

Peran Kontrol Diri dalam Memprediksi Kecenderungan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Madya

Wanda Hamidah¹, Grin Rayi Prihandini²

^{1,2} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 26/07/2026 Direvisi : 18/08/2026 Dipublikasikan : 27/08/2026 Kata kunci: <i>Kontrol Diri; Perilaku Seksual Pranikah; Remaja Madya.</i>	Remaja madya merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya dorongan seksual, rasa ingin tahu, ketertarikan terhadap hubungan romantis, serta kecenderungan mencoba pengalaman baru. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap perilaku seksual pranikah, terutama ketika kemampuan pengendalian diri belum berkembang secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kontrol diri dalam memprediksi kecenderungan perilaku seksual pranikah pada remaja madya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental korelasional. Partisipan berjumlah 115 remaja madya berusia 15–18 tahun, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, serta sedang atau pernah menjalani hubungan pacaran. Pengambilan sampel menggunakan teknik <i>accidental sampling</i>. Perilaku seksual pranikah diukur menggunakan skala berdasarkan teori Sarwono (2020) yang terdiri atas 19 item valid dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,936. Kontrol diri diukur menggunakan skala berdasarkan teori Averill (1973) yang terdiri atas 23 item valid dengan reliabilitas sebesar 0,956. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berperan negatif dan signifikan dalam memprediksi kecenderungan perilaku seksual pranikah ($B = -0,631$; $p < 0,001$) dengan nilai R^2 sebesar 0,752. Artinya, kontrol diri menjelaskan 75,2% variasi kecenderungan perilaku seksual pranikah. Mayoritas responden memiliki kontrol diri tinggi (55,7%) dan kecenderungan perilaku seksual pranikah rendah (52,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecenderungan perilaku seksual pranikah pada remaja madya.
Penulis Korespondensi: Wanda Hamidah Email: whmdh862@student.esaunggul.ac.id	

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, emosional, dan sosial. Menurut Said (Isroani et al., 2023), masa remaja dapat dibagi menjadi remaja awal pada usia 12–15 tahun, remaja madya pada usia 15–18 tahun, dan remaja akhir pada usia 18–21 tahun. Di antara tahapan tersebut, remaja madya menjadi fase penting karena perkembangan psikososial dan seksual berlangsung semakin intens. Pada fase ini, perubahan akibat pubertas semakin matang, ketertarikan terhadap lawan jenis meningkat, dan eksplorasi identitas seksual menjadi lebih aktif (Santrock,

2014). Selain itu, remaja mengalami pergeseran orientasi sosial, dari yang sebelumnya lebih banyak dipengaruhi keluarga menuju kelompok teman sebaya yang semakin dominan dalam pembentukan sikap dan perilaku.

Perubahan hormonal pada masa remaja turut meningkatkan dorongan seksual, sementara karakteristik remaja yang memiliki rasa ingin tahu tinggi dan kecenderungan mencoba pengalaman baru dapat meningkatkan keterlibatan dalam perilaku berisiko (Santrock, 2014). Jelita (2024) menjelaskan bahwa remaja umumnya menyukai tantangan, eksplorasi, dan tidak jarang mengambil risiko tanpa pertimbangan yang matang. Situasi tersebut semakin kompleks dengan hadirnya paparan media digital, tekanan kelompok sebaya, serta nilai sosial yang terkadang bertentangan dengan nilai keluarga. Jessor (1991) menjelaskan perilaku berisiko sebagai perilaku yang dapat menghambat pencapaian tugas perkembangan serta mengancam kesehatan, kesejahteraan, dan prospek kehidupan remaja. Salah satu bentuk perilaku berisiko yang perlu mendapat perhatian adalah perilaku seksual pranikah.

Sarwono (2020) mendefinisikan perilaku seksual sebagai segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik terhadap lawan jenis maupun sesama jenis. Bentuknya dapat berupa ketertarikan, berpegangan tangan, berpelukan, berciuman, *necking*, *petting*, hingga hubungan seksual penetratif. Perilaku tersebut merupakan bagian dari perkembangan seksualitas, tetapi penilaiannya sangat dipengaruhi konteks sosial dan budaya. Di sejumlah negara Barat, perilaku seksual pranikah lebih banyak dipandang dari perspektif kesiapan emosional, kesehatan reproduksi, dan perlindungan terhadap individu (Dunk-West & Hafford-Letchfield, 2011). Sebaliknya, di Indonesia, perilaku seksual pranikah memiliki konsekuensi sosial yang lebih kompleks karena berkaitan dengan norma agama, budaya, dan ketentuan hukum. Pasal 284 Kitab Undang-Undang Hukum Pidana mengatur hubungan seksual di luar perkawinan dalam konteks perzinahan (Effendy et al., 2022), sementara agama-agama yang diakui di Indonesia juga menempatkan hubungan seksual dalam ikatan perkawinan sebagai norma yang harus dipatuhi (Elfriza, 2022).

Meskipun norma sosial dan agama relatif kuat, data menunjukkan perilaku seksual pranikah tetap ditemukan pada kelompok remaja. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017 menunjukkan sekitar 2% remaja perempuan dan 8% remaja laki-laki usia 15–24 tahun mengaku pernah melakukan hubungan seksual sebelum menikah, dan sekitar 11% di antaranya mengalami kehamilan yang tidak direncanakan (Kemenko PMK, 2021). Data BKKBN yang dikutip (Arifati, 2023) menunjukkan bahwa kelompok usia 16–17 tahun merupakan kelompok terbesar yang dilaporkan melakukan perilaku seksual pranikah, yaitu sekitar 60%, sedangkan kelompok usia 14–15 tahun dan 19–20 tahun masing-masing sekitar 20%. Mediawati et al. (2022) juga menemukan bahwa perilaku seksual remaja mencakup masturbasi sebesar 23,3%, *petting* 25,8%, seks oral 4,2%, dan hubungan seksual sebesar 8,3%, dengan sebagian pengalaman terjadi sebelum usia 18 tahun. Data tersebut menegaskan bahwa remaja muda merupakan kelompok yang relevan untuk dikaji secara khusus.

Keterlibatan dalam perilaku seksual pranikah dapat membawa konsekuensi kesehatan dan sosial. (Pratiwi, 2021) melaporkan peningkatan kasus HIV pada kelompok anak dan remaja, dengan aktivitas seksual menjadi salah satu jalur penularan yang penting. Kehamilan yang tidak direncanakan juga dapat berujung pada pernikahan usia dini. Sepanjang Januari hingga Juli 2020 tercatat sedikitnya 297 remaja mengajukan dispensasi perkawinan karena kehamilan tidak direncanakan (Wedya, 2021). Plan Indonesia (2023) juga mengutip temuan bahwa satu dari delapan remaja putri Indonesia menikah sebelum berusia 18 tahun. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi, seperti berkurangnya kesempatan pendidikan, tingginya risiko perceraian, serta kerentanan terhadap kekerasan dalam rumah tangga (Jatengprov, 2021).

Perilaku seksual pranikah pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Paparan media pornografi ditemukan memiliki hubungan dengan perilaku seksual pranikah pada remaja (Yundelfa & Fitri, 2020). Di sisi lain, keterbatasan komunikasi mengenai seksualitas dalam keluarga membuat sebagian remaja memperoleh informasi dari internet atau teman sebaya yang belum tentu akurat (Sarwono, 2020). Pengaruh teman sebaya semakin

penting pada masa remaja madya karena orientasi sosial remaja lebih banyak diarahkan pada kelompok pertemanan dibandingkan keluarga (Santrock, 2014). Selain itu, perkembangan neurologis remaja juga belum sepenuhnya matang. Mills et al. (2016) menjelaskan bahwa perkembangan sistem limbik yang berkaitan dengan emosi dan *reward* berlangsung lebih cepat dibandingkan korteks prefrontal yang berperan dalam pertimbangan dan pengambilan keputusan. Ketidakseimbangan tersebut dapat memunculkan *hot cognition*, yaitu kecenderungan mengambil keputusan berdasarkan emosi atau dorongan sesaat dalam situasi yang intens (Long & Damle, 2024).

Sarwono (2020) mengidentifikasi beberapa faktor yang dapat mendorong perilaku seksual pranikah, yaitu peningkatan libido akibat perubahan hormonal, penundaan usia perkawinan, minimnya informasi mengenai seksualitas, kurangnya komunikasi dengan orang tua, paparan media seksual, dan semakin bebasnya pergaulan. Sarwono (2020) mengidentifikasi beberapa faktor pendorong perilaku ini, di antaranya meningkatnya libido seksual akibat perubahan hormonal, penundaan usia perkawinan, minimnya pendidikan seksual dari orang tua, paparan media dengan konten seksual, serta pergaulan yang semakin bebas. Haryani (2023) menambahkan faktor spiritualitas, kontrol diri, teman sebaya, pola asuh keluarga, pengetahuan seksual, serta kondisi psikologis. Di antara faktor-faktor tersebut, kontrol diri menjadi salah satu faktor internal yang penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan individu mengelola dorongan dan menentukan tindakan.

Averill (1973) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu memodifikasi perilaku, mengelola informasi secara kognitif, serta memilih tindakan berdasarkan keyakinan dan pertimbangannya. Kontrol diri mencakup kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Remaja dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi, serta memodifikasi situasi yang dinilai berisiko, misalnya menghindari situasi berduaan di tempat sepi atau membatasi paparan konten seksual (Silitonga & Almigo, 2023). Sebaliknya, kontrol diri yang rendah membuat individu lebih mudah bertindak impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang (Ghufron & Suminta, 2010). Kondisi tersebut relevan pada remaja madya yang sedang mengalami peningkatan dorongan seksual namun kapasitas regulasi dirinya masih dalam proses perkembangan.

Sejumlah penelitian mendukung hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah. Abetnadi (2026) menemukan korelasi negatif yang kuat antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa di Semarang ($r = -0,705$; $p < 0,01$). Nadu et al. (2026) juga menemukan hubungan negatif kuat ($r = -0,704$; $p < 0,001$) dengan kontribusi efektif sebesar 49,5%. Rahmawati (2024) memperoleh korelasi sebesar -0,627 dengan kontribusi 39,3% pada peserta didik kelas X. Temuan yang searah juga ditemukan oleh Siokain & Fernandez (2024), Averiandra (2024), Nursalam & Primanita (2023), serta Putri et al. (2023), meskipun dengan kekuatan hubungan yang berbeda-beda. Secara umum, penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecenderungan perilaku seksual pranikah.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa, remaja akhir, atau remaja secara umum tanpa secara khusus menekankan karakteristik perkembangan remaja madya. Padahal, remaja usia 15–18 tahun memiliki karakteristik yang berbeda, yaitu meningkatnya pengaruh teman sebaya, dorongan seksual yang semakin intens, identitas yang belum stabil, serta perkembangan korteks prefrontal yang belum sepenuhnya matang (Mills et al., 2016; Habsy et al., 2023). Pada fase ini, hubungan romantis juga semakin intens sehingga kemungkinan menghadapi situasi seksual menjadi lebih besar (Spano, 2004). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kontrol diri dalam memprediksi kecenderungan perilaku seksual pranikah pada remaja madya usia 15–18 tahun yang sedang atau pernah menjalin hubungan pacaran. Penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris mengenai besarnya kontribusi kontrol diri sebagai faktor psikologis dalam memahami kecenderungan perilaku seksual pranikah pada remaja madya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental korelasional untuk menguji peran kontrol diri dalam memprediksi kecenderungan perilaku seksual pranikah pada remaja madya. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian berfokus pada pengumpulan dan analisis data numerik secara objektif melalui teknik statistik (Creswell, 2014). Analisis utama menggunakan regresi linear sederhana dengan kontrol diri sebagai variabel prediktor dan kecenderungan perilaku seksual pranikah sebagai variabel kriterium (Sugiyono, 2019).

Subjek penelitian adalah remaja madya dengan kriteria berusia 15–18 tahun, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, sedang atau pernah menjalani hubungan pacaran, dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel minimal ditentukan menggunakan rumus Cochran dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh kebutuhan minimal 96,04 responden yang dibulatkan menjadi 100 responden. Pada pelaksanaannya, penelitian melibatkan 115 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling* (Sugiyono, 2019). Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form kepada responden dari berbagai wilayah di Indonesia.

Perilaku seksual pranikah diukur menggunakan skala yang diadopsi dan dimodifikasi dari Yolanda (2017) berdasarkan teori Sarwono (2020), mencakup perilaku berpegangan tangan, berpelukan, *kissing*, *necking*, *petting*, dan hubungan seksual penetratif. Setelah uji coba, diperoleh 19 item valid dari 22 item awal dengan rentang *corrected item-total correlation* 0,310–0,851 dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,936. Kontrol diri diukur menggunakan skala yang diadopsi dan dimodifikasi dari Jelita (2024) berdasarkan teori Averill (1973), meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Setelah uji coba, diperoleh 23 item valid dari 24 item awal dengan rentang korelasi item-total 0,383–0,858 dan Cronbach's Alpha sebesar 0,956. Item dinyatakan valid apabila memiliki nilai *corrected item-total correlation* $\geq 0,30$ dan instrumen dinyatakan reliabel apabila $\alpha \geq 0,70$ (Sugiyono, 2019; Nunnally & Bernstein, 1994).

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan kategorisasi berdasarkan nilai rata-rata. Uji asumsi meliputi Kolmogorov-Smirnov untuk normalitas serta *Test for Linearity* untuk linearitas. Selanjutnya, regresi linear sederhana digunakan untuk menguji signifikansi, arah, dan besarnya kontribusi kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku seksual pranikah pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 115 remaja madya berusia 15–18 tahun yang sedang atau pernah menjalani hubungan pacaran. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri atas 61 perempuan (53%) dan 54 laki-laki (47%). Kelompok usia terbanyak adalah 17 tahun sebanyak 44 responden (38,3%), diikuti usia 18 tahun sebanyak 30 responden (26,1%), usia 16 tahun sebanyak 28 responden (24,3%), dan usia 15 tahun sebanyak 13 responden (11,3%). Mayoritas responden berada pada kelas 12 sebanyak 67 orang (58,2%), berpendidikan SMA/ sederajat sebanyak 113 orang (98,3%), berdomisili di Jawa Barat sebanyak 83 orang (72,1%), serta memiliki durasi berpacaran lebih dari satu tahun sebanyak 51 orang (44,3%).

Tabel 1. Karakteristik Utama Responden

Karakteristik	Kategori Dominan	n	%
Jenis kelamin	Perempuan	61	53,0
Usia	17 tahun	44	38,3
Tingkat kelas	Kelas 12	67	58,2
Pendidikan	SMA/ sederajat	113	98,3
Domisili	Jawa Barat	83	72,1

Lama berpacaran > 1 tahun 51 44,3

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada bagian akhir fase remaja madya. Menurut Batubara (2016), pada rentang usia tersebut proses pubertas telah berkembang lebih lanjut sehingga ketertarikan dan dorongan seksual relatif meningkat. Selain itu, durasi hubungan romantis yang relatif panjang pada sebagian responden juga relevan dengan (Spano, 2004), yang menjelaskan bahwa remaja madya mulai membangun hubungan romantis yang lebih intens dibandingkan remaja awal.

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Pada skala perilaku seksual pranikah, dari 22 item awal terdapat tiga item yang gugur, sehingga diperoleh 19 item valid dengan rentang *corrected item-total correlation* sebesar 0,310–0,851. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,936 menunjukkan reliabilitas yang sangat tinggi. Sementara itu, pada skala kontrol diri, dari 24 item awal terdapat satu item yang gugur dan tersisa 23 item valid dengan rentang *corrected item-total correlation* sebesar 0,383–0,858. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,956 menunjukkan bahwa skala kontrol diri juga memiliki reliabilitas sangat tinggi.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Item Awal	Item Valid	Rentang CIRT	Cronbach's Alpha
Perilaku seksual pranikah	22	19	0,310–0,851	0,936
Kontrol diri	24	23	0,383–0,858	0,956

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor kontrol diri memiliki nilai minimum 43 dan maksimum 115, dengan rata-rata 86,6261 dan standar deviasi 20,01248. Sementara itu, perilaku seksual pranikah memiliki skor minimum 20 dan maksimum 78, dengan rata-rata 44,5304 dan standar deviasi 14,56102.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Kontrol diri	115	43	115	86,6261	20,01248
Perilaku seksual pranikah	115	20	78	44,5304	14,56102

Berdasarkan kategorisasi menggunakan nilai mean, sebanyak 64 responden (55,7%) memiliki kontrol diri tinggi dan 51 responden (44,3%) memiliki kontrol diri rendah. Pada variabel perilaku seksual pranikah, sebanyak 60 responden (52,2%) berada pada kategori rendah dan 55 responden (47,8%) pada kategori tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel

Variabel	Kategori	Batas Skor	n	%
Kontrol diri	Tinggi	$X \geq 86,6261$	64	55,7
	Rendah	$X < 86,6261$	51	44,3
Perilaku seksual pranikah	Tinggi	$X \geq 44,5304$	55	47,8
	Rendah	$X < 44,5304$	60	52,2

Sebelum regresi dilakukan, data diuji melalui uji normalitas dan linearitas. Uji Kolmogorov-Smirnov terhadap *unstandardized residual* menghasilkan nilai signifikansi 0,079, lebih besar dari 0,05, sehingga residual model dinyatakan berdistribusi normal. Uji linearitas menghasilkan nilai *Linearity* sebesar 0,000 dan *Deviation from Linearity* sebesar 0,885. Hasil tersebut memenuhi kriteria hubungan linear.

Tabel 5. Hasil Uji Asumsi

Pengujian	Nilai Sig.	Kriteria	Kesimpulan
Normalitas residual	0,079	$p > 0,05$	Normal
Linearity	0,000	$p < 0,05$	Linear
Deviation from Linearity	0,885	$p > 0,05$	Linear

Hasil regresi linear sederhana menunjukkan nilai F sebesar 342,036 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, model regresi signifikan dan hipotesis penelitian diterima, yaitu kontrol diri berperan dalam memprediksi kecenderungan perilaku seksual pranikah pada remaja madya.

Tabel 6. Hasil ANOVA Regresi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	18.168,299	1	18.168,299	342,036	0,000

Besarnya kontribusi kontrol diri terhadap perilaku seksual pranikah terlihat dari nilai R Square sebesar 0,752. Artinya, 75,2% variasi kecenderungan perilaku seksual pranikah pada sampel penelitian dapat dijelaskan oleh kontrol diri, sedangkan 24,8% sisanya berada di luar model penelitian.

Tabel 7. Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate
0,867	0,752	0,749	7,28822

Koefisien determinasi dapat diringkas sebagai berikut:

$$KD = R^2 \times 100\% \quad KD = 0,752 \times 100\% = 75,2\% \quad KD = 0,752 \times 100\% = 75,2\%$$

Hasil koefisien regresi menunjukkan konstanta sebesar 99,176 dan koefisien kontrol diri sebesar -0,631 dengan nilai $t = -18,49$ dan signifikansi 0,000.

Tabel 8. Hasil Koefisien Regresi

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	99,176	3,032	–	32,711	0,000
Kontrol diri	-0,631	0,034	-0,867	-18,49	0,000

Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = 99,176 - 0,631X$$

dengan Y sebagai kecenderungan perilaku seksual pranikah dan X sebagai kontrol diri. Koefisien -0,631 menunjukkan arah prediksi negatif, yang berarti setiap peningkatan satu satuan kontrol diri berkaitan dengan penurunan skor kecenderungan perilaku seksual pranikah sebesar 0,631 satuan. Sebaliknya, penurunan kontrol diri berkaitan dengan peningkatan kecenderungan perilaku seksual pranikah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berperan negatif dan signifikan dalam memprediksi kecenderungan perilaku seksual pranikah pada remaja madya. Nilai koefisien regresi sebesar -0,631 dan signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecenderungan perilaku seksual pranikah. Sebaliknya, remaja dengan kontrol diri lebih rendah cenderung memiliki skor perilaku seksual pranikah yang lebih tinggi. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian.

Besarnya nilai R Square sebesar 0,752 menunjukkan bahwa kontrol diri mampu menjelaskan 75,2% variasi perilaku seksual pranikah dalam sampel penelitian. Namun, karena penelitian menggunakan desain non-eksperimental, nilai tersebut perlu dipahami sebagai kemampuan prediksi statistik dan bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat secara mutlak. Masih terdapat 24,8% variasi yang tidak dijelaskan oleh model dan dapat berkaitan dengan faktor lain, seperti teman sebaya, komunikasi orang tua, paparan media, pengetahuan seksual, harga diri, maupun kondisi lingkungan sosial.

Secara deskriptif, temuan tersebut juga terlihat dari mayoritas responden yang memiliki kontrol diri tinggi sebesar 55,7%, sementara kecenderungan perilaku seksual pranikah lebih banyak berada pada kategori rendah sebesar 52,2%. Pola tersebut konsisten dengan arah hubungan negatif yang ditemukan melalui analisis regresi.

Hasil penelitian dapat dijelaskan melalui teori Averill (1973) yang membagi kontrol diri menjadi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Kontrol perilaku memungkinkan remaja mengatur respons serta menghindari atau memodifikasi stimulus yang berpotensi mendorong perilaku seksual. Kontrol kognitif membantu remaja memperoleh informasi, menilai situasi, dan mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak. Sementara itu, kontrol keputusan membantu remaja menentukan tindakan berdasarkan keyakinan, nilai, dan tujuan yang dimiliki. Ketiga kemampuan tersebut secara bersama-sama dapat membantu remaja menghadapi dorongan seksual, tekanan pasangan, maupun situasi romantis yang berisiko.

Temuan tersebut menjadi semakin relevan apabila dikaitkan dengan karakteristik perkembangan remaja madya. Mayoritas responden berada pada usia 17–18 tahun. Batubara (2016) menjelaskan bahwa pada fase tersebut perkembangan pubertas telah mencapai tahap lanjut dan dorongan seksual relatif meningkat. Namun, Mills et al. (2016) menjelaskan bahwa perkembangan regulasi diri secara neurologis belum sepenuhnya matang. Sistem limbik yang berkaitan dengan emosi dan *reward* berkembang lebih cepat dibandingkan korteks prefrontal yang berperan dalam pengambilan keputusan. Kondisi ini membuat remaja lebih rentan mengambil keputusan berdasarkan dorongan sesaat, sehingga kontrol diri menjadi kemampuan yang penting.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Abetnadi (2026), yang menemukan hubungan negatif kuat antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa di Semarang. Temuan serupa diperoleh Nadu et al. (2026), yang menemukan hubungan negatif dengan kontribusi efektif sebesar 49,5%, serta Rahmawati (2024), yang menemukan kontribusi sebesar 39,3% pada peserta didik kelas X. Penelitian Siokain & Fernandez (2024), Averiyandra (2024), Nursalam & Primanita (2023), serta Putri et al. (2023) juga menunjukkan arah hubungan negatif yang konsisten.

Dibandingkan penelitian terdahulu, kontribusi kontrol diri dalam penelitian ini sebesar 75,2% tergolong lebih besar. Dalam skripsi, perbedaan tersebut dikaitkan dengan karakteristik subjek yang secara khusus berada pada fase remaja madya usia 15–18 tahun. Pada fase ini, dorongan seksual meningkat, hubungan romantis semakin intens, namun kemampuan regulasi diri belum sepenuhnya matang. Oleh karena itu, kontrol diri dapat memiliki posisi yang lebih menonjol pada kelompok ini dibandingkan pada mahasiswa atau remaja akhir yang umumnya telah memiliki kematangan kognitif dan emosional lebih berkembang.

Karakteristik jenis kelamin juga memberikan konteks terhadap hasil penelitian. Sampel relatif seimbang, meskipun perempuan sedikit lebih banyak. Amalia et al. (2025) menemukan adanya hubungan antara jenis kelamin dan perilaku seksual pranikah, sedangkan Marfuqoh & Martha (2020) juga menunjukkan jenis kelamin sebagai salah satu determinan perilaku seksual dalam berpacaran. Norma sosial yang lebih permisif terhadap aktivitas seksual laki-laki dapat membuat tantangan pengendalian diri berbeda antara remaja laki-laki dan perempuan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan prediktor psikologis yang kuat terhadap kecenderungan perilaku seksual pranikah pada remaja madya dalam sampel penelitian ini. Remaja yang mampu mengendalikan dorongan, menilai situasi, mempertimbangkan konsekuensi, dan menentukan keputusan berdasarkan nilai yang diyakini

cenderung menunjukkan kecenderungan perilaku seksual pranikah yang lebih rendah. Temuan ini juga menunjukkan bahwa upaya pencegahan tidak cukup hanya melalui pemberian informasi mengenai risiko seksual, tetapi perlu disertai penguatan keterampilan pengendalian impuls, pengambilan keputusan, penetapan batasan dalam hubungan romantis, dan kemampuan menghadapi tekanan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kapasitas pengendalian diri individu memegang peranan krusial sebagai prediktor yang menentukan rendah atau tingginya kecenderungan keterlibatan dalam perilaku seksual pranikah pada fase remaja madya. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi internal yang baik, yang mencakup kemampuan mengelola perilaku, mengevaluasi situasi secara kognitif, serta mengambil keputusan yang matang, berkontribusi secara efektif dalam membentengi remaja dari dorongan biologis maupun tekanan sosial yang berisiko. Secara substansial, dinamika perkembangan psikososial pada masa remaja madya menuntut adanya keseimbangan antara intensitas eksplorasi relasional dan kematangan kapasitas kontrol diri guna menghindari perilaku menyimpang.

Dari perspektif keilmuan psikologi, penelitian ini memperkuat kerangka teoretis mengenai pentingnya faktor internal dalam memitigasi perilaku berisiko di usia remaja. Sementara itu, secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi strategis bagi perancangan program intervensi, bimbingan konseling di sekolah, maupun pola pengasuhan orang tua. Upaya pencegahan dan penanggulangan perilaku seksual pranikah tidak sekadar bertumpu pada penyampaian informasi kesehatan reproduksi semata, melainkan harus diorientasikan pada penguatan kecakapan hidup (*life skills*), pelatihan asertivitas, serta pembentukan ketahanan mental agar remaja mampu menyikapi relasi romantis secara bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Abetnadi, K. K. (2026). *Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa di Semarang*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Amalia, S., Safitri, Y. R., & Aslina, W. I. (2025). Hubungan jenis kelamin dengan perilaku seks pranikah pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 12(1), 80–90.
- Arifati, W. (2023). BKKBN: 60 persen remaja usia 16-17 tahun di Indonesia lakoni seks pranikah.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Averiyandra, G. V. (2024). *Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa yang berpacaran*. Universitas Katolik Soegijapranata.
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dunk-West, P., & Hafford-Letchfield, T. (2011). Sexuality, sexual and gender identities and intimacy research in social work and social care: A systematic review of the literature from 2000–2010. *Journal of Social Work*, 11(2), 171–190. <https://doi.org/10.1177/1468017310386280>
- Effendy, M. A., Sianturi, L. P., Mulyadi, D., Setiawan, I., & Gumilar, D. C. (2022). Pembuktian tindak pidana perzinahan Pasal 284 Kitab Undang-Undang Hukum Pidana. *Pustaka Galuh Justisi*, 1(1).
- Elfriza, T. I. (2022). *Pengaruh Religiositas Terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Akhir*. Universitas Esa Unggul.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-teori psikologi. Ar-ruzz media. Yogyakarta.

- Habsy, B. A., Armania, S. D., Maharani, A. P., & Fatimah, S. (2023). Teori perkembangan sosial emosi Erikson dan tahap perkembangan moral Kohlberg: penerapan di sekolah. *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(2), 674–686.
- Haryani, H. (2023). *Perilaku seksual pranikah remaja: Struktur model*. Penerbit NEM.
- Isroani, F., Mahmud, M. P. S., Qurtubi, P. D. D. H. A., Pebriana, M. P. H., Karim, M. P. D. A. R., & Yuwansyah, M. P. Y. (2023). *Psikologi perkembangan*. LovRinz Publishing.
- Jatengprov. (2021). Penting, pendidikan pranikah untuk cegah pernikahan dini. Retrieved from <https://jatengprov.go.id/>
- Jelita, B. (2024). Hubungan Antara Self Control Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Siswa Sma Di Sekolah X Kecamatan Medan Tembung.
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*, 12(8), 597–605. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(91\)90007-K](https://doi.org/10.1016/1054-139X(91)90007-K)
- Kemenko PMK. (2021). Pemerintah fokus cegah perilaku seksual berisiko di kalangan pemuda.
- Long, J. R., & Damle, L. F. (2024). Adolescent Sexuality. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 51(2), 299–310. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2024.02.004>
- Marfuqoh, E., & Martha, E. (2020). Determinan perilaku seksual dalam berpacaran pada remaja di Indonesia. *Jukema (Jurnal Kesehatan Masyarakat Aceh)*, 6(2), 80–87. <https://doi.org/10.37598/jukema.v6i2.898>
- Mediawati, A. S., Yosep, I., & Mardhiyah, A. (2022). Life skills and sexual risk behaviors among adolescents in Indonesia: A cross-sectional survey. *Belitung Nursing Journal*, 8(2), 132.
- Mills, K. L., Goddings, A.-L., Herting, M. M., Meuwese, R., Blakemore, S.-J., Crone, E. A., ... Sowell, E. R. (2016). Structural brain development between childhood and adulthood: Convergence across four longitudinal samples. *Neuroimage*, 141, 273–281.
- 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*, 5(2), 1940–1949.
- Nunnally, J., & Bernstein, I. (1994). *Psychometric Theory* 3rd edition (MacGraw-Hill, New York).
- Nursalam, F., & Primanita, R. Y. (2023). Kontribusi kontrol diri terhadap perilaku seksual pranikah pada
- Plan Indonesia. (2023). Dispensasi perkawinan anak, mendukung atau menghambat? Retrieved from <https://planindonesia.org/dispensasi-perkawinan-anak-mendukung-atau-menghambat/>
- Pratiwi, R. S. (2021). Remaja rentan tertular HIV/AIDS, ini yang perlu diketahui! *Kompas*. Retrieved from <https://kompas.com/>
- Putri, H., Nur, H., & Ansar, W. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah pada remaja akhir. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, 2(6), 1184–1192.
- Rahmawati, A. (2024). *Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja: Penelitian korelasional pada peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Bojonegara*. Universitas Sultan Ageng
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarwono, S. W. (2020). *Psikologi remaja*. Rajawali Grafindo Persada.
- Silitonga, E. K., & Almigo, N. (2023). Self Regulation and Sexual Behavior in Adolescent Visitors. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(2), 170–180.

- Siokain, D. M., & Fernandez, F. D. C. (2024). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah mahasiswa. *Disputare: Jurnal Psikologi*, 11(2).
- Spano, S. (2004). *Stages of adolescent development: Research FACTS and findings*. ACT for Youth: Upstate Center of Excellence, Cornell University.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. (Sutopo, Ed.) (2nd ed.). Alfabeta.
- Wedya, E. N. (2021). Akibat pergaulan bebas ratusan remaja “terpaksa” menikah. *Okezone*. Retrieved from <https://okezone.com/>
- Yolanda, C. (2017). Hubungan antara Religiusitas dengan perilaku Seks Bebas pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat di Sekolah Tinggi Kesehatan Sumatera Utara, 28–30.
- Yundelfa, M., & Fitri, N. N. (2020). Hubungan paparan Media Pornografi dengan Perilaku Seksual Pranikah. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(2).