

Hubungan Kemampuan Pengendalian Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja pada Mahasiswa di Universitas X

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Nofriani Fransiska A. Nadu Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa nofrianinadu@gmail.com Andreas Yudha Fery Nugroho Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Haniek Farida Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Nadu, N. F. A., Nugroho, A. Y. F., & Farida, H. (2026). Hubungan Kemampuan Pengendalian Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja pada Mahasiswa di Universitas X. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(2), 1940-1949.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kemampuan pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa di Universitas X. Hipotesis penelitian menyatakan adanya hubungan negatif antara kemampuan pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 115 mahasiswa Universitas X. Data dikumpulkan menggunakan skala kemampuan pengendalian diri dan skala perilaku seksual pranikah, kemudian dianalisis menggunakan korelasi Pearson product moment. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kemampuan pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah ($r = -0,704$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan pengendalian diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah perilaku seksual pranikah yang ditunjukkan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,495 menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri memberikan kontribusi efektif sebesar 49,5% terhadap perilaku seksual pranikah, sedangkan 50,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: Pengendalian Diri, Perilaku Seksual Pranikah, Mahasiswa Universitas X.

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-control ability and premarital sexual behavior among students at University X. The research hypothesizes that there is a negative relationship between self-control ability and premarital sexual behavior. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The participants consisted of 115 students from University X. Data were collected using the Self-Control Ability Scale and the Premarital Sexual Behavior Scale, and were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation. The results revealed a strong and significant negative relationship between self-control ability and premarital sexual behavior ($r = -0.704$; $p < 0.001$). These findings indicate that the higher the students' level of self-control ability, the lower their tendency to engage in premarital sexual behavior. The coefficient of determination (R^2) was 0.495, indicating that self-control ability contributed effectively 49.5% to premarital sexual behavior, while the remaining 50.5% was influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: Self-Control Ability, Premarital Sexual Behavior, University Students.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial secara bersamaan, dengan peningkatan dorongan seksual akibat perubahan hormon sementara kemampuan berpikir matang dan mengendalikan emosi belum berkembang optimal (Santrock, 2011). Kondisi ini berlanjut pada masa transisi akhir remaja menuju awal dewasa, yaitu masa mahasiswa, yang ditandai rasa ingin tahu tinggi, kesukaan akan tantangan, dan kecenderungan mengambil risiko tanpa mempertimbangkan konsekuensi (Siswoyo, 2007; Ping, 2019), sehingga perilaku seksual pranikah menjadi salah satu permasalahan yang banyak ditemukan pada kelompok usia ini (Hamzah & Rahmawati, 2020). Hurlock (2012) menjelaskan bahwa mahasiswa mulai memberi perhatian besar pada daya tarik seksual dan merasakan perpaduan cinta dengan hasrat seksual, yang mendorong individu mencari kepuasan melalui berbagai bentuk perilaku seksual (Sebayang et al., 2018). Menurut Walker (dalam Yulianto, 2020), perilaku ini berkembang progresif melalui tahapan touching, kissing, petting, hingga intercourse, sejalan dengan Sarwono (2011) yang menyebutkan bentuknya mulai dari berpelukan dan berpegangan tangan hingga hubungan badan.

Fenomena ini menjadi perhatian serius karena angka kejadiannya terus meningkat. WHO (2024) menyatakan remaja dan dewasa muda merupakan kelompok paling rentan mengalami masalah kesehatan reproduksi, termasuk infeksi menular seksual seperti gonore, sifilis, dan trikomoniasis. Di Indonesia, BPS (2021) melaporkan angka kehamilan remaja mencapai 48 per 1.000 kehamilan, menempatkan Indonesia pada urutan keempat tertinggi di Asia Tenggara (Yuhanah, 2020). BKKBN (2020) mencatat sekitar 60% remaja usia 16–17 tahun pernah berhubungan seksual, sementara kelompok usia 14–15 dan 19–20 tahun masing-masing 20%. Edi Setiawan (2024) melaporkan angka kehamilan remaja usia 15–19 tahun mencapai 36 per 1.000 remaja putri, pernikahan dini 7%, dan kasus aborsi berkisar 750 ribu–1,5 juta per tahun. SDKI (2017) mencatat 46% kehamilan tidak diinginkan dialami remaja usia 15–19 tahun, Riskesdas (2018) melaporkan 3,3% remaja terjangkit AIDS, dan BKKBN (2020) mencatat 388.724 kasus HIV dengan sekitar 45% penderitanya dari kelompok remaja (Lobwaer & Wibowo, 2023). Data ini menegaskan bahwa perilaku seksual pranikah bukan lagi sekadar persoalan moral, melainkan masalah kesehatan masyarakat yang serius.

Fenomena ini juga ditemukan pada kalangan mahasiswa. Penelitian Fadhilah (2020) terhadap 99 mahasiswa di Kota Pekalongan menunjukkan sebagian besar responden memiliki kecenderungan perilaku seksual berisiko, dengan 11,1% sangat setuju dan 56,6% setuju bahwa berpegangan tangan, merangkul, dan bersentuhan dengan lawan jenis merupakan hal wajar. Sebagai penguat, peneliti melakukan wawancara pada 9 April 2026 terhadap dua mahasiswa angkatan 2024 berinisial T dan C mengungkapkan bahwa interaksi yang awalnya hanya berpegangan tangan, berpelukan, dan berciuman berkembang menjadi sentuhan pada bagian tubuh sensitif hingga hubungan seksual, dipicu rasa nyaman dengan pasangan, seringnya kesempatan berduaan, serta kesulitan mengendalikan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri terhadap dorongan seksual pada mahasiswa masih belum optimal.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam mencegah perilaku seksual pranikah adalah kemampuan pengendalian diri (*self-control*). Gottfredson dan Hirschi (1990)

dalam Low Self-Control Theory menjelaskan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan penyebab utama munculnya perilaku menyimpang, termasuk perilaku seksual pranikah, karena individu dengan kontrol diri rendah cenderung impulsif dan kurang mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Tangney dkk. (2004) menambahkan bahwa individu dengan kontrol diri tinggi mampu menahan godaan, mengendalikan emosi, dan menunda kepuasan sesaat, sementara Averill (1973) menjelaskan bahwa pengendalian diri meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan yang membantu individu mengelola dorongan seksual secara rasional. Hal ini diperkuat oleh Sarwono (2012) bahwa remaja dengan kemampuan pengendalian diri yang baik lebih mampu menolak ajakan atau tekanan untuk melakukan perilaku seksual pranikah. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan kemampuan pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Universitas X penting dilakukan, sebagai kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi serta bahan pertimbangan universitas dalam menyusun program pembinaan karakter dan edukasi kesehatan repro

Tabel 1.

No	Kriteria	Kondisi Awal		Ket
		Jumlah	%	
1	Laki Laki	24	20,9	
2	Perempuan	91	79,1	
	Jumlah	115	100	

Subjek dalam penelitian ini sebagian besar adalah Laki-laki yang berjumlah 24 orang (20,9%) dan Perempuan sejumlah 91 orang (79,1%)

Tabel 14. Kategorisasi Variabel Pengendalian Diri dan Variabel perilaku Seksual Pranikah

Kategori	Variabel					
	Pengendalian Diri	f	%	Perilaku Seksual Pranikah	f	%
Sangat Tinggi	$X \geq 75,79$	2	1,74%	$X \geq 126,84$	7	6,09%
Tinggi	$67,16 \leq X < 75,79$	28	24,35%	$110,07 \leq X < 126,84$	18	15,65%
Sedang	$58,53 \leq X < 67,16$	57	49,57%	$93,29 \leq X < 110,07$	63	54,78%
Rendah	$49,90 \leq X < 58,53$	23	20,00%	$76,52 \leq X < 93,29$	22	19,13%
Sangat Rendah	$X < 49,90$	5	4,35%	$X < 76,52$	5	4,35%
Jumlah		115	100		115	100

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, diketahui bahwa sebagian besar Mahasiswa Prodi pgsd angkatan 2024 di UST Yogyakarta memiliki tingkat Pengendalian Diri dalam kategori sedang (49,57%) dan Perilaku Seksual Pranikah dengan kategori sedang (54,78%).

B. Metodologi

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode tes dengan menggunakan alat ukur skala psikologi yang terdiri dari dua skala, yaitu skala kemampuan pengendalian diri dan skala perilaku seksual pranikah. Skala adalah perangkat pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Karakteristik skala psikologi sebagai alat ukur yang stimulasinya berupa pernyataan yang mengacu pada indikator perilaku yang bertujuan untuk memancing respon atau jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan (Azwar, 2013).

Metode dan alat yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode rating (*Method of Summated Rating*) dari Likert Skala ini terdiri dari empat alternatif

jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) Kriteria skoring pada penskalaan ini tergantung pada *favourable* dan *unfavourable* pada skala kemampuan pengendalian diri dan skala perilaku seksual pranikah adalah sebagai berikut

Tabel 1
Skoring skala Kemampuan Pengendalian Diri

	Aspek	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
1	Sangat Sesuai(SS)	4	1
2	Sesuai(S)	3	2
3	Tidak Sesuai(TS)	2	3
4	Sangat Tidak Sesuai(STS)	1	4

Tabel 2
Skoring Skala Perilaku Seksual Pranikah

	Aspek	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
1	Sangat Sesuai(SS)	4	1
2	Sesuai(S)	3	2
3	Tidak Sesuai(TS)	2	3
4	Sangat Tidak Sesuai(STS)	1	4

Tabel 3
Blue Print Pembobotan Skala Kemampuan Pengendalian Diri

No	Aspek	Indikator	B (%)
1	Mengontrol Kognitif (<i>Kognitiv Control</i>)	1. Menilai situasi dengan baik 2. Memikirkan akibat sebelum bertindak 3. Mencari informasi sebelum bertindak 4. Mengontrol pikiran negatif	33
2	Mengontrol Keputusan (<i>Delicional Control</i>)	1. Menentukan pilihan sendiri 2. Mengambil keputusan dengan pertimbangan 3. Menolak pengaruh negatif 4. Bertanggung jawab atas keputusan	33
3	Mengontrol Perilaku (<i>Behavior Control</i>)	1 Mengendalikan tindakan diri 2 Menghindari situasi yang memicu perilaku negatif 3 Mengontrol respons saat mendapat tekanan 4 Menjaga perilaku sesuai norma	33

Tabel 4
Blue Print Pembobotan Skala Perilaku Seksual Pranikah

	Aspek	Indikator	Bobot (%)
1	<i>Kissing</i>	1. Melakukan ciuman ringan dengan pasangan. 2. Melakukan ciuman bibir untuk mengekspresikan ketertarikan. 3. Melakukan ciuman mendalam (french kiss). 4. Merasakan dorongan seksual saat berciuman.	25%
2	<i>Petting</i>	1. Berpelukan dengan pasangan dalam situasi intim. 2. Menyentuh bagian tubuh sensitif pasangan. 3. Melakukan aktivitas bercumbu tanpa bersetubuh. 4. Merasakan peningkatan rangsangan seksual saat bercumbu.	25%
3	<i>Necking</i>	1. Menempelkan bagian tubuh intim dengan pasangan. 2. Menggesekkan alat kelamin dengan pasangan tanpa bersetubuh. 3. Melakukan aktivitas seksual tanpa penetrasi. 4. Mencari kepuasan seksual melalui kontak fisik intim.	25%
4	<i>Introcuse</i>	1. Melakukan hubungan seksual dengan pasangan. 2. Bersedia melakukan penetrasi seksual. 3. Menganggap hubungan seksual sebagai bentuk kedekatan dengan pasangan. 4. Memiliki dorongan untuk melakukan hubungan seksua	25%
		Jumlah	

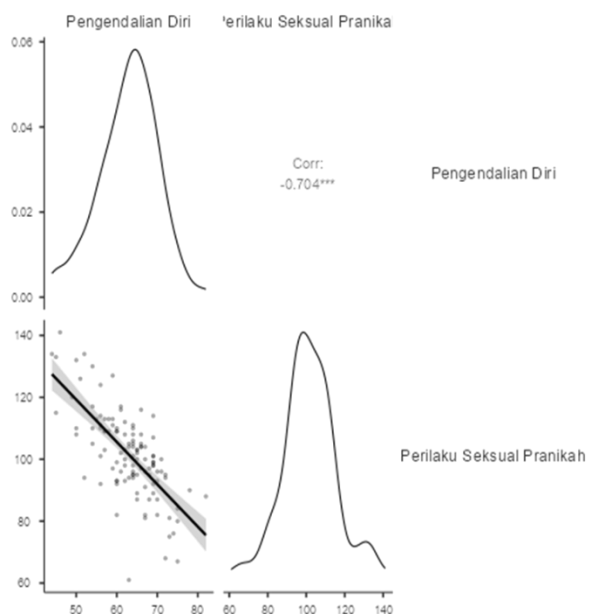
Metode analisis data digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis yang diajukan. Analisis dapat dilakukan dengan berbagai tahap yang dimulai dari tahapan persiapan, input data, memilih jenis analisis data dan terakhir interpretasi data (Azwar, 2012). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Analisis data penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak komputer Jamovi versi 2.6.4.4. Analisis ini digunakan untuk menguji korelasi antara variabel bebas dan variabel tergantung

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Descriptives		
	Pengendalian Diri	Perilaku Seksual Pranikah
N	115	115
Missing	0	0
Mean	62.8	102
Median	64	101
Standard deviation	7.22	14.0
Range	38	80
Minimum	44	61
Maximum	82	141
Shapiro-Wilk W	0.984	0.981
Shapiro-Wilk p	0.173	0.113

Correlation Matrix			
		Pengendalian Diri	Perilaku Seksual Pranikah
Pengendalian Diri	Pearson's r	—	
	Df	—	
	p-value	—	
	95% CI Upper	—	
	95% CI Lower	—	
	N	—	
Perilaku Seksual Pranikah	Pearson's r	-0.704	—
	Df	113	—
	p-value	<.001	—
	95% CI Upper	-0.598	—
	95% CI Lower	-0.786	—
	N	115	—



Model Fit Measures		
Model	R	R ²
1	0.704	0.495
Note. Models estimated using sample size of N=115		

Ket:

Sumbangan Efektif = $R^2 \times 100\%$

= $0,495 \times 100\%$

= 49,5%

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Program Studi PGSD Angkatan 2024 Universitas X Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson diperoleh hasil koefisien korelasi (r_s) = -0,704 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Program Studi PGSD Angkatan 2024 Universitas X Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi tingkat pengendalian diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat perilaku seksual pranikah yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pengendalian diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat perilaku seksual pranikah yang dilakukan. Hasil ini mendukung hipotesis yang diajukan dalam penelitian, yaitu bahwa terdapat hubungan negatif antara pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Program Studi PGSD Angkatan 2024 Universitas X Yogyakarta. Koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,495 menunjukkan bahwa variabel pengendalian diri memberikan sumbangan sebesar 49,5 % terhadap perilaku seksual pranikah pada mahasiswa, sedangkan sebesar 50,5% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Dewi (2014) yang menemukan adanya hubungan negatif antara pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah dengan nilai korelasi $r = -0,417$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri tinggi cenderung lebih mampu mengontrol perilaku dan dorongan seksual yang dimiliki sehingga risiko melakukan perilaku seksual pranikah menjadi lebih rendah. Kesamaan hasil tersebut semakin memperkuat temuan penelitian ini bahwa pengendalian diri memiliki peranan penting dalam mengurangi kecenderungan perilaku seksual pranikah.

Selain itu, penelitian Khairunnisa (2013) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengendalian diri tinggi cenderung memiliki perilaku seksual pranikah yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang memiliki pengendalian diri rendah. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa pengendalian diri merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam mengarahkan perilaku individu agar sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan teori Averill (2011) yang menyatakan bahwa kemampuan pengendalian diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku (behavioral control), mengendalikan proses berpikir (cognitive control), serta mengendalikan pengambilan keputusan (decision control) ketika menghadapi suatu situasi. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung mampu mengendalikan dorongan, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan, serta bertindak sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku. Dalam konteks perilaku seksual pranikah, kemampuan tersebut membantu mahasiswa mengendalikan dorongan seksual, menghindari perilaku impulsif, serta mampu mengambil keputusan yang lebih rasional sehingga kecenderungan melakukan perilaku seksual pranikah menjadi lebih rendah.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 April 2026 terhadap dua mahasiswa angkatan 2024 yang diberi inisial T dan C. Kedua subjek mengungkapkan bahwa perilaku seksual pranikah diawali dari bentuk kedekatan fisik seperti berpelukan dan berciuman, kemudian berkembang menjadi menyentuh bagian tubuh yang sensitif hingga melakukan hubungan seksual. Kedua subjek juga mengaku bahwa perilaku tersebut terjadi karena merasa nyaman dengan pasangan, sering memiliki kesempatan untuk berdua, serta mengalami kesulitan mengendalikan diri dalam situasi

tersebut. Temuan wawancara ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri yang belum optimal dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan perilaku seksual pranikah ketika dihadapkan pada dorongan emosional dan kesempatan yang mendukung. Kondisi tersebut sejalan dengan teori *Low Self-Control Theory* dari Gottfredson dan Hirschi (1990) yang menjelaskan bahwa rendahnya kontrol diri merupakan salah satu penyebab utama munculnya berbagai perilaku menyimpang, termasuk perilaku seksual pranikah. Individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung bersifat impulsif, mudah terbawa situasi, dan kurang mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari perilaku yang dilakukan.

Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi PGSD Angkatan 2024 Universitas X Yogyakarta memiliki tingkat pengendalian diri pada kategori sedang sebesar 49,57%. Selain itu, sebagian besar mahasiswa juga memiliki tingkat perilaku seksual pranikah pada kategori sedang sebesar 54,78%. Distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tidak berada pada kondisi yang ekstrem, baik dalam tingkat pengendalian diri maupun perilaku seksual pranikah. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup dalam mengontrol perilaku, namun masih terdapat kemungkinan munculnya perilaku seksual pranikah dalam situasi tertentu apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wardani dan Alfiani (2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan pengendalian diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecenderungan individu melakukan perilaku seksual pranikah. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan salah satu faktor penting dalam menekan munculnya perilaku seksual pranikah pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aprilia Kristina Dewi (2014) yang memperoleh koefisien korelasi $r = -0,417$ antara kemampuan pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan pengendalian diri tinggi cenderung mampu mengendalikan perilaku dan menghindari perilaku seksual pranikah.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Manara Qudsiya (2020) yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan kecenderungan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik lebih mampu berpikir rasional, mengendalikan dorongan seksual, serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum melakukan suatu tindakan sehingga kecenderungan melakukan perilaku seksual pranikah menjadi lebih rendah. Selain itu, penelitian Mutiara Puspita Chandra Dewi dan Zahrotul Uyun (2025) menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku seksual mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan pengendalian diri tinggi lebih mampu mengelola emosi, menolak tekanan dari lingkungan pergaulan, serta mengambil keputusan sesuai norma yang berlaku sehingga risiko melakukan perilaku seksual pranikah menjadi lebih rendah.

Penelitian Sulistijo (2002) juga menyimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan kontrol diri seseorang, maka semakin mampu individu mencegah perilaku seks bebas. Sejalan dengan itu, Kauma (2003) menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan remaja dalam mengontrol diri, terutama dalam mengendalikan emosi, menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku seksual pranikah karena individu cenderung bertindak tanpa mempertimbangkan dampak dan risiko yang akan dihadapi. Penelitian Venetsya Betralisye Siahaya dan Ratriana Yulastuti juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seksual remaja dengan nilai $p = 0,040$ ($p < 0,05$). Temuan tersebut diperkuat oleh Kartika dan Farida (2018) yang menyatakan bahwa kemampuan mengendalikan diri memiliki peran penting dalam mencegah perilaku seksual pranikah. Remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung sulit menolak ajakan teman maupun pasangan untuk melakukan perilaku seksual pranikah. Seluruh temuan tersebut memperkuat hasil wawancara pendahuluan dan hasil penelitian ini bahwa kemampuan pengendalian diri merupakan faktor protektif yang berperan penting dalam menekan kecenderungan perilaku seksual pranikah.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena mengkaji hubungan kemampuan pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa di Universitas X, yang belum banyak dijadikan fokus penelitian. Selain menggunakan aspek pengendalian diri berdasarkan teori Averill yang meliputi *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decision control*, penelitian ini juga dilengkapi dengan data pendahuluan berupa wawancara yang menggambarkan pengalaman subjek secara langsung mengenai perilaku seksual pranikah. Temuan tersebut memberikan gambaran yang

lebih komprehensif mengenai pentingnya kemampuan pengendalian diri sebagai faktor protektif dalam mencegah perilaku seksual pranikah pada mahasiswa.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, temuan penelitian ini menunjukkan konsistensi, ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi $r = -0,703$ yang termasuk kategori hubungan kuat dan lebih tinggi dibandingkan penelitian Aprilia Kristina Dewi (2014) yang memperoleh koefisien korelasi $r = -0,417$. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Wardani dkk. (2022), Manara Qudsiya (2020), Sulistijo (2002), Venetsya Betralisye Siahaya dan Ratriana Yuliasuti, serta Mutiara Puspita Chandra Dewi dan Zahrotul Uyun (2025). Hasil tersebut semakin mempertegas bahwa kemampuan pengendalian diri merupakan faktor protektif yang berperan penting dalam menurunkan kecenderungan perilaku seksual pranikah serta membantu mahasiswa mengendalikan dorongan seksual, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan, dan mengambil keputusan yang sesuai dengan norma serta nilai yang berlaku.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis yang diajukan, yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa di Universitas X. Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kemampuan pengendalian diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat perilaku seksual pranikah yang lebih rendah. Sebaliknya, ketika kemampuan pengendalian diri berada pada tingkat yang rendah, maka tingkat perilaku seksual pranikah pada mahasiswa menjadi lebih tinggi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Pertama, penelitian ini hanya meneliti hubungan antara pengendalian diri dengan perilaku seksual pranikah sehingga faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi perilaku seksual pranikah belum diteliti secara menyeluruh. Kedua, penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa Program Studi PGSD Angkatan 2024 Universitas X Yogyakarta sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa di perguruan tinggi lain yang memiliki karakteristik berbeda. Ketiga, pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala psikologi yang bergantung pada kejujuran responden dalam memberikan jawaban sehingga masih memungkinkan adanya bias dalam pengisian skala penelitian.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi PGSD Angkatan 2024 Universitas X Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa Pengendalian Diri memiliki hubungan yang signifikan dan berarah negatif dengan Perilaku Seksual Pranikah. Hasil analisis menggunakan teknik *korelasi produk Moment Pearson* (Pearson's) menunjukkan nilai koefisien korelasi (r_s) sebesar $-0,704$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat Pengendalian Diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat Perilaku Seksual Pranikah yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Pengendalian Diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat Perilaku Seksual Pranikah yang dilakukan.

Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik, seperti mampu mengontrol perilaku, mengendalikan stimulus, mengelola pikiran secara rasional, serta mengambil keputusan secara tepat, cenderung lebih mampu menghindari perilaku seksual pranikah. Sebaliknya, individu yang memiliki pengendalian diri rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh dorongan internal maupun pengaruh lingkungan sehingga lebih rentan terlibat dalam perilaku seksual pranikah.

Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, mengelola informasi, mengendalikan dorongan, serta mengambil keputusan yang tepat merupakan faktor penting yang berperan dalam menurunkan kecenderungan Perilaku Seksual Pranikah. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Pengendalian Diri memberikan kontribusi sebesar 49,5% terhadap Perilaku Seksual Pranikah, sedangkan sebesar 50,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara Pengendalian Diri dan Perilaku Seksual Pranikah dapat diterima. Penelitian ini berhasil menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan penelitian, yaitu mengkaji secara empiris hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa Program Studi PGSD Angkatan 2024 Universitas X Yogyakarta.

E. Referensi

- BPS. (2021). Statistik Pemuda Indonesia 2021. Badan Pusat Statistik.
- Fadhilah, N. (2020). Kecenderungan Perilaku Seksual Beresiko Dikalangan Mahasiswa: Kajian Atas Sexual Attitude Dan Gender Attitude. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 19(2), 171. <https://doi.org/10.24014/marwah.v19i2.9746>
- Hamzah, B., & Rahmawati, S. (2020). Hubungan Pengawasan Orang Tua Dan Media Informasi Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 6(1), 42–51.
- Hurlock, E. B. (2012). Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan). Erlangga.
- Irawati, & Prihyugiarto, I. (2005). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pria Nikah Pada Remaja Di Indonesia.
- Lestari, I. A., Fibriana, A. I., & Prameswari, G. N. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seks Pranikah Pada Mahasiswa Unnes. *Unnes Journal of Public Health*.
- Oktavia, H. (2019). Hubungan perilaku seksual pranikah dengan pernikahan usia dini pada remaja di wilayah kecamatan kenjeran kota Surabaya. (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Piera, P. S. D. D. (2021). Pengaruh Membaca Cerita Dewasa di Wattpad Terhadap Perilaku Seksual Remaja. *Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Pinasti, N. I. & V. I. S. (2016). "Kissing Lips" Sebagai Gaya Berpacaran Mahasiswa Masa Kini...Nurul Imani. *E-Societas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(4).
- Ping, M. F. (2019). Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi Yang Tinggal Diasrama Kartini Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.52841/jkd.v1i1.83>
- Pratama, E., Hayati, S., & Supriatin, E. (2014). Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Pendidikan Seks Dengan Perilaku Seks Pranikah Pada Remaja Di Sma Z Kota Bandung. *Purnama, L. C., Sriati, A., & Maulana, I. (2020). Gambaran perilaku seksual pada remaja. Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2), 301–309. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i2.2761>
- Santrock, J. W. (2007). Psikologi Pendidikan: Edisi Kedua.
- Sarwono. (2012). Psikologi Remaja Edisi Revisi. Rajawali Pers.
- Sarwono, S. W. (2011). Psikologi Remaja. Rajawali Pers.
- Sebayang, Wellina, Gultom, D. Y., & Sidabutar, E. R. (2018). In Perilaku seksual remaja. Deepublish.
- Sianturi, R. N., & Sidabutar, H. (2019). Perilaku Seksual Pranikah di Kalangan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity (JIREH)*, 1(1), 72–86. <https://doi.org/10.37364/jireh.v1i1.8>
- Siswoyo, D. (2007). Ilmu Pendidikan. UNY Press.
- Yuhanah. (2020). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Kespro Remaja pada Siswa SMA I Samaturu Kabupaten Kolaka. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 7(1), 48–54. <https://doi.org/10.32699/ppkm.v7i1.1015>.