke dalam masalah yaitu fenomena *cybersex* dimana remaja menjadi adiktif terhadap perilaku tersebut.

2. Ciri-ciri Remaja

Menurut pandangan Sarwono ciri-ciri remaja adalah sebagai berikut:⁷⁷

- a. Minat yang semakin konsisten dan fungsi-fungsi penalaran yang semakin mantap.
- b. Ego nya mencari harapan untuk dapat bergabung dengan banyak orang dan mendapatkan pengalaman baru.
- c. Mulai terbentuk dan tidak akan berubahnya identitas seksual.

⁷⁶ Gisela Konopka, "Requirements for Healthy Development of Adolescent Youth," *Adolescence* 8, no. 31 (1973): 291–316.

⁷⁷ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), 91.

- d. *Egocentrisme* (terlalu memfokuskan perhatian terhadap diri sendiri) kurangnya keseimbangan antara kepentingan diri dengan individu lain.
- e. Adanya “dinding” yang dapat memisahkan antara masyarakat umum (*the public*) diri pribadinya (*private self*).

3. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Konopka, masa remaja awal berlangsung antara usia 12-15 tahun, remaja tengah berlangsung antara usia 15-18 tahun dan remaja akhir yang berlangsung antara usia 19-22 tahun, adapun tahap perkembangannya menurut Hurlock adalah sebagai berikut:

- a. Remaja awal (*Early adolescent*)

Pada tahapan ini remaja masih bingung akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sebab banyaknya dorongan-dorongan yang menyertai perubahan ini. Mereka lebih cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.

- b. Remaja tengah (*Middle adolescent*)

Pada tahapan ini remaja sangat memerlukan teman, sebab remaja akan merasa senang kalau banyak teman yang mengakuinya ini menunjukkan bahwa akan munculnya kecenderungan narsistik yaitu mencintai diri sendiri dan senang apabila temannya seperti dirinya. Pada masa ini remaja kebingungan karena tidak tahu mana yang benar-benar peduli atau tidak.

c. Remaja akhir (*Late edolescent*)

Tahapan ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa yang mana menampakkan pengungkapan kebebasan diri, mencari teman sebaya dengan lebih selektif, dapat mewujudkan perasaan cinta, dan memiliki kemampuan berpikir hayal atau abstrak.

E. Hubungan Antar Variabel

1. Hubungan antara *Self-Regulatory Efficacy* dengan Tingkat Perilaku *Cybersex* pada remaja

Self-regulatory efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakan dalam menghadapi situasi yang menantang atau godaan yang berpotensi menimbulkan perilaku negatif. Pada masa remaja, fase yang dikenal dengan eksplorasi identitas dan pencarian jati diri, kemampuan mengatur diri ini menjadi sangat krusial mengingat tingginya risiko terpapar pada berbagai bentuk perilaku berisiko, termasuk perilaku *cybersex*. *Cybersex* merujuk pada aktivitas seksual yang dilakukan melalui media digital, seperti chatting atau video call dengan konten seksual, yang dapat memberikan dampak psikologis dan sosial negatif jika dilakukan secara tidak terkendali. Menurut teori *Social Cognitive* yang dikembangkan oleh Bandura, efikasi diri adalah salah satu faktor utama yang menentukan kemampuan individu dalam mengatur perilaku mereka. Efikasi diri berperan sebagai mediator dalam proses pengambilan keputusan dan pengendalian diri di tengah situasi yang penuh godaan. *Self-regulatory efficacy*, sebagai bagian dari efikasi diri

yang lebih spesifik, menekankan pada keyakinan seseorang untuk mampu mengatur impuls dan dorongan internal. Dengan demikian, remaja yang memiliki *self-regulatory efficacy* tinggi diyakini akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menolak godaan untuk melakukan perilaku *cybersex* dan lebih mampu mengontrol dorongan tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Zunaidi dan Wahyuni pada tahun 2020 memberikan bukti empiris mengenai hubungan ini. Mereka menemukan bahwa remaja dengan *self-regulatory efficacy* yang tinggi menunjukkan tingkat keterlibatan dalam perilaku *cybersex* yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki *self-regulatory efficacy* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan pengendalian diri dapat menjadi faktor protektif yang efektif dalam menekan perilaku seksual daring yang berisiko.⁷⁸ Temuan serupa juga diungkapkan oleh Kommu dan Kumar pada tahun 2019, yang meneliti hubungan antara *self-regulation* dan perilaku seksual berisiko pada remaja dan menyimpulkan bahwa rendahnya kemampuan pengaturan diri berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku *cybersex* yang tidak sehat.⁷⁹ Selain itu, studi longitudinal oleh Zimmerman pada tahun 2013 menegaskan bahwa *self-regulatory efficacy* tidak hanya berperan dalam mengurangi perilaku berisiko jangka pendek, tetapi juga dapat berkontribusi pada pengembangan pola

⁷⁸ Zunaidi, Zunaidi, dan Heni Murti Wahyuni. "Pengaruh Kontrol Diri dan Kelekatan Teman Sebaya terhadap Perilaku Cybersex pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2020): 126–132.

⁷⁹ Kommu, J. V. S., dan S. Kumar. "Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Psikologi Klinis* 10, no. 2 (2019): 123–35.

perilaku positif jangka panjang. Hal ini menegaskan pentingnya pembentukan dan penguatan kemampuan regulasi diri sejak dini pada remaja sebagai upaya pencegahan perilaku *cybersex*.⁸⁰

2. Hubungan antara *Self-Regulatory Efficacy* dengan *Self-Control* pada remaja

Self-regulatory efficacy merupakan kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur perilaku, emosi, dan pikiran agar dapat mencapai tujuan tertentu, terutama dalam situasi yang menuntut pengendalian diri. Konsep ini berasal dari teori efikasi diri yang dikembangkan oleh Bandura, yang menyatakan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sangat memengaruhi bagaimana dia berusaha, bertahan, dan berhasil dalam menghadapi tantangan. *Self-control*, di sisi lain, adalah kemampuan untuk menahan dorongan dan impuls yang tidak diinginkan serta mengelola diri agar tetap fokus pada tujuan untuk mencapai hasil tertentu. *Self-control* juga berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan perilaku, yang sangat penting terutama pada masa remaja di mana individu seringkali dihadapkan pada berbagai godaan dan tekanan sosial. Pada masa remaja, kemampuan *self-control* sangat krusial mengingat fase ini merupakan periode perkembangan di mana banyak perubahan fisiologis dan psikologis terjadi, sehingga rentan terhadap perilaku impulsif dan risiko. *Self-regulatory efficacy* berperan sebagai faktor kognitif yang

⁸⁰ B. J. Zimmerman, "A Review of Self-Regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research," *Frontiers in Psychology* 4 (2013): 1–28.

mendukung pengembangan *self-control*. Remaja yang memiliki tingkat *self-regulatory efficacy* tinggi merasa yakin bahwa mereka mampu mengendalikan diri dan menghadapi godaan atau tekanan eksternal, sehingga mereka lebih berhasil dalam menjaga kontrol diri.

Penelitian oleh Muraven, Shmueli, & Burkley pada tahun 2006 menemukan bahwa individu dengan keyakinan tinggi terhadap kemampuan pengaturan diri cenderung memiliki cadangan energi mental yang cukup untuk mempertahankan *self-control*, bahkan dalam situasi yang sangat menantang. Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulatory efficacy* bukan hanya berkaitan dengan keyakinan semata, tetapi juga mempengaruhi kapasitas aktual seseorang untuk mengelola diri.⁸¹ Selain itu, Karoly pada tahun 1993 menyatakan bahwa mekanisme *self-regulation* terdiri dari berbagai proses kognitif dan afektif yang saling berinteraksi, di mana *self-efficacy* menjadi komponen penting yang membantu seseorang mengatur perilaku secara efektif.⁸² Dengan demikian, remaja yang percaya pada kemampuannya untuk mengatur diri cenderung menunjukkan tingkat *self-control* yang lebih baik.

⁸¹ Muraven, Mark, Dikla Shmueli, and Edward Burkley. "Conserving Self-Control Strength." *Journal of Personality and Social Psychology* 91, no. 3 (2006): 524-537.

⁸² Karoly, Paul. "Mechanisms of Self-Regulation: A Cognitive-Affective-Motivational Domain." In *Handbook of Self-Regulation: Advances, Theories, Research, and Applications*, edited oleh M. Boekaerts, P.R. Pintrich, dan M. Zeidner, 1–32. San Diego, CA: Academic Press, 1993.

3. Hubungan antara *Self-Control* dengan Tingkat Perilaku *Cybersex* pada remaja

Self-control atau pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan norma, aturan, dan tujuan jangka panjang. Dalam psikologi, *self-control* dianggap sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi bagaimana seseorang mampu menahan diri dari melakukan tindakan yang bersifat impulsif dan berisiko. Terutama pada masa remaja, di mana dorongan hormonal dan keingintahuan seksual mulai meningkat, kemampuan untuk mengontrol diri menjadi sangat krusial untuk mencegah perilaku negatif, salah satunya adalah perilaku *cybersex*. Perilaku *cybersex* adalah aktivitas seksual yang dilakukan melalui media digital, seperti internet, media sosial, atau aplikasi chatting. Perilaku ini dapat berupa melihat, berbagi, atau melakukan aktivitas seksual secara virtual, yang pada remaja berpotensi membawa dampak negatif, seperti gangguan psikologis, risiko kesehatan seksual, dan masalah sosial. Berdasarkan teori kontrol diri dari Gottfredson dan Hirschi, individu dengan *self-control* yang rendah cenderung lebih impulsif, mencari sensasi, dan kurang mampu menunda kepuasan. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan melakukan perilaku berisiko, termasuk *cybersex*.⁸³ Dalam konteks remaja, yang sedang mengalami fase perkembangan psikologis dan sosial, rendahnya *self-control* dapat

⁸³ Michael R. Gottfredson dan Travis Hirschi, *A General Theory of Crime* (Stanford, CA: Stanford University Press, 1990), 89–90.

menyebabkan mereka sulit menahan godaan untuk mencoba hal-hal baru yang menyenangkan atau sensasional, meskipun hal tersebut berpotensi merugikan.

Penelitian oleh Tangney, Baumeister, dan Boone pada tahun 2004 menguatkan pandangan ini dengan menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-control* yang tinggi menunjukkan perilaku yang lebih adaptif, mampu menghindari perilaku berisiko, serta lebih berhasil dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pengelolaan dorongan seksual.⁸⁴ Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-control* rendah lebih cenderung melakukan tindakan impulsif, termasuk perilaku *cybersex* yang tidak terkontrol. Selain itu, studi oleh Setyowati dan Arief pada tahun 2020 yang dilakukan pada remaja di Indonesia menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self-control* dengan tingkat perilaku *cybersex*. Remaja dengan *self-control* yang baik mampu menolak berbagai tawaran atau dorongan untuk melakukan aktivitas *cybersex*, sementara remaja dengan *self-control* rendah lebih mudah terjerumus ke dalam perilaku tersebut. Hal ini dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengendalikan keinginan sesaat demi menjaga integritas dan kesehatan psikososial.⁸⁵

⁸⁴ June P. Tangney, Roy F. Baumeister, and Angie Luzio Boone, "High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success," *Journal of Personality* 72, no. 2 (April 2004): 271-324.

⁸⁵ Fitri Andani, Alizamar Alizamar, dan Afdal Afdal, "Relationship Between Self-Control With Cybersex Behavioral Tendencies and it's Implication for Guidance and Counseling Services," *Jurnal Neo Konseling* 2, no. 1 (2020): 1-7.

4. Hubungan antara *Self-Regulatory Efficacy* terhadap Tingkat Perilaku *Cybersex* dengan *Self-Control* sebagai variabel mediasi pada Remaja

Self-Regulatory Efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri dalam mengatur, mengendalikan, dan memodifikasi perilaku, emosi, dan pikiran agar sesuai dengan tujuan atau norma yang diinginkan. Pada masa remaja, di mana perkembangan psikologis dan sosial sangat dinamis, kemampuan ini sangat penting untuk membantu mereka menghadapi berbagai tekanan dan godaan, terutama dalam konteks perilaku yang berisiko seperti *cybersex*. Remaja dengan tingkat *self-regulatory efficacy* yang tinggi umumnya lebih percaya diri dan mampu mengelola dorongan internal serta pengaruh eksternal yang dapat mengarahkan mereka pada perilaku negatif. Keyakinan ini memungkinkan mereka untuk mengambil keputusan yang lebih rasional dan bertanggung jawab, serta menghindari keterlibatan dalam perilaku *cybersex* yang berpotensi merugikan diri sendiri dan orang lain. Selain pengaruh langsung *self-regulatory efficacy* terhadap perilaku, variabel ini juga berkontribusi dalam membentuk kemampuan *self-control* pada remaja. *Self-control* adalah kemampuan aktual untuk menahan atau mengatur impuls, keinginan, dan emosi agar tidak menimbulkan perilaku yang tidak diinginkan. *Self-regulatory efficacy* berfungsi sebagai fondasi psikologis yang memotivasi individu untuk mengerahkan usaha dalam mengendalikan diri. Dengan kata lain, keyakinan bahwa mereka dapat mengatur

perilaku mereka sendiri mendorong remaja untuk menerapkan *self-control* secara efektif dalam berbagai situasi, termasuk saat menghadapi rangsangan atau tekanan sosial yang memicu perilaku *cybersex*.⁸⁶

Dalam konteks ini, *self-control* berperan sebagai variabel mediasi yang menjelaskan mekanisme hubungan antara *self-regulatory efficacy* dan tingkat perilaku *cybersex* pada remaja. Pengaruh *self-regulatory efficacy* terhadap perilaku *cybersex* tidak hanya langsung, melainkan juga melalui peningkatan *self-control*. Artinya, ketika remaja memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan pengaturan dirinya, hal ini akan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengontrol dorongan dan keinginan yang muncul. *Self-control* yang kuat pada akhirnya mengurangi kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku *cybersex* yang bersifat impulsif dan berisiko. Secara lebih luas, dinamika hubungan ini mengindikasikan bahwa upaya untuk menurunkan perilaku *cybersex* pada remaja tidak hanya harus fokus pada peningkatan kesadaran dan pengetahuan, tetapi juga perlu menguatkan keyakinan diri dalam pengaturan diri (*self-regulatory efficacy*) dan kemampuan pengendalian diri (*self-control*). Program-program intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kedua aspek psikologis ini diharapkan dapat membantu remaja untuk lebih mampu mengelola tekanan sosial dan emosional, serta mengambil keputusan yang lebih sehat dan bertanggung jawab dalam lingkungan digital mereka.

⁸⁶ Zimmerman, Barry J., "Self-Regulation and Academic Learning: Self-Efficacy Enhances Self-Regulatory Skills," *Educational Psychologist* 48, no. 3 (2013): 189-202.

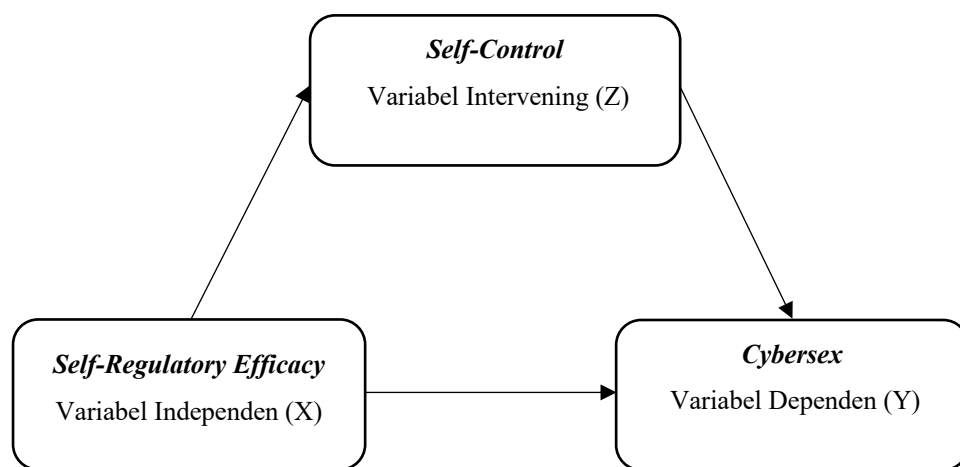
F. Kerangka Teoritis

Kerangka pikir merupakan representasi antara hubungan setiap variabel pada suatu penelitian. Kerangka pikir dapat dijabarkan oleh cara berfikir yang logis. Kerangka pikir merupakan suatu model yang terkonsep akan teori yang berhubungan dengan faktor-faktor yang telah di kenalkan sebagai masalah penting.⁸⁷ Sejalan dengan tujuan penelitian dan kajian teori yang sudah dibahas selanjutnya akan diuraikan kerangka pikir mengenai variabel mediasi atau intervening merupakan variabel perantara yang terletak antara variabel bebas dan variabel terikat, sehingga variabel bebas tidak secara langsung dapat mempengaruhi perubahan atau terjadinya variabel terikat. Pada gambar tersebut akan menjelaskan bagaimana hubungan antara *self-regulatory efficacy* (X) terhadap tingkat perilaku *cybersex* (Y) dengan *self-control* (Z) sebagai variabel mediasi antara variabel independen dan variabel dependen. Berdasarkan landasan teori yang sudah dipaparkan, *self-regulatory efficacy* diduga berpengaruh langsung terhadap perilaku *cybersex* pada remaja, dimana tingkat efikasi regulasi diri yang lebih tinggi akan berkontribusi pada penurunan keterlibatan dalam perilaku tersebut. Selain itu, *self-regulatory efficacy* juga diyakini berhubungan positif dengan *self-control*, dimana keyakinan terhadap kemampuan mengendalikan diri meningkatkan kemampuan pengendalian diri secara aktual atau nyata. Selanjutnya, *self-control* diposisikan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *self-regulatory efficacy* dengan perilaku *cybersex*. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh

⁸⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018), 60.

efikasi regulasi diri terhadap perilaku *cybersex* tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga terjadi secara tidak langsung melalui pengendalian diri. Dengan kata lain, *self-control* menjadi mekanisme yang memungkinkan individu menerjemahkan keyakinan efikasi regulasi dirinya ke dalam pengelolaan perilaku yang lebih adaptif dan terkontrol.

Gambar 2.1
Kerangka Teoritis



G. Hipotesis

Menurut Sugiyono, hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus dibuktikan secara empiris melalui pengumpulan dan analisis data. Hipotesis disusun berdasarkan kajian teori yang relevan serta kerangka berpikir yang logis dan sistematis, yang mengarah pada dugaan sementara mengenai hubungan antar variabel dalam penelitian. Rumusan masalah dalam penelitian umumnya dinyatakan dalam bentuk pertanyaan penelitian, dan hipotesis bertindak sebagai prediksi awal yang memberikan arah dalam proses pengujian empiris. Berdasarkan landasan teori dan kerangka

konseptual yang telah dikaji sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:⁸⁸

Hipotesis I :

H_a : Terdapat hubungan antara *self-regulatory efficacy* (X) dengan tingkat perilaku *cybersex* (Y) pada remaja

H₀ : Tidak terdapat hubungan antara *self-regulatory efficacy* (X) dengan tingkat perilaku *cybersex* (Y) pada remaja

Hipotesis II :

H_a : Terdapat hubungan antara *self-regulatory efficacy* (X) dengan *self-control* (Z) pada remaja

H₀ : Tidak terdapat hubungan antara *self-regulatory efficacy* (X) dengan *self-control* (Z) pada remaja

Hipotesis III :

H_a : Terdapat hubungan antara *self-control* (Z) dengan tingkat perilaku *cybersex* (Y) pada remaja

H₀ : Tidak terdapat hubungan antara *self-control* (Z) dengan tingkat perilaku *cybersex* (Y) pada remaja

Hipotesis IV :

H_a : *Self-control* (Z) memediasi hubungan antara *self-regulatory efficacy* (X) dengan tingkat perilaku *cybersex* (Y) pada remaja

H₀ : *Self-control* (Z) tidak memediasi hubungan antara *self-regulatory efficacy* (X) dengan tingkat perilaku *cybersex* (Y) pada remaja

⁸⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2018), 63.