

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pendidikan Seksual Dasar

2.1.1.1 Pengertian Pendidikan Seksual

Menurut Anggraini & Sofia (2017), pendidikan seksual adalah sarana untuk mengenalkan tentang nilai norma dan sosial di masyarakat terkait gender. Selain itu, dalam pendidikan seksual akan dibahas tentang jenis kelamin, anggota tubuh, dan perilaku terkait seksual. Sehubungan dengan hal tersebut, Abduh & Dewi Wulandari (2016) menyatakan bahwa dalam pendidikan seksual berisi tentang pengetahuan mengenai perubahan fisik manusia, kondisi mental manusia, dan kematangan emosional terhadap perkembangan seksual seorang individu. Searah dengan kedua pengertian tersebut, Solihin (2015) menyatakan bahwa pendidikan seks adalah sebuah upaya yang diberikan dalam bentuk pengetahuan terhadap permasalahan terkait kebutuhan seksual.

Berdasarkan ketiga pengertian mengenai pendidikan seksual di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan seksual merupakan sebuah upaya dalam memberikan pemahaman dan pengetahuan melalui proses pengajaran terkait pendidikan seksual seputar organ tubuh, jenis kelamin, perbedaan jenis kelamin, perkembangan tubuh manusia, perubahan fisik selama masa pubertas, kesehatan organ reproduksi, dan lain-lain.

2.1.1.2 Aspek Pendidikan Seksual

Menurut Bruess dan Greenberg (dalam Amirullah Rahman & Purnomo, 1999) terdapat empat aspek terkait perkembangan seksualitas seorang individu, diantaranya adalah:

a. **Aspek Moral**

Dalam hal ini, aspek moral terkait perkembangan seksualitas terdiri dari agama, perasaan, dan perilaku.

b. **Aspek Sosial**

Dalam hal ini, aspek sosial terkait perkembangan seksualitas terdiri dari berpacaran, sejarah, dan perkawinan.

c. Aspek Psikologis

Dalam hal ini, aspek psikologis terkait perkembangan seksualitas terdiri dari pendidikan, emosi dan ekspresi, perilaku, dan sikap.

d. Aspek Biologis

Dalam hal ini, aspek biologis terkait perkembangan seksualitas terdiri dari pertumbuhan dan perkembangan, sistem reproduksi, respon terhadap perilaku seksual, kehamilan, dan keluarga berencana.

Berdasarkan keempat aspek di atas, maka dapat diketahui bahwa dalam perkembangan seksualitas seorang individu, terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi perkembangan seksualitas tersebut.

Adapun aspek-aspek pendidikan seksual menurut Hurlock (2003), diantaranya adalah:

a. Aspek Biologis

Dalam hal ini, aspek pendidikan seksual terkait hal biologis yang ada pada diri seseorang. Aspek biologis terbagi menjadi dua ciri, yaitu ciri primer yang termasuk perubahan biologis terkait organ reproduksi dan ciri sekunder yang termasuk perubahan organ tubuh yang tidak berhubungan langsung dengan organ reproduksi serta memunculkan rasa ketertarikan terhadap gender lain.

b. Aspek Psikologis

Dalam hal ini, aspek pendidikan seksual terkait hal psikologis yang ada pada diri seseorang. Aspek psikologis terkait pada perilaku dari seorang individu terutama perubahan perilaku selama masa pubertas pada remaja.

c. Aspek Sosial

Dalam hal ini, aspek pendidikan seksual terkait hal sosial yang ada pada diri seseorang. Aspek sosial terkait pada harapan sosial yang dimunculkan melalui standar sosial yang ada. Terkait dengan aspek sosial, terdapat masalah-masalah yang berkenaan dengan harapan sosial seperti 1) Antagonisme sosial yang dimunculkan karena adanya ketidak-sepahaman terhadap suatu hal sehingga dapat menimbulkan kritik dan komentar, 2) Ketidakstabilan emosi yang disebabkan oleh produksi hormone saat masa pubertas, 3) Munculnya perasaan bosan diakibatkan banyaknya kegiatan yang bersifat monoton, dan 4)

Rendahnya prestasi yang dicapai akibat tidak stabilnya kondisi emosional yang berpengaruh kepada rasa semangat dalam proses pembelajaran sehingga menimbulkan efek pada prestasi yang dicapai.

Berdasarkan ketiga aspek pendidikan seksual di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek biologis terkait perkembangan organ-organ tubuh secara biologis pada masa tumbuh kembang yang menyebabkan adanya perubahan fisik, aspek psikologis terkait perkembangan mental dan emosional pada saat masa pubertas, dan aspek sosial terkait harapan sosial yang dijadikan standar terhadap perilaku yang dimunculkan.

2.1.1.3 Urgensi Pendidikan Seksual Dasar di Indonesia

Menurut Anwar Abidin & Luthfi (2016), terdapat banyak kejahatan-kejahatan terkait penyimpangan seksual yang menyerang anak-anak usia dini, namun pembahasan mengenai permasalahan seksual masih dianggap sensitif baik secara moral maupun norma. Sejalan dengan pendapat tersebut, Alucyana et al. (2020) menyatakan bahwa dengan meningkatnya kasus pelecehan seksual pada perempuan yang sudah mulai menyerang anak-anak, pendidikan seks sudah seharusnya diajarkan sejak dini sebagai upaya preventif untuk mengatasi kenaikan angka pelecehan seksual tersebut. Berdasarkan kedua pendapat di atas, maka dapat dipahami bahwa urgensi pengajaran pendidikan seksual adalah untuk menekan angka kekerasan, kejahatan, dan pelecehan seksual yang terjadi pada anak dengan cara membekali anak dengan pengetahuan terhadap pendidikan seksual.

Sesuai dengan kedua pernyataan di atas, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi urgensi pendidikan seksual di Indonesia, terutama pada kalangan remaja. Faktor pertama adalah anak-anak yang sudah menginjak masa remaja tidak paham terhadap pendidikan seksual akibat lingkungan dan orang tua yang masih mempunyai stigma bahwa membicarakan perihal pengetahuan seksual masih dianggap tabu. Faktor kedua adalah tingginya rasa penasaran remaja untuk mengetahui lebih jauh tentang dirinya terutama untuk pemenuhan kebutuhan seksual yang tidak didasari oleh pemahaman pendidikan seksual akan mengarahkan remaja kearah pendidikan seksual yang sifatnya pornografi dengan tersedia bebasnya sumber-sumber media yang bersifat pornografi (Purnama, 2018). Dengan

adanya kedua faktor tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan seksual bagi remaja sangat penting untuk membekali remaja dengan pemahaman dan pengetahuan sehingga untuk pemenuhan kebutuhan seksualnya tidak mengarah kepada pergaulan bebas, pencarian media pornografi, dan lain-lain.

Sebagai tambahan, Anggraini & Sofia (2017) menyatakan bahwa pendidikan seksual juga memberikan pemahaman kepada anak untuk bertindak sesuai norma sosial dan agama terhadap kebutuhan seksualnya. Hal ini diharapkan agar anak dapat berkembang dengan pengetahuan yang baik dan dapat bertindak sesuai dengan kehendaknya yang dilandasi oleh norma yang berlaku di masyarakat.

2.1.1.4 Pedoman Pendidikan Seksual Dasar

Dalam penerapan atau pengajaran pendidikan seksual di sekolah, tentunya membutuhkan pedoman sebagai acuan pemberian materi kepada peserta didik. Terdapat beberapa pedoman yang telah dibuat oleh pemerintah sebagai acuan pengajaran pendidikan seksual di sekolah. Adapun pembahasan yang terdapat dalam pedoman-pedoman ini seputar pendidikan seksual dasar yang mencakup organ tubuh reproduksi, kesehatan reproduksi, perilaku seksual yang dikaitkan dengan kondisi psikologis dan aspek sosial. Pedoman pendidikan seksual yang dibuat oleh pemerintah telah disesuaikan dengan jenjang pendidikan, namun tetap dapat diterapkan pada jenjang manapun yang dirasa perlu menerima pemahaman terkait pendidikan seksual. Berikut merupakan pedoman pendidikan seksual dasar yang telah dibuat oleh pemerintah (Kemdikbud) adalah:

- a. Modul Guru Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas bagi Remaja dengan Disabilitas Intelektual

Modul karangan Hermawan (2020) ini memuat materi berupa Hak Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas (HKRS), Pendidikan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas (PKRS) yang komprehensif yang ditujukan tidak hanya untuk remaja dengan disabilitas intelektual, namun dapat digunakan oleh seluruh kalangan. Adapun pembahasann terkait pendidikan seksual yang ada dalam modul tersebut adalah konsep gender laki-laki dan perempuan, pubertas, kebersihan tubuh, relasi, kehamilan, dan cara untuk melindungi diri dari kejahatan seksual. Adapun metode yang digunakan dalam penyampaian

pendidikan seksual terhadap remaja dengan disabilitas intelektual pun dapat diterapkan kepada remaja-remaja pada umumnya sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan dalam pemberian materi maupun perbedaan tujuan dalam pemberian materi pendidikan seksual dasar kepada remaja.

b. Pedoman Program Kesehatan Reproduksi untuk Jenjang SMP

Pedoman yang dikarang oleh Hapsari et al. (2021) ini memuat materi mengenai UKS dan pendidikan kesehatan reproduksi yang ditujukan untuk remaja tingkat SMP dengan materi berupa ruang lingkup pendidikan kesehatan reproduksi yang terdiri dari relasi, nilai, hak, dan budaya, pemahaman, kekerasan dan cara menjaga diri dari ancaman kejahatan seksual, keterampilan dalam menjaga kesehatan, perkembangan tubuh, perilaku seksual, dan kesehatan reproduksi. Materi yang dimuat dalam pedoman ini dijadikan acuan dalam pemberian pengetahuan terhadap pendidikan seksual dasar kepada remaja tingkat SMP yang juga dikaitkan dengan nilai-nilai sosial.

Berdasarkan kedua pedoman di atas, dapat diketahui bahwa pemerintah (Kemdikbud) telah menyediakan pedoman pendidikan seksual dasar sebagai acuan diterapkannya pendidikan seksual di sekolah formal walaupun masih berjalan secara implisit atau disisipkan dalam pembelajaran IPA terkait Biologi. Adapun pedoman pendidikan seksual dasar yang dibuat oleh suatu lembaga yang juga memungkinkan digunakan sebagai acuan diluar pedoman yang dikeluarkan oleh pemerintah, yaitu:

a. Buku Panduan Kesehatan Reproduksi Remaja

Buku panduan yang dikarang oleh M. S. Noor et al. (2020) ini memuat materi sistem reproduksi laki-laki dan perempuan, siklus menstruasi, perilaku beresiko pada remaja, program konseling kesehatan reproduksi remaja, program pusat informasi dan kesehatan remaja, program bina keluarga remaja, dan pernikahan dini serta pencegahannya. Materi yang dimuat dalam pedoman ini dapat dijadikan sebagai pedoman tambahan sebagai acuan mengenai batasan dalam pemberian pemahaman atau pengajaran terkait pendidikan seksual dasar kepada remaja.

2.1.2 Self-Awareness

2.1.2.1 Pengertian Self-Awareness

Menurut Khairunnisa (2017) *self-awareness* atau kesadaran diri merupakan salah satu upaya yang dilakukan atau dimiliki oleh individu untuk memahami dirinya. Sehubungan dengan hal tersebut Aripin (2020) menyatakan bahwa *self-awareness* atau kesadaran diri adalah kemampuan seseorang dalam memahami keadaan emosional dirinya dimana hal ini merupakan salah satu kekuatan seorang individu. Apabila seorang individu dapat mengenali dirinya secara mendalam, maka individu tersebut memiliki kontrol penuh atas dirinya dengan baik. Searah dengan kedua pengertian tersebut, sebagai tambahan Agustini (2018) menyatakan bahwa *self-awareness* atau kesadaran diri merupakan sebuah kemampuan untuk memahami diri dan perasaan sehingga interaksi dengan orang lain menjadi lebih efektif.

Berdasarkan tiga pengertian *self-awareness* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-awareness* atau kesadaran diri merupakan sebuah kemampuan dan kekuatan seseorang dalam mengontrol dirinya sendiri. Dalam hal ini tidak terkecuali mengontrol emosi, motivasi, dan keinginan diri terhadap suatu hal yang dihadapinya. Semakin tinggi seseorang memiliki kesadaran diri, maka orang tersebut dapat mengontrol dirinya dengan baik. Berkaitan dengan topik penelitian pada pembahasan pendidikan seksual dasar, *self-awareness* sebagai aspek internal dalam diri seseorang berperan penting dalam meregulasi tindakan dengan kesadaran secara penuh dalam menerapkan pemahaman pendidikan seksual dasar untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan seperti pelecehan seksual, kekerasan seksual, dan lain-lain.

2.1.2.2 Komponen Self-Awareness

Komponen dari *self-awareness* dituangkan kedalam sebuah kerangka kerja yang mengacu pada buku yang disusun oleh Solso et al. (2007), diantaranya adalah:

a. Attention

Dalam hal ini, *attention* atau perhatian diartikan sebagai pemusatan perhatian kepada hal internal maupun eksternal. Dengan penjelasan tersebut, maka dapat

dipahami bahwa *self-awareness* dapat diarahkan kepada hal internal seperti kondisi mental diri sendiri terhadap kondisi lingkungan dan diarahkan kepada hal eksternal seperti fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar yang tidak berasal dari dalam diri seorang individu.

b. *Wakefulness*

Dalam hal ini, *wakefulness* atau kesadaran diartikan sebagai suatu keadaan dimana seorang individu dalam kondisi “sadar” atau terjaga. Dengan penjelasan tersebut, maka dapat dipahami bahwa *self-awareness* akan dilaksanakan dengan baik apabila terdapat “kesadaran” atau kesiagaan dalam diri seorang individu.

c. *Architecture*

Dalam hal ini, *architecture* diartikan sebagai sebuah bangunan utuh yang dibangun dari beberapa komponen. *Architecture* dalam *self-awareness* berarti dalam suatu pelaksanaan kesadaran diri harus memiliki komponen-komponen yang membangun kesadaran diri itu sendiri.

d. *Recall of knowledge*

Dalam hal ini, *recall of knowledge* diartikan sebagai proses untuk mengingat kembali pengetahuan yang sudah dimiliki dalam diri. Sehingga, dalam *self-awareness* atau kesadaran diri membutuhkan adanya pengetahuan terhadap suatu hal sehingga jika seorang individu dihadapkan dengan hal tersebut, *self-awareness* dalam dirinya bekerja sesuai dengan pengetahuan yang sudah dimiliki.

e. *Emotive*

Dalam hal ini, *emotive* diartikan sebagai aspek afektif yang direlasikan dengan *self-awareness*. Dengan penjelasan tersebut, maka dapat dipahami bahwa aspek afektif dalam diri seseorang dalam bentuk rasa maupun emosi direlasikan dengan *self-awareness* sebagai bentuk dari perwujudan sebuah respon yang dimunculkan terhadap peristiwa yang ada.

Berdasarkan beberapa poin diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam menghadirkan *self-awareness* dibutuhkan komponen dalam kerangka kerja yang harus dimiliki seorang individu sehingga mewujudkan *self-awareness* yang baik.

2.1.2.3 Faktor yang Memengaruhi *Self-Awareness*

Menurut Bulechek (dalam Rahayu et al., 2015), menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self-awareness*, diantaranya adalah:

a. Perasaan

Dalam hal ini, *self-awareness* dapat dipengaruhi oleh perasaan dalam artian kondisi mental seorang individu dalam menghadapi suatu peristiwa yang berkaitan dengan penerapan *self-awareness*.

b. Motivasi

Dalam hal ini, *self-awareness* dapat dipengaruhi oleh motivasi yang berasal dari eksternal maupun internal sebagai bentuk dorongan dalam menghadapi suatu peristiwa yang berkaitan dengan penerapan *self-awareness*.

c. Perilaku

Dalam hal ini, *self-awareness* dapat dipengaruhi oleh faktor perilaku dimana perilaku berfungsi sebagai suatu perwujudan yang dimunculkan secara nyata dalam bentuk respon dari peristiwa yang terjadi di lingkungan.

d. Pikiran

Dalam hal ini, *self-awareness* dapat dipengaruhi oleh faktor pikiran yang ada dalam diri seorang individu. Pikiran yang dimaksud dapat berupa asumsi atau sugesti dimana pikiran ini dapat mempengaruhi perwujudan dari *self-awareness* yang ditujukan sebagai respon dari peristiwa yang ada.

e. Pengetahuan

Dalam hal ini, *self-awareness* dapat dipengaruhi oleh faktor pengetahuan yang dimiliki seorang individu. Hal ini dikarenakan pengetahuan akan membangun kesadaran dalam diri seseorang sehingga respon yang dimunculkan terhadap suatu hal akan berdasarkan pengetahuan yang dimilikinya.

f. Lingkungan

Dalam hal ini, *self-awareness* dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan karena kondisi lingkungan sekitar seorang individu dapat mempengaruhi dan menentukan respon yang akan dimunculkan terhadap suatu hal.

Berdasarkan enam poin di atas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang bisa mempengaruhi *self-awareness* yang ada dalam diri seorang individu dan respon yang dimunculkannya terhadap suatu peristiwa sehingga faktor-faktor ini dapat dijadikan perhatian untuk meningkatkan *self-awareness* dalam diri.

2.1.2.4 Fungsi *Self-Awareness*

Menurut Solso et al. (2007) terdapat delapan fungsi *self-awareness*, diantaranya adalah:

a. *Context-Setting*

Dalam hal ini, *self-awareness* atau kesadaran diri berfungsi sebagai sistem yang membantu diri dalam mendefinisikan konteks yang kemudian ditanam dalam ingatan sebagai dasar dari *self-awareness* yang akan dimunculkan.

b. *Adaptation and Learning*

Dalam hal ini, *self-awareness* berfungsi untuk memudahkan seorang individu untuk beradaptasi dan belajar segala sesuatu hal yang berhubungan dengan lingkungannya serta membantu seorang individu dalam mengolah informasi yang diterimanya.

c. *Prioritizing*

Dalam hal ini, *self-awareness* atau kesadaran diri berfungsi untuk membantu seorang individu dalam menentukan skala prioritasnya sesuai dengan pengetahuan atau pemahaman yang sudah dimiliki.

d. *Recruitment and Control*

Dalam hal ini, *self-awareness* atau kesadaran diri berfungsi untuk melaksanakan suatu hal dan mengontrol dirinya dalam memberikan sebuah respon terhadap suatu hal.

e. *Decision-Making*

Dalam hal ini, *self-awareness* atau kesadaran diri berfungsi untuk membantu seorang individu dalam mengambil keputusan dengan tepat yang didasari oleh pengetahuan dan urgensi dari pengambilan keputusan tersebut dari pertimbangan aspek-aspek yang terlibat.

f. *Error Detection and Editing*

Dalam hal ini, *self-awareness* atau kesadaran diri berfungsi untuk memudahkan seorang individu dalam mendeteksi adanya kekurangan atau kelalaian serta dalam keputusan atau bertindak dan membantu seorang individu dalam melakukan penambahan atau pengurangan aspek dalam sikap atau aspek lain yang disesuaikan dengan keadaan lingkungan.

g. *Self-Monitoring*

Dalam hal ini, *self-awareness* atau kesadaran diri berfungsi untuk membantu seorang individu dalam melakukan monitoring seperti refleksi, introspeksi, dan proyeksi terhadap dirinya sendiri terkait output yang diberikan oleh dirinya sebagai suatu respon terhadap peristiwa yang terjadi di lingkungannya.

h. *Organization and Flexibility*

Dalam hal ini, *self-awareness* atau kesadaran diri berfungsi untuk membantu seorang individu dalam melakukan pengorganisasian terhadap dirinya dan fleksibilitas dalam bertindak yang disesuaikan kembali dengan pemahaman serta pengetahuan yang dimilikinya dan aspek lingkungan yang terlibat.

Berdasarkan poin-poin fungsi *self-awareness* di atas, dapat diketahui bahwa *self-awareness* atau kesadaran diri secara garis besar mempunyai fungsi untuk membantu seorang individu dalam bertindak yang didasarkan oleh pertimbangan serta aspek-aspek lain yang terlibat dalam penentuan output perilaku yang akan dimunculkan sebagai respon terhadap suatu peristiwa yang terjadi di lingkungan.

2.1.2.5 Jenis-Jenis *Self-Awareness*

Menurut Galleno & Liscano (2013) terdapat dua jenis *self-awareness*, diantaranya adalah:

a. *Subjective Self-Awareness*

Dalam hal ini, *subjective self-awareness* berarti bahwa perhatian yang munculnya dari dalam diri dalam bentuk *self-awareness* diarahkan untuk menjauh dari diri seorang individu. Hal ini berarti *self-awareness* yang dimunculkan oleh seorang individu tersebut berfokus pada aspek-aspek

lingkungan sehingga respon yang diberikan berkaitan erat terhadap fenomena di lingkungan.

b. *Objective Self-Awareness*

Dalam hal ini, *objective self-awareness* berarti bahwa perhatian yang munculnya dari dalam diri dalam bentuk *self-awareness* diarahkan kepada aspek-aspek yang ada di dalam diri seorang individu terhadap fenomena di lingkungan.

Berdasarkan dua poin di atas, dapat diketahui bahwa terdapat dua jenis *self-awareness* yaitu *subjective self-awareness* dan *objective self-awareness*. *Subjective self-awareness* memfokuskan perhatiannya kepada aspek lingkungan, sedangkan *objective self-awareness* memfokuskan perhatiannya kepada aspek dalam diri. Hal ini akan menentukan respon yang diberikan terhadap peristiwa yang terjadi.

2.1.2.6 Indikator *Self-Awareness*

Menurut Boyatzis et al. (2000) terdapat indikator yang digunakan sebagai pengukuran dasar dalam *self-awareness*, diantaranya adalah:

a. *Emotional Awareness*

Pada bagian ini dijelaskan bahwa seseorang yang mempunyai *self-awareness* mempunyai kemampuan dalam mengenali emosi yang dirasakan oleh diri sendiri dan bagaimana pengaruhnya apabila emosi tersebut disalurkan. Mengenali emosi ini termasuk seperti seseorang tahu kapan harus marah, sedih, dan senang, lalu bagaimana orang tersebut menyalurkannya.

b. *Accurate Self-Assessment*

Pada bagian ini dijelaskan bahwa seseorang yang mempunyai *self-awareness* mempunyai kemampuan untuk mengakui diri, dalam hal ini secara batin adalah kelebihan dan kekurangan diri. Individu yang bisa mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya serta mengakuinya dapat mengukur kapasitas dan kapabilitas dirinya terhadap suatu masalah.

c. *Self-Confidence*

Pada bagian ini dijelaskan bahwa seseorang yang mempunyai *self-awareness* mempunyai kemampuan percaya diri yang lebih tinggi, hal ini dikarenakan

individu tersebut telah memahami, mengenali, dan mengukur dirinya dengan baik.

Berdasarkan tiga indikator tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mempunyai self-awareness dapat memahami dirinya dengan baik sehingga memiliki output berupa percaya diri, dapat mengontrol emosi, dan mengetahui kelebihan serta kekurangan dirinya untuk mengukur kapasitas dan kapabilitas diri.

Menurut Daniel Goleman (dalam Boyatzis et al., 2000), terdapat kemampuan-kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang individu sebagai pengembangan dari indikator-indikator *self-awareness*, diantaranya adalah:

a. Kemampuan untuk mengenali perasaan dan perilaku

Dalam hal ini, seorang individu dituntut untuk bisa mengenali perasaan dan perilakunya terhadap suatu hal sebagai bentuk dari kesadaran diri atau *self-awareness* yang ada dalam dirinya.

b. Kemampuan untuk mengenali kelebihan dan kekurangan

Dalam hal ini, seorang individu dituntut untuk bisa mengenali kelebihan dan kekurangan dirinya sebelum memunculkan respon yang disesuaikan dengan peristiwa yang terjadi sebagai bentuk dari kesadaran diri atau *self-awareness* yang ada dalam dirinya.

c. Kemampuan untuk bersikap mandiri

Dalam hal ini, seorang individu dituntut untuk bisa bersikap mandiri sebagai bentuk dari rasa tanggung jawab atas kemampuan serta kesadaran dirinya terhadap suatu hal yang sedang dihadapi.

d. Kemampuan untuk mengambil keputusan dengan tepat

Dalam hal ini, seorang individu dituntut untuk bisa mengambil keputusan dengan tepat terkait suatu hal yang sedang dihadapi sebagai bentuk penggunaan keterampilan dalam berpikir dan memutuskan suatu hal yang berdasarkan kesadaran diri atau *self-awareness*.

e. Kemampuan untuk mengungkapkan pikiran dan pendapat

Dalam hal ini, seorang individu dituntut untuk bisa mengungkapkan pikiran dan pendapat sebagai bentuk dari sebuah respon komunikasi terhadap suatu hal

yang sedang dihadapi dan kesadaran dari diri yang ditunjukkan secara nyata kepada orang lain yang ikut terlibat.

f. Kemampuan untuk mengevaluasi diri

Dalam hal ini, seorang individu dituntut untuk bisa mengevaluasi dirinya sendiri sebagai bentuk dari implementasi *self-awareness* dan keterlibatannya dengan suatu hal yang sedang dihadapi.

Berdasarkan enam poin diatas, dapat diketahui bahwa terdapat kemampuan-kemampuan yang harus dipenuhi oleh seorang individu untuk mencapai *self-awareness* yang baik dalam dirinya yang ditunjukkan dalam bentuk respon terhadap lingkungan.

2.1.3 Self-Control

2.1.3.1 Pengertian Self-Control

Menurut Valiant (2018), kontrol diri atau *self-control* adalah kemampuan seorang individu dalam mengontrol atau mengendalikan emosi dan perilakunya terhadap suatu hal. Selain itu, kontrol diri atau *self-control* juga membutuhkan kemampuan atau kecakapan seorang individu dalam membaca sebuah situasi sehingga ia dapat mengendalikan dirinya terhadap situasi tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, Damayanti & Ilyas (2019) berpendapat bahwa seorang individu yang mempunyai kemampuan kontrol diri yang tinggi secara sadar memiliki kendali penuh atas dirinya tanpa membutuhkan bantuan dari pihak lain serta mampu mempersiapkan strategi untuk menghadapi suatu situasi. Dalam arti lain, kontrol diri berhubungan erat dengan kecakapan seorang individu dalam mengatur emosi dan egonya terhadap suatu hal, sehingga kontrol diri dapat dikatakan rendah apabila seorang individu hanya berfokus kepada pemenuhan egonya saja di setiap situasi (R. Ningsih, 2018).

Berdasarkan ketiga pengertian mengenai *self-control* atau kontrol diri di atas, maka dapat dipahami bahwa *self-control* atau kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk melakukan kontrol atas dirinya atau mengendalikan aspek-aspek internal yang ada di dalam dirinya seperti emosi, perasaan, dan ego terhadap suatu situasi sebelum mengeluarkan respon.

Berkaitan dengan topik penelitian ini yaitu pemahaman pendidikan seksual dasar, *self-control* sebagai aspek internal dalam diri seseorang memiliki peranan penting dimana seorang individu dapat memanfaatkan atau menggunakan kontrol terhadap dirinya yang berkaitan dengan hal seksual seperti hawa nafsu, respon seksual, dan perilaku seksual yang dimunculkan dengan adanya pemahaman terhadap pendidikan seksual dasar.

2.1.3.2 Jenis-Jenis *Self-Control*

Menurut Ghufroon & Rini Risnawitaq S (2017), terdapat tiga jenis *self-control*, diantaranya adalah:

a. *Over Control*

Dalam hal ini, *self-control* yang ada pada diri atau yang dilakukan oleh seorang individu termasuk ke dalam kategori berlebihan. *Self-control* dengan jenis ini dapat berdampak kepada kondisi internal seorang individu dikarenakan terlalu banyak menahan respon yang ingin diberikan sehingga dapat berdampak tidak baik pada dirinya.

b. *Under Control*

Dalam hal ini, *self-control* yang ada pada diri atau yang dilakukan oleh seorang individu termasuk dalam kategori kurang. *Self-control* dengan jenis ini dapat berdampak pada kondisi eksternal dikarenakan kurangnya pengontrolan diri sehingga pada setiap situasi, egonya harus dipenuhi dan emosinya harus disalurkan tanpa melihat adanya urgensi lain yang harus diperhatikan.

c. *Appropriate Control*

Dalam hal ini, *self-control* yang ada pada diri atau yang dilakukan oleh seorang individu termasuk dalam kategori tepat atau dalam porsi yang pas. *Self-control* dengan jenis ini akan memberikan dampak baik bagi kondisi internal dan kondisi eksternal karena pengontrolan diri yang dilakukan dalam porsi yang seimbang terhadap suatu situasi.

Berdasarkan ketiga poin jenis-jenis *self-control* di atas, maka dapat diketahui bahwa untuk mencapai tingkat *self-control* yang baik, maka seorang individu harus bisa menyeimbangkan faktor internal dan faktor eksternal dalam menghadapi suatu situasi.

2.1.3.3 Faktor yang Memengaruhi *Self-Control*

Faktor yang mempengaruhi *self-control* terbagi menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal sesuai dengan pendapat Satmoko (dalam Rohayati, 2020), adalah:

a. Faktor Internal

Dalam hal ini, faktor internal adalah faktor *self-control* yang berasal dari diri seorang individu terlepas dari kondisi lingkungannya seperti usia dan kematangan dalam pemikiran. Kematangan pemikiran dalam hal ini dapat dijabarkan kedalam pemahaman, ambisi, serta kemampuan individu dalam memecahkan masalah dari suatu situasi. Sehingga dengan bertambahnya usia dan kematangan dalam pemikiran, seorang individu mampu melakukan *self-control* dengan baik.

b. Faktor Eksternal

Dalam hal ini, faktor eksternal adalah faktor *self-control* yang datangnya dari luar diri seorang individu seperti lingkungan. Lingkungan tempat seorang individu tumbuh dan berkembang juga menjadi penentu tingkat *self-control* yang dimilikinya. Semakin baik kualitas lingkungan tempat tumbuh dan berkembang, maka semakin baik pula tingkat kemampuan *self-control* dalam diri seseorang.

Berdasarkan kedua faktor *self-control* di atas, maka dapat diketahui bahwa untuk memiliki kemampuan *self-control* yang baik, seorang individu harus memiliki pemikiran yang matang untuk mempertimbangkan ambisi serta egonya dan kondisi lingkungan terhadap situasi yang sedang dihadapi agar dapat memunculkan respon yang sesuai.

2.1.3.4 Pengendalian *Self-Control*

Menurut Albert Ellis (dalam Yahya AD, 2016) terdapat empat tahap pengendalian *self-control*, diantaranya adalah:

a. Mempertimbangkan Konsekuensi

Dalam hal ini, seorang individu dapat mempertimbangkan konsekuensi atas perilaku yang akan dimunculkan terhadap suatu situasi sebagai suatu bentuk pengontrolan diri atau *self-control*.

b. Melakukan Percakapan dengan Diri Sendiri

Dalam hal ini, seorang individu dapat melakukan percakapan dengan diri sendiri seperti bertanya mengenai urgensi penyaluran emosi dan pemenuhan ego, maupun percakapan lain terkait respon yang akan dimunculkan terhadap situasi yang sedang dihadapi sebagai bentuk dari pengontrolan diri atau *self-control*.

c. Melakukan Perdebatan dengan Diri Sendiri

Dalam hal ini, seorang individu dapat melakukan perdebatan dengan diri sendiri untuk mempertimbangkan kembali respon yang akan dimunculkan terhadap suatu situasi.

d. Memperhitungkan Efek Perilaku Terdahulu

Dalam hal ini, seorang individu dapat memperhitungkan efek perilaku dari kejadian terdahulu sebagai bentuk dari introspeksi diri dan pembelajaran bagi diri untuk kembali memantapkan keputusannya terhadap respon yang ingin dimunculkan.

Berdasarkan keempat tahapan pengendalian *self-control*, maka dapat diketahui bahwa untuk menentukan tingkah laku yang akan dimunculkan, dibutuhkan tahap-tahap *self-control* sebagai bentuk pertimbangan dan upaya dalam pengontrolan diri terhadap suatu situasi.

2.1.3.5 Indikator *Self-Control*

Menurut Averill (1973), terdapat indikator yang digunakan sebagai pengukuran dasar dalam *self-control*, diantaranya adalah:

a. *Behavioral Control*

Dalam hal ini, *behavioral control* atau kontrol perilaku adalah kemampuan seorang individu untuk mengendalikan perilakunya terhadap sebuah keadaan. Kemampuan kontrol perilaku ini terdiri dari dua kemampuan, yaitu:

- 1) *Regulated Administration*, kemampuan untuk mengendalikan situasi atau keadaan yang sedang terjadi. Dalam hal ini, seseorang dapat menentukan pihak mana yang dominan dalam menghadapi suatu kondisi.
- 2) *Stimulus Modifiability*, kemampuan untuk menentukan waktu untuk memunculkan respon terhadap suatu situasi atau kondisi yang terjadi.

b. *Cognitive Control*

Dalam hal ini, *cognitive control* atau kontrol kognitif adalah kemampuan seorang individu untuk melakukan pengelolaan informasi atau pengetahuan yang diterimanya terhadap suatu situasi atau keadaan. Kemampuan kontrol kognitif ini terdiri dari dua kemampuan, yaitu:

- 1) Kemampuan untuk mempertimbangkan suatu respon yang akan dimunculkan terhadap suatu situasi atau keadaan secara relatif-objektif yang didasari oleh informasi atau pengetahuan terdahulu yang dimilikinya.
- 2) Kemampuan untuk memahami suatu situasi atau keadaan secara subjektif dengan mengobservasi situasi atau keadaan tersebut dengan didasari oleh pengetahuan atau informasi.

c. *Decisional Control*

Dalam hal ini, *decisional control* atau kontrol pengambilan keputusan adalah kemampuan seorang individu untuk mengambil keputusan yang tepat setelah proses pertimbangan dan kontrol diri yang disesuaikan dengan situasi atau keadaan yang sedang dihadapi.

Berdasarkan ketiga indikator *self-control* di atas, maka dapat diketahui bahwa kontrol diri atau *self-control* seorang individu ditentukan oleh indikator yang menentukan kemampuan seseorang dalam aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan untuk mencapai kontrol diri yang baik.

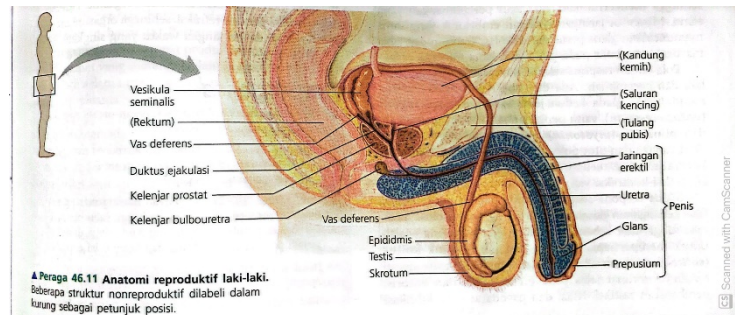
2.2 Deskripsi Materi Pendidikan Seksual Melalui Materi Sistem Reproduksi Manusia

2.2.1 Sistem Reproduksi Manusia

Sistem reproduksi manusia merupakan sistem yang terdiri dari organ-organ fungsional yang memungkinkan manusia untuk bereproduksi dan menghasilkan gamet fungsional (Haviz, 2013).

2.2.2 Organ Reproduksi Laki-Laki

Menurut Rinata & Widowati (2020), organ reproduksi laki-laki terletak di bagian panggul yang dilindungi oleh tulang panggul.



Gambar 2. 1 Anatomi Reproduksi Laki-Laki

Sumber: Campbell *et al*, 2010

Organ reproduksi laki-laki terdiri dari beberapa bagian, diantaranya adalah:

a. Penis

Penis mengandung uretra dan tiga silinder jaringan erektil dengan bentuk seperti spons. Penis terdiri dari 3 bagian, yaitu:

- 1) Bagian dasar yang terletak di kantong perineum superfisial dan berisi tiga jaringan ereksi berupa dua krura dan satu bulbus serta dua otot berupa iskhioavernosus dan bulbospongiosus.
- 2) Bagian batang terletak di antara bagian dasar dan kelenjar dan terdiri dari tiga silinder jaringan erektil berupa dua korpus kavernosum dan satu korpus spongiosum serta disokong oleh jaringan fibrosa dan dilapisi oleh kulit yang memiliki banyak pembuluh darah.
- 3) Bagian kelenjar terletak di bagian ujung penis yang memiliki bentuk kerucut dari perluasan distal korpus spongiosum yang disebut dengan gland. Gland memiliki lipatan kulit yang dapat digulung yaitu prepusium.

b. Testis

Testis atau gonad memiliki banyak saluran yang berbentuk seperti gulungan berupa tubulus seminiferous sebagai tempat pembentukan sperma dan terdiri dari sel Leydig yang dapat menghasilkan hormone testosterone dan androgen.

c. Epididimis

Pada kutub testis terdapat tubulus tunggal yang membuat saluran sepanjang 6 cm dengan bentuk menggulung yang disebut dengan epididymis. Epididimis

mempunyai tiga bagian yang terdiri atas bagian kepala yang dibentuk oleh tubulus eferen testis sebagai saluran sperma dari testis ke epididymis, bagian tubuh yang dibentuk oleh saluran epididymis yang melengkung, dan bagian ekor sebagai tanda awal mula vas deferens.

d. Skrotum

Skrotum merupakan kantung fibromuskular. Skrotum terletak di bagian bawah simfisis pubis, tepatnya diantara penis dan anus. Skrotum terbagi menjadi dua bagian yang masing-masingnya mempunyai satu testis, epididymis, dan testicular korda spermatik. Skrotum mempunyai serat otot di bagian bawah kulit untuk mengatur suhu dengan bentuk mengerutkan permukaan kulit skrotum.

e. Korda spermatika

Korda spermatika adalah sebuah kumpulan dari pembuluh darah, saraf, dan saluran yang mengalir dari testis dan ke testis dengan struktur seperti tali dan dikelilingi oleh fascia. Korda spermatika terdiri dari arteri testikularis, saraf testicular, vas deferens, vena testikularis, dan limfatik. Korda spermatika dilapisi oleh otot polos, jaringan ikat, dan fibrosa yang memanjang pada bagian kanalis inguinalis serta melekat pada dinding posterior testis.

f. Vas Deferens

Vas deferens merupakan sebuah saluran berbentuk tabung yang berfungsi untuk menyalurkan sperma dari epididymis ke ampulla dan saluran ejakulasi. Vas deferens memiliki panjang sekitar 45 cm, dengan otot polos di tiga lapisan penyusunnya. Pada bagian dalam, vas deferens tersusun atas otot polos yang memanjang, pada bagian tengah, vas deferens tersusun atas otot polos yang melingkar, dan pada bagian luar, vas deferens tersusun atas otot polos yang memanjang.

g. Kelenjar prostat

Kelenjar prostat atau biasa disebut dengan kelenjar aksesori, merupakan kelenjar yang mensekresikan enzim proteolitik ke dalam semen untuk memecah faktor pembekuan dalam ejakulasi. Kelenjar prostat terletak di rongga pelvis pada bagian depan rectum dan berada di belakang simfisis pubis.

h. Kelenjar bulbourethral

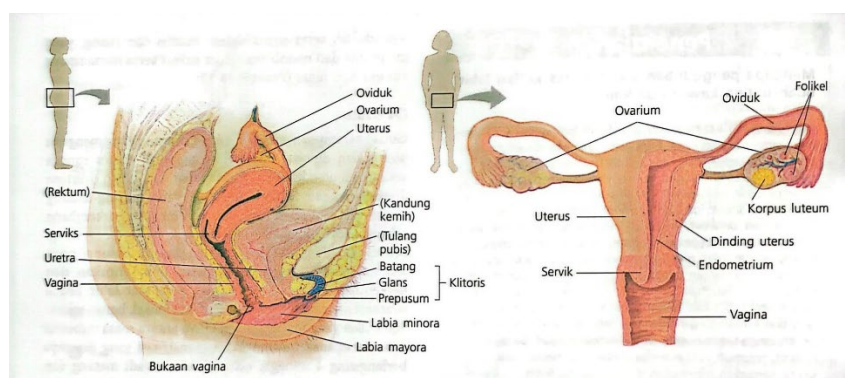
Kelenjar bulbourethral atau kelenjar cowper adalah kelenjar eksokrin yang memproduksi lendir pelumas yang akan bercampur dengan semen. Kelenjar bulbourethral ini adalah senyawa tubule-alveolar yang dilapisi oleh epitel kolumnar dan terletak di kantung perineum proa. Kelenjar bulbourethral ini berfungsi sebagai pelumas, melepaskan residu urin, menetralkan residu urea karena bersifat basa.

i. Vesikula seminalis

Vesikula seminalis adalah kelenjar yang menghasilkan bahan utama penyusun semen yang dilapisi oleh epitel kolumnar. Vesikula seminalis berbentuk tubular dengan panjang sekitar 5 cm yang terletak diantara fundus vesica urinaria dan rectum. Sel-sel kolumnar yang ada pada vesikula seminalis dipengaruhi oleh hormone testosterone. Cairan yang dihasilkan oleh vesikula seminalis mengandung cairan alkalin, fruktosa, prostaglandin, dan faktor pembekuan semen.

2.2.3 Organ Reproduksi Perempuan

Menurut Campbell et al. (2010), struktur reproduktif eksternal perempuan terdiri dari klitoris dan dua pasang labia, sedangkan organ reproduktif internalnya berupa gonad yang dapat menghasilkan sel telur dan hormon reproduktif. Organ reproduktif perempuan juga memiliki sistem ductus dan ruang untuk menerima dan membawa gamet serta menampung embrio dan fetus setelah fertilisasi.



Gambar 2. 2 Anatomi Reproduksi Perempuan

Sumber: Campbell *et al*, 2010

Berdasarkan hal tersebut, berikut adalah organ reproduktif perempuan:

a. Ovarium

Ovarium merupakan gonad yang memiliki lapisan luar berupa folikel. Ovarium terdiri dari sepasang yang masing-masingnya terdiri dari satu sel telur (oosit) yang dikelilingi oleh sel penyokong yang dapat memberikan nutrient dan melindungi oosit selama proses oogenesis serta pembentukan dan perkembangan ovum. Ovarium terletak pada rongga abdominal dan dipertahankan oleh ligament.

b. Oviduk

Oviduk atau yang biasa disebut tuba falopi adalah saluran yang menghubungkan uterus dengan ovarium sebagai jalan sel telur dari ovarium ke uterus. Pada dinding oviduk terdapat silia pada lapisan epitel untuk mengumpulkan sel telur dan membawa sel telur ke uterus dengan adanya kontraksi.

c. Uterus

Uterus adalah rahim atau ruang untuk menampung sel telur yang akan berkembang menjadi embrio dan fetus. Uterus mempunyai struktur yang tebal dan memiliki otot serta di bagian dalam uterus yang biasa disebut dengan endometrium memiliki banyak pembuluh darah. Uterus terhubung dengan vagina dengan adanya serviks atau leher rahim.

d. Vagina

Vagina adalah sebuah ruang yang memiliki otot dan memiliki struktur yang elastis yang digunakan sebagai tempat disisipkannya penis dan digunakan untuk menampung sperma selama kopulasi serta berfungsi sebagai saluran lahir.

e. Vulva

Vulva merupakan alat genitalia eksternal perempuan (Haviz, 2013). Vulva terdiri dari labia mayora yang berfungsi untuk melindungi bagian vulva lain dengan struktur berlemak, labia minora adalah pembatas bukaan vagina dan bukaan uretra, lapisan tipis himen yang dapat robek apabila melakukan aktivitas fisik yang berat dan berhubungan seksual, klitoris berbentuk batang pendek

pada labia minora yang terdiri dari kepala yang ditutupi oleh tudung kecil serta memiliki banyak saraf.

f. Kelenjar susu

Kelenjar susu atau kelenjar mammae berfungsi untuk menghasilkan susu karena terdapat kantong jaringan epitel yang menghasilkan susu yang dialirkan keluar tubuh melalui saluran yang terhubung dengan puting susu. Kelenjar susu terdapat di bagian payudara perempuan yang tersusun atas jaringan ikat dan adiposa.

2.2.4 Siklus Reproduksi Perempuan

Menurut Campbell et al. (2010), siklus reproduksi atau siklus reproduktif perempuan terdiri dari empat bagian, yaitu:

a. Siklus Menstruasi atau Siklus Uterus

Siklus menstruasi dimulai pada sebelum masa ovulasi dimana hormone steroid ovarium memberikan rangsang pada uterus untuk menunjang embrio. Estradiol disekresikan dalam jumlah banyak oleh folikel yang tumbuh dan memberikan sinyal kepada endometrium untuk melakukan penebalan dinding endometrium sehingga fase folikular pada siklus ovarium berkoordinasi dengan fase proliferative pada siklus menstruasi. Setelah masa ovulasi, korpus luteum yang mensekresikan estradiol dan progesterone akan merangsang perkembangan lanjutan lapisan uterus termasuk kelenjar endometrium yang menyekresikan cairan nutrient yang bisa mempertahankan embrio awal sehingga fase luteal pada siklus ovarium berkoordinasi dengan fase sekresi pada siklus uterus. Tahap selanjutnya adalah disintegrasi korpus luteum yang menyebabkan arteri dalam endometrium menyempit akibat kadar hormone ovarium yang turun drastis. Akibat penyempitan tersebut tidak ada sirkulasi yang masuk dengan baik sehingga dinding endometrium pun luruh dan mensekresikan prostaglandin yang berkontraksi sehingga pembuluh darah di endometrium mengeluarkan darah yang keluar dengan cairan endometrium. Proses ini disebut dengan menstruasi atau fase aliran menstruasi pada siklus uterus. Pada masa menstruasi folikel ovarium baru akan tumbuh dan terus berulang pada masa

menstruasi dimulai kembali. Menstruasi terjadi apabila sel telur tidak terfertilisasi.

b. Menopause

Menopause adalah fase dimana seorang perempuan tidak lagi mengalami menstruasi dan ovulasi setelah kurang lebih 500 siklus dan pada rentang usia 46-54 tahun. Menopause terjadi karena ovarium tidak lagi responsive terhadap hormon FSH dan LH yang mengakibatkan penurunan produksi estradiol.

c. Siklus Ovarium

Siklus ovarium dimulai dengan adanya GnRH yang dilepaskan dari hipotalamus untuk merangsang pituitary anterior agar mensekresikan FSH dan LH. FSH merangsang pertumbuhan folikel dibantu oleh LH, dan sel pada folikel yang tubuh membuat estradiol yang meningkat disekresikan pada fase folikular selama masa pertumbuhan folikel dan pematangan oosit. Kadar estradiol yang tinggi merangsang adanya sekresi gonadotropin oleh hipotalamus untuk meningkatkan sekresi GnRH. Selanjutnya, peningkatan konsentrasi LH disebabkan adanya peningkatan sekresi estradiol sehingga terjadi pematangan akhir folikel yang memiliki rongga internal berisi cairan membentuk pembengkakan pada permukaan ovarium. Kadar LH yang tinggi merangsang pelepasan oosit sekunder. Fase luteal pada siklus ovarium terjadi setelah masa ovulasi dimana LH memberikan rangsangan pada jaringan folikel yang tersisa untuk berubah menjadi korpus luteum yang akan menghasilkan progesterone dan estradiol atau kombinasi hormone steroid yang memberikan respon balik negatif kepada hipotalamus sehingga terjadi pengurangan sekresi LH dan FSH. Pada akhir fase luteal kadar gonadotropin yang rendah akan membuat korpus luteum luruh dan memberikan rangsang pemicu turunnya kadar hormone steroid secara drastis.

2.2.5 Siklus Reproduksi Laki-Laki

Menurut Campbell et al. (2010), pada sistem reproduksi laki-laki, hormone FSH dan LH disekresikan sebagai respons terhadap GnRH dimana FSH memicu aktivitas sel sertoli yang ada pada tubulus seminiferous untuk memberikan nutrient pada sperma yang ada dalam proses perkembangan. Hormone LH meregulasi sel

Leydig yang ada pada ruang interstisial diantara tubulus seminiferous dan sel Leydig menyekresikan testostosterone dan androgen lain untuk memberikan dorongan pada spermatogenesis di tubulus yang terjadi terus-menerus sejak masa pubertas. Testosterone mengatur kadar FSH, LH, dan GnRH yang ada di dalam darah melalui efek penghambatan pada hipotalamus dan pituitary anterior. Inhibin yang dihasilkan oleh sel Sertoli berfungsi untuk mengurangi sekresi FSH.

2.2.6 Respon Seksual

Menurut Campbell et al. (2010), respon seksual manusia terutama pada aspek fisiologis disebut dengan vasokongesti dan myotonia. Vasokongesti adalah suatu peristiwa dimana jaringan terisi oleh darah, sedangkan myotonia adalah adanya peningkatan tegangan oror terutama kontraksi yang terjadi pada saat orgasme. Siklus respons seksual terbagi menjadi empat fase berupa kebangkitan gairah, plato, orgasme, dan resolusi.

Pada fase kebangkitan gairah biasanya dimanfaatkan untuk mempersiapkan hubungan seksual atau koitus vagina dan penis. Fase kebangkitan gairah ditandai dengan vasokongesti pada ereksi penis dan klitoris, pembesaran testikel, labia, dan payudara, dan pelumasan vagina. Sedangkan myotonia pada fase kebangkitan gairah dapat menyebabkan ereksi pada puting susu atau tegang otot pada lengan dan kaki.

Fase plato, respon seksual terjadi secara terus menerus akibat adanya rangsang yang diberikan secara langsung pada alat genital. Biasanya, frekuensi pernapasan semakin cepat dan detak jantung pun cepat sebagai bentuk dari respons aktivitas seksual yang dilakukan dan respons tidak sadar dari rangsangan sistem saraf otonom.

Fase orgasme terjadi akibat kontraksi tidak sadar dan ritmis dari struktur organ reproduktif. Pada laki-laki, orgasme terdiri dari dua tahap yaitu emisi dan ekspulsi. Pada tahap emisi, emisi disebabkan oleh kelenjar dan ductus saluran reproduktif berkontraksi sehingga mendorong semen masuk ke dalam uretra. Pada tahap ekspulsi atau yang biasa disebut dengan ejakulasi, disebabkan oleh adanya kontraksi pada uretra dan semen dikeluarkan. Sedangkan pada perempuan, fase

orgasme ditandai dengan adanya kontraksi pada uterus dan vagina pada bagian luarnya. Fase orgasme ini melibatkan sfingter anus dan otot perut.

Fase resolusi adalah fase akhir yang dapat mengembalikan respon pada tahap awal atau seperti semula biasanya terjadi dalam waktu 5 menit bahkan hingga satu jam. Perbedaan fase yang ada pada laki-laki dan perempuan adalah pada laki-laki setelah orgasme biasanya mengalami periode refraksi dimana orgasme tidak akan terjadi selama beberapa menit hingga jam setelah orgasme pertama, sedangkan perempuan tidak mengalami periode refraksi.

2.2.7 Konsep Laki-Laki dan Perempuan serta Kesetaraan Gender

Menurut Hermawan (2020), konsep laki-laki dan perempuan dapat dikenalkan dengan cara mengasosiasikan ciri-ciri fisik yang dimiliki oleh perempuan dan laki-laki. Sedangkan pemahaman gender didapatkan oleh peran laki-laki dan perempuan di kehidupan sosial. Kesetaraan gender ini ditujukan untuk menghilangkan standar ganda yang diberikan pada masing-masing gender terhadap kemampuan dan kapabilitasnya terhadap suatu hal. Sehingga, setiap gender mempunyai kesempatan, hak, dan kewajiban yang sama dalam berkehidupan sosial.

2.2.8 Pubertas

Pubertas merupakan suatu fase yang ditandai oleh adanya perubahan secara fisik, psikologis, dan perilaku yang menandai bahwa anak sudah beranjak ke masa remaja (Hermawan, 2020). Menurut M. S. Noor et al. (2020), pubertas pada laki-laki ditandai oleh tanda seks primer seperti mimpi basah, muncul tanda seks sekunder pada fisik seperti jakun mulai tumbuh, penis dan buah zakar membesar, adanya ereksi dan ejakulasi, massa otot bertambah, tumbuh kumis, jenggot, dan rambut di sekitar area kemaluan. Sedangkan pubertas pada perempuan ditandai dengan payudara membesar, pinggul membesar, dan mengalami menstruasi.

Pada masa pubertas ini, remaja baik laki-laki maupun perempuan secara psikologis dan emosi akan mengalami perubahan seperti munculnya rasa ketertarikan antar lawan jenis, memiliki hawa nafsu terkait kebutuhan seksual, dan lain-lain. Dalam masa pubertas inilah remaja sebaiknya dibimbing dengan baik agar tidak menyalurkan hasratnya kearah yang negatif.

2.2.9 Kesehatan Reproduksi

Kebersihan tubuh adalah salah satu upaya dalam menjaga kesehatan, termasuk kesehatan organ reproduksi. Menurut Hermawan (2020), kebersihan tubuh dapat dilakukan dengan mandi dan kesehatan reproduksi dapat dibersihkan secara berkala. Adapun cara untuk menjaga kebersihan alat reproduksi adalah:

a. Kebersihan Alat Reproduksi Perempuan

Kebersihan alat reproduksi perempuan dapat dijaga dengan menggunakan pakaian dalam yang tidak ketat dan berbahan katun yang diganti setiap habis mandi agar keringat dan kondisi alat reproduksi tidak lembab. Selain itu, setelah buang air kecil dan buang air besar alat reproduksi dibasuh dan dikeringkan terlebih dahulu. Selalu mencukur rambut yang tumbuh di sekitar alat reproduksi apabila dirasa sudah mengganggu agar tidak terinfeksi jamur dan bakteri serta tidak menggunakan pembersih alat reproduksi berbahan kimiawi. Pada saat menstruasi pun, sebaiknya menggunakan pembalut yang nyaman dan diganti sesering mungkin untuk menghindari infeksi bakteri pada alat reproduksi.

b. Kebersihan Alat Reproduksi Laki-Laki

Kebersihan alat reproduksi laki-laki pada dasarnya tidak jauh beda dengan menjaga kebersihan alat reproduksi perempuan. Hermawan (2020) menyatakan bahwa cara menjaga kebersihan alat reproduksi laki-laki adalah dengan mengganti pakaian dalam dua kali sehari untuk menjaga kelembaban dan kebersihan alat reproduksi, menarik kulit bagian ujung penis untuk dibersihkan agar terhindar dari infeksi, dan mencukur rambut yang tumbuh di sekitar kemaluan.

2.2.10 Kehamilan

Kehamilan akan terjadi apabila terjadi fertilisasi sel telur oleh sel sperma. Berdasarkan norma dan nilai sosial yang ada di Indonesia, kehamilan adalah salah satu hal yang menjadi perhatian apabila kehamilan terjadi diluar ikatan pernikahan. Hal ini juga dapat terjadi akibat *free sex* atau seks bebas (Hermawan, 2020).

2.2.11 Upaya Melindungi Diri dari Segala Bentuk Kekerasan Seksual

Menurut Hermawan (2020), terdapat beberapa jenis kekerasan, diantaranya adalah:

a. Kekerasan Fisik

Kekerasan fisik adalah kekerasan yang melibatkan fisik seseorang seperti menonjok, menendang, memukul bagian tubuh, dan lain-lain.

b. Kekerasan Psikologis

Kekerasan psikologis adalah kekerasan yang melibatkan kondisi mental atau psikologis seorang individu seperti mengintervensi, mengintimidasi, menghina, dan lain-lain

c. Kekerasan Seksual

Kekerasan seksual adalah kekerasan yang menyerang seksualitas seseorang seperti candaan seksual, memberikan standar ganda terhadap suatu gender, melakukan pelecehan, memegang bagian tubuh tanpa konsen, dan lain-lain.

d. Perundungan atau *bullying*

Perundungan atau *bullying* adalah salah satu kekerasan yang melibatkan fisik, emosional, bahkan seksual terhadap seorang individu dengan sengaja menjatuhkan, memojokkan, atau mengancam dengan penghinaan verbal, menyebarkan berita tidak benar, melukai fisik, mempermalukan, dan lain-lain.

2.2.12 Pernikahan Dini dan Pencegahannya

Menurut M. S. Noor et al. (2020), pernikahan dini adalah pernikahan yang dilakukan oleh perempuan di bawah usia 21 tahun dan laki-laki di bawah 25 tahun, yang mana dalam usia tersebut laki-laki dan perempuan diasumsikan sebagai remaja dewasa dan belum menjadi pribadi dewasa seutuhnya. Pernikahan dini dapat disebabkan oleh adanya kesulitan finansial, standar budaya, dan lain-lain. Pernikahan dini juga dapat memicu dampak seperti kehamilan di masa muda dimana calon ibu memiliki resiko yang tinggi untuk melahirkan calon anak jika dilihat secara kematangan fisik dan psikis.

Adapun upaya pencegahan pernikahan dini adalah dengan mengikuti program yang disediakan oleh BKKBN untuk remaja yang berisi Bina Keluarga Remaja (BKR), Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK – R/ PIK Remaja).

2.2.13 Infeksi Menular Seksual

Menurut Tuntun (2018) penyakit infeksi menular seksual biasa disebut dengan penyakit kelamin yang dapat ditularkan oleh kurang lebih 30 jenis patogen melalui kegiatan berhubungan seksual. Berikut merupakan contoh penyakit infeksi menular seksual:

1. **Gonore** merupakan penyakit yang disebabkan oleh bakteri yaitu *Neisseria gonorrhoeae* dimana gejala yang ditunjukkan berupa keluarnya cairan kental atau nanah dari alat kelamin baik laki-laki maupun perempuan dan dapat menyebabkan kemandulan.
2. **Sifilis** merupakan penyakit yang disebabkan oleh bakteri *Treponema pallidum* dimana gejala yang ditunjukkan berupa limfadenopati, luka tunggal, bercak merah seperti ruam. Akibat dari sifilis dapat berupa komplikasi otak dan jantung serta memudahkan penularan HIV.
3. **Klamidia** merupakan penyakit yang disebabkan oleh bakteri *Chlamydia trachomatis* dimana gejala yang ditunjukkan berupa keluar cairan berwarna putih kekuningan, rasa nyeri di bagian rongga panggul, dan adanya pendarahan setelah melakukan hubungan seksual. Akibat dari klamidia ini dapat berupa komplikasi, kemandulan, pneumonia, dan penularan HIV.

Berdasarkan beberapa penyakit infeksi menular seksual di atas, maka dapat disimpulkan bahwa menjaga organ reproduktif sangat penting serta menjaga diri untuk tidak melakukan hubungan seksual secara bebas agar terhindar dari infeksi menular seksual seperti pada contoh di atas. Komplikasi yang ditunjukkan pada masing-masing infeksi menular seksual juga dapat membahayakan kepada keselamatan dan kesehatan diri, bahkan calon bayi.

2.3 Hasil Penelitian yang Relevan

Pendidikan seksual memiliki cakupan yang luas, dalam penelitiannya, Rizal et al. (2022) membahas tentang upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran diri atau *self-awareness* sebagai usaha untuk mencegah terjadinya

pelecehan seksual. Upaya yang dilakukan berupa penyuluhan dengan presentasi materi terkait tubuh dan perlindungan tubuh serta pemutaran video terkait cara untuk menghindari pelecehan seksual. Sebelum penyuluhan terlebih dahulu dilakukan *pre-test* untuk mengukur pemahaman subjek penelitian terhadap pelecehan seksual. Setelah pemberian materi, dilaksanakan *post-test* untuk mengukur pemahaman subjek penelitian terhadap pelecehan seksual setelah pemberian materi.

Persentase yang ditunjukkan sebelum pemberian materi dari total 31 subjek penelitian adalah subjek yang kurang memahami berada diangka 16,1%, subjek yang cukup memahami berada diangka 6,5%, subjek yang memahami berada diangka 25,8% dan subjek yang sangat memahami berada diangka 51,6%. Persentase yang ditunjukkan setelah pemberian materi dari total 31 subjek penelitian adalah subjek yang kurang memahami berkurang menjadi 8,7%, subjek yang cukup memahami meningkat menjadi 8,7%, subjek yang memahami berkurang menjadi 19,6%, dan subjek yang sangat memahami meningkat pesat menjadi 63%. Dari kegiatan tersebut, didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan atau pemahaman terkait pelecehan seksual dari pemberian materi melalui penyuluhan yang dilakukan oleh peneliti.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Mirani et al. (2022) membahas tentang edukasi peningkatan kontrol diri atau self-control terhadap perilaku seks bebas dengan subjek penelitian remaja di suatu SMA. Penelitian ini dilakukan dengan adanya penyuluhan terkait perilaku seks bebas. Untuk menguji peningkatan kontrol diri pada subjek penelitian, diberikan *pre-test* saja. Kesimpulan dari hasil penyuluhan diberikan secara deskriptif kondisi real-time saat dan setelah penyuluhan.

Persentase yang ditunjukkan oleh subjek penelitian pada *pre-test* sebelum dilakukan penyuluhan dari total 30 subjek penelitian adalah pada kategori kurang memahami perilaku seks bebas berada diangka 37%, pada kategori cukup memahami perilaku seks bebas berada diangka 46%, dan pada kategori memahami dengan baik perilaku seks bebas berada diangka 17%. Hasil yang ditunjukkan setelah adanya penyuluhan terkait perilaku seks bebas berupa antusias subjek

penelitian dan sikap yang ditunjukkan oleh subjek penelitian yang dapat dilihat saat kegiatan tanya jawab dilakukan, sebagian besar subjek penelitian menjawab dengan benar terkait pertanyaan yang berhubungan dengan materi yang mengacu pada perilaku seks bebas tersebut.

Pada penelitian yang dilakukan oleh R. Noor (2015), membahas tentang hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual remaja, dimana dalam penelitian tersebut dilakukan pengukuran terkait korelasi antara kontrol diri dengan perilaku seksual remaja melalui pengisian skala psikologis atau skala psikologis dengan subjek penelitian sebanyak 100 siswa di suatu SMK di Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51,8% yang menyatakan bahwa aspek kontrol diri dapat menjelaskan perilaku seksual yang ada pada remaja, sedangkan 48,2% sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dikontrol atau diatur dalam penelitian.

Berdasarkan penelusuran literatur, penulis mendapati bahwa kebanyakan penelitian yang dilakukan terkait dengan self-awareness dan self-control terhadap pendidikan seksual adalah penelitian eksperimen dan berfokus pada peningkatan variabel bebas tersebut. Selain itu, kebanyakan penelitian terdahulu yang dilakukan tidak mengkaitkan pendidikan seksual dengan materi biologi yaitu sistem reproduksi manusia, bahkan beberapa penelitian terfokus pada perilaku seksual atau pelecehan seksual, dan tidak kepada pendidikan seksual secara umum. Namun, jika dilihat dari beberapa penelitian terdahulu yang dicantumkan di atas, dapat disimpulkan bahwa self-awareness dan self-control mempunyai kaitan yang erat sebagai faktor internal dari subjek penelitian terhadap pengetahuan seksualnya.

2.4 Kerangka Konseptual

Tingginya penyimpangan perilaku seksual seperti seks diluar nikah, pelecehan dan kekerasan seksual, hingga pernikahan dini menunjukkan bahwa aspek internal berupa kesadaran diri (*self-awareness*) dan kontrol diri (*self-control*) yang minim dalam diri seseorang. Hal ini ditunjukkan secara nyata saat seseorang tidak memahami situasi maupun kondisi saat terjadi kekerasan maupun pelecehan seksual atau dalam hal ini tidak sadar secara penuh baik secara intelektual maupun fisik bahwa perilaku pelecehan dan kekerasan seksual adalah hal yang tidak baik dan melanggar hukum. Sedangkan aspek internal berupa kontrol diri atau self-control

ditunjukkan secara nyata saat banyak kasus remaja hamil diluar nikah yang berarti remaja ini tidak memahami kondisi dan cara untuk menyalurkan perilaku seksualnya sehingga tidak dapat mengontrol hawa nafsu sehingga remaja tersebut menyalurkan hawa nafsunya kepada hal-hal yang tidak baik dan membahayakan pihak lain.

Tingginya penyimpangan perilaku seksual yang terjadi pada perempuan terutama anak-anak dan remaja menjadi perbincangan hangat dan sudah sepatutnya menjadi perhatian untuk segera diatasi. Dalam pendidikan di Indonesia, hal yang dapat dijadikan sebagai usaha preventif terjadinya kekerasan seksual adalah dengan pemberian pengetahuan dan pemahaman terkait pendidikan seksual, terutama hal-hal dasar terkait perkembangan diri secara seksualitas kepada anak. Adapun permasalahan terkait pendidikan seksual di Indonesia adalah tidak diterapkannya secara eksplisit dalam proses pembelajaran yang mana akan menimbulkan kekurangtahuan anak atau ketidakpahaman anak terkait pendidikan seksual sejak dini.

Mengacu pada hal tersebut, pemerintah mengupayakan adanya penerapan pendidikan seksual terutama di sekolah-sekolah formal maupun lingkungan masyarakat terkait pendidikan seksual dengan menerbitkan pedoman yang dapat digunakan sebagai acuan dan batasan dalam pemberian pengetahuan atau pemahaman pendidikan seksual pada anak. Selain pedoman yang dikeluarkan pemerintah, pendidikan seksual secara eksplisit dimunculkan dalam pelajaran IPA untuk SD dan SMP serta Biologi untuk SMA mulai dari fase menstruasi, pubertas, hingga spesifik kepada organ-organ reproduksi.

Terlepas dari pendidikan seksual yang dimuat dalam pelajaran maupun dalam pedoman yang diberikan oleh pemerintah, terdapat faktor-faktor internal yang mempengaruhi seseorang untuk memunculkan suatu respon dari hasil pengolahan informasi terkait pendidikan seksual. Dalam penelitian ini, faktor internal yang diambil sebagai variabel yang ingin diteliti adalah *self-awareness* dan *self-control*. Kedua faktor internal ini berkaitan dengan kemampuan afektif yang dimiliki seseorang. Faktor internal berupa *self-awareness* menunjukkan seberapa jauh kesadaran diri seseorang terhadap pemahaman pendidikan seksual yang dimilikinya

terhadap kondisi yang ada pada realita. Sedangkan faktor internal self-control menunjukkan seberapa mampu seseorang untuk melakukan kontrol diri terkait pemenuhan hasrat seksualnya dengan pemahaman pendidikan seksual yang dimilikinya terhadap kondisi yang ada pada realita.

Berdasarkan kajian teoretis yang dicantumkan di atas, penulis mempunyai fokus penilaian terhadap implementasi faktor-faktor internal tersebut melalui materi dalam mata pelajaran Biologi, yaitu Sistem Reproduksi Manusia. Hal ini dikarenakan jika dibandingkan dengan pelajaran Biologi pada tingkat SD dan SMP terkait Sistem Reproduksi Manusia tidak dimuat secara rinci dijelaskan sedangkan pada tingkat SMA pembahasan terkait materi tersebut lebih kompleks dan memuat materi yang terfokus terhadap Sistem Reproduksi Manusia. Sehingga, hal ini penulis jadikan acuan dalam pemahaman pendidikan seksual dasar yang secara biologis berkaitan dengan organ reproduksi, siklus reproduksi, hormon yang berperan dalam siklus reproduksi, dan lain-lain. Sedangkan untuk aspek selanjutnya terkait pemahaman pendidikan seksual, penulis menjadikan pedoman yang dikeluarkan oleh pemerintah terkait penerapan pendidikan seksual untuk materi pendidikan seksual dasar pada aspek sosial dan psikologis.

Kolaborasi antara materi pokok dalam mata pelajaran Biologi dan pedoman yang dikeluarkan oleh pemerintah ini menjadikan suatu kesatuan untuk mengukur seberapa jauh faktor internal sebagai variabel dimiliki oleh subjek penelitian terhadap pemahaman pendidikan seksual dasarnya.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat dipahami bahwa aspek internal dalam diri seseorang berupa kesadaran diri (*self-awareness*) dan kontrol diri (*self-control*) terhadap pendidikan seksual dasar secara teori memiliki hubungan yang positif. Untuk membuktikan kebenaran teori tersebut maka diperlukan untuk melakukan penelitian korelasi terkait aspek internal tersebut berupa *self-awareness* dan *self-control* dengan pemahaman pendidikan seksual dasar yang diberikan di sekolah melalui pembelajaran biologi pada materi Sistem Reproduksi Manusia di kelas XI SMA Negeri 5 Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terkait topik yang dibahas adalah:

- a. Terdapat hubungan antara *self-awareness* terhadap pemahaman pendidikan seksual dasar peserta didik kelas XI MIPA SMA Negeri 5 Tasikmalaya pada materi Sistem Reproduksi Manusia.
- b. Terdapat hubungan antara *self-control* terhadap pemahaman pendidikan seksual dasar peserta didik kelas XI MIPA SMA Negeri 5 Tasikmalaya pada materi Sistem Reproduksi Manusia.
- c. Terdapat hubungan antara *self-awareness* dan *self-control* terhadap pemahaman pendidikan seksual dasar peserta didik kelas XI MIPA SMA Negeri 5 Tasikmalaya pada materi Sistem Reproduksi Manusia.