

Hubungan *Self-Control* Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja Di SMP Negeri X Kota Subang

The Relationship Between Self-Control and Premarital Sexual Behavior Among Adolescents at SMP Negeri X Subang

Kania Zahra Pradjna Paramitha^{1*}, Linda Widyastuti¹

¹ Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Sosial, Universitas Bhakti Kencana, Bandung

*Email Korespondensi: 211fs02001@bku.ac.id

ABSTRAK

Perilaku seksual pranikah pada remaja menjadi salah satu isu yang memerlukan perhatian karena berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, sosial, maupun masa depan remaja. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menekan kecenderungan perilaku tersebut adalah *self-control*, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan dorongan perilaku agar tetap sesuai dengan norma yang berlaku. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-control* dengan perilaku seksual pranikah pada remaja di SMP Negeri X Kota Subang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional nonparametrik. Populasi penelitian berjumlah 892 siswa, sedangkan sampel terdiri atas 77 siswa yang dipilih berdasarkan hasil *screening* menggunakan teknik *total sampling* sesuai kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala *Self-Control* (Cronbach's $\alpha = 0,972$) dan Skala Perilaku Seksual Pranikah (Cronbach's $\alpha = 0,964$). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's Rank Order melalui perangkat lunak JASP versi 0.19.0.3. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *self-control* memiliki nilai rata-rata sebesar 74,77 dan perilaku seksual pranikah memiliki nilai rata-rata sebesar 101,54, yang keduanya berada pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku seksual pranikah ($r_s = -0,659$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-control* yang dimiliki remaja, semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku seksual pranikah. Oleh karena itu, penguatan *self-control* melalui peran keluarga, sekolah, serta layanan bimbingan dan konseling perlu dioptimalkan sebagai strategi preventif dalam menurunkan risiko perilaku seksual pranikah pada remaja.

Kata kunci: *Self-Control*, Perilaku Seksual Pranikah, Remaja

ABSTRACT

Premarital sexual behavior among adolescents has become an important issue due to its potential negative impact on adolescents' physical, psychological, social, and future well-being. One factor believed to reduce the tendency toward such behavior is self-control, which refers to an individual's ability to regulate thoughts, emotions, and behavioral impulses in accordance with social norms and long-term goals. This study aimed to examine the relationship between self-control and premarital sexual behavior among adolescents at SMP Negeri X, Subang. This study employed a quantitative approach using a nonparametric correlational design. The population consisted of 892 students, while the sample included 77 students selected through a screening process using a total sampling technique based on the established inclusion criteria. Data were collected using the Self-Control Scale (Cronbach's $\alpha = 0.972$) and the Premarital Sexual Behavior Scale (Cronbach's $\alpha = 0.964$). Data analysis was performed using Spearman's Rank-Order Correlation with JASP version 0.19.0.3. The descriptive findings

indicated that both self-control and premarital sexual behavior were at a moderate level, with mean scores of 74.77 and 101.54, respectively. The hypothesis testing revealed a statistically significant negative correlation between self-control and premarital sexual behavior ($r_s = -0.659$, $p < 0.001$). These findings indicate that adolescents with higher levels of self-control are less likely to engage in premarital sexual behavior. Therefore, strengthening adolescents' self-control through the collaborative roles of families, schools, and guidance and counseling services is expected to serve as an effective preventive strategy for reducing premarital sexual behavior among adolescents.

Keywords: *Self-Control, premarital sexual behavior, adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri, membangun hubungan sosial yang lebih luas, serta mengalami perkembangan seksual sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan. Perubahan tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai perilaku berisiko, salah satunya adalah perilaku seksual pranikah. Apabila tidak diantisipasi dengan baik, perilaku tersebut dapat menimbulkan berbagai konsekuensi, seperti kehamilan yang tidak diinginkan, infeksi menular seksual, gangguan psikologis, hingga masalah sosial yang dapat memengaruhi kualitas hidup remaja.

Fenomena perilaku seksual pranikah pada remaja masih menjadi perhatian di Indonesia. Data SIMFONI PPA (2023) menunjukkan tingginya jumlah kasus kekerasan seksual yang melibatkan remaja di lingkungan pendidikan. Selain itu, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) melaporkan bahwa sebagian remaja telah melakukan aktivitas seksual sebelum menikah. Berbagai bentuk perilaku seksual, mulai dari berpegangan tangan, berciuman, hingga kontak fisik yang lebih intim, ditemukan pada kelompok usia remaja dan berpotensi berkembang menjadi perilaku seksual yang lebih berisiko apabila tidak disertai kemampuan pengendalian diri yang memadai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku seksual pranikah merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian dari keluarga, sekolah, maupun tenaga profesional di bidang pendidikan dan kesehatan.

Menurut Sarwono (2011), perilaku seksual merupakan segala bentuk perilaku yang didorong oleh hasrat seksual, baik kepada lawan jenis maupun sesama jenis. Dalam konteks penelitian ini, perilaku seksual pranikah dipahami sebagai berbagai aktivitas seksual yang dilakukan sebelum adanya ikatan pernikahan yang sah. Perilaku tersebut tidak hanya mencakup hubungan seksual, tetapi juga berbagai bentuk kontak fisik yang berkembang secara bertahap, seperti berpegangan tangan, berpelukan, berciuman, hingga aktivitas seksual yang lebih intim.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam mencegah munculnya perilaku seksual pranikah adalah *self-control*. Tangney et al. (2004) menjelaskan bahwa *self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, serta dorongan perilaku agar tetap sesuai dengan norma sosial dan tujuan jangka panjang. Individu yang memiliki tingkat *self-control* yang baik cenderung mampu mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan, serta menolak pengaruh negatif dari lingkungan. Sebaliknya, rendahnya *self-control* dapat menyebabkan individu lebih mudah bertindak impulsif dan melakukan perilaku yang berisiko.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-control* memiliki hubungan dengan berbagai perilaku remaja. Oktaviani et al. (2025) menemukan bahwa rendahnya kontrol diri berkaitan dengan tingginya kecanduan media sosial pada siswa sekolah menengah pertama. Hadi dan Zuranti (2025) melaporkan adanya hubungan negatif antara *self-control* dan perilaku membolos, sedangkan Firmansyah dan Ningsih (2026) menunjukkan bahwa remaja dengan *self-control* yang tinggi memiliki kecenderungan lebih rendah untuk melakukan *toxic online disinhibition*. Penelitian lain oleh Amalia et al. (2025) mengungkapkan bahwa perilaku seksual pranikah dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik individu dan lingkungan sosial. Sementara itu, Mahar dan Parlindungan (2025) menekankan pentingnya komunikasi interpersonal dalam keluarga sebagai salah satu strategi pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *self-control* dan perilaku seksual pranikah pada siswa sekolah menengah pertama masih relatif terbatas, terutama pada remaja di Kabupaten Subang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri X Kota Subang, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi, mudah terpengaruh oleh teman sebaya, serta memperlihatkan perilaku yang mengarah pada aktivitas seksual berisiko. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya

penelitian yang mampu memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara *self-control* dan perilaku seksual pranikah pada kelompok usia remaja awal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-control* dengan perilaku seksual pranikah pada remaja di SMP Negeri X Kota Subang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi perkembangan, khususnya mengenai peran *self-control* sebagai faktor protektif terhadap perilaku seksual pranikah, sekaligus menjadi dasar bagi sekolah, keluarga, dan layanan bimbingan serta konseling dalam menyusun program pencegahan yang lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional nonparametrik untuk menganalisis hubungan antara *self-control* dan perilaku seksual pranikah pada remaja. Desain korelasional dipilih karena penelitian bertujuan mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri X Kota Subang. Populasi penelitian berjumlah 892 siswa. Sampel penelitian terdiri atas 77 siswa yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi penelitian dengan teknik *total sampling*. Teknik ini digunakan karena seluruh responden yang memenuhi kriteria dijadikan sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen berbentuk skala Likert, yaitu Skala *Self-Control* yang diadaptasi dari *Brief Self-Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney et al. (2004) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Arifin dan Milla (2020), serta Skala Perilaku Seksual Pranikah yang diadaptasi dari instrumen Rahma Putri (2020) yang mengacu pada konsep perilaku seksual pranikah menurut Sarwono (2011). Sebelum digunakan pada penelitian utama, kedua instrumen telah melalui proses *expert judgement*, uji validitas, dan uji reliabilitas menggunakan responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian. Hasil pengujian menunjukkan bahwa Skala *Self-Control* memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,972, sedangkan Skala Perilaku Seksual Pranikah memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,964, sehingga keduanya dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan proposal penelitian, pengurusan perizinan dan persetujuan etik, penyusunan serta pengujian instrumen penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan *screening* untuk menentukan responden yang memenuhi kriteria penelitian. Selanjutnya, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden setelah memperoleh persetujuan dari pihak sekolah dan responden. Data yang terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya, dilakukan proses *coding*, *entry*, dan *cleaning* data sebelum dianalisis.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.19.0.3. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta tingkat *self-control* dan perilaku seksual pranikah. Selanjutnya dilakukan uji normalitas sebagai dasar penentuan teknik analisis hubungan antarvariabel. Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's Rank Order dengan tingkat signifikansi 0,05. Nilai koefisien korelasi digunakan untuk menggambarkan arah dan kekuatan hubungan antara *self-control* dan perilaku seksual pranikah pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 25 siswa (32,47%), diikuti usia 14 tahun sebanyak 22 siswa (28,57%). Responden berusia 12 tahun dan 15 tahun masing-masing berjumlah 15 siswa (19,48%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
12	15	19,48
13	25	32,47
14	22	28,57
15	15	19,48
TOTAL	77	100,00

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia remaja awal, yang merupakan fase perkembangan dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang cukup pesat.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	SD	Minimum	Maksimum	Kategori
<i>Self-Control</i>	74,76	11,53	54	95	Rendah
Perilaku Seksual Panikah	101,54	12,11	70	129	Sedang

Sumber: Data primer yang diolah menggunakan JASP (2026).

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel *self-control* memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 74,76 dengan simpangan baku (SD) sebesar 11,53, nilai minimum 54, dan maksimum 95. Berdasarkan hasil kategorisasi, *self-control* berada pada kategori rendah, sedangkan variabel perilaku seksual pranikah memiliki nilai rata-rata sebesar 101,54 dengan simpangan baku 12,11, nilai minimum 70, dan maksimum 129, yang termasuk dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan pengendalian diri yang relatif rendah, sehingga mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku ketika menghadapi berbagai situasi. Kondisi tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya perilaku seksual pranikah pada remaja.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	r_s	p	Interpretasi
Self-control $\times$ Perilaku seksual pranikah	-0,659	<0,001	Hubungan negatif yang signifikan

Sumber: Diambil dari output Correlation Matrix.

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,659$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dan perilaku seksual pranikah pada remaja. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,659 menunjukkan arah hubungan negatif dengan kekuatan hubungan yang kuat. Artinya, semakin rendah tingkat *self-control* yang dimiliki remaja, semakin tinggi kecenderungan mereka melakukan perilaku seksual pranikah. Sebaliknya, semakin tinggi *self-control*, semakin rendah kecenderungan perilaku seksual pranikah.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku seksual pranikah pada remaja di SMP Negeri X Kota Subang. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa kemampuan remaja dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku berkaitan dengan kecenderungan mereka dalam melakukan perilaku seksual pranikah. Semakin rendah tingkat *self-control* yang dimiliki remaja, semakin tinggi

kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku seksual pranikah, dan sebaliknya, semakin tinggi *self-control*, semakin rendah kecenderungan perilaku seksual pranikah. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan *self-control* merupakan salah satu aspek penting dalam upaya pencegahan perilaku seksual pranikah pada remaja melalui keterlibatan sekolah, keluarga, serta layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S., Safitri, Y. R., & Aslina, W. I. (2025). Hubungan jenis kelamin dengan perilaku seks pranikah pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 12(1), 79–88.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson Education.
- Fariana, R. E., Surindra, B., & Arifin, Z. (2021). The influence of financial literacy, lifestyle, and self-control on the consumption behavior of economic education students. *International Journal of Research and Review*, 8(8), 496–503.
<https://doi.org/10.52403/ijrr.20210867>
- Firmansyah, M. I., & Ningsih, Y. T. (2026). Hubungan self-control dengan *toxic online disinhibition* pada remaja pengguna Instagram di Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora*, 5(1), 23–31.
- Gultom, R., Sinaga, E. W., Novitasari, D., Syahara, M., Sitompul, R., Dinasih, A., Ritonga, W., Sari, K. E., Marisqa, N., & Putri, D. N. (2026). Pemberian edukasi dampak pergaulan bebas pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 4(1), 123–130.
- Hadi, F., & Zuranti, N. (2025). Hubungan *self-control* (kontrol diri) terhadap perilaku membolos siswa di SMAN 10 Merangin. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 832–839.
- Ikhsan, M. (2025). Peran pendidikan dalam mengatasi kontrol diri dan patologi sosial pada remaja. *Serumpun Mendidik*, 2(2), 225–233.
- Jersild, A. T. (2005). *The psychology of adolescence*. McMillan.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2023). *Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan Tahun 2023: Kekerasan terhadap perempuan di ranah publik dan negara—Minimnya perlindungan dan pemulihan*. <https://komnasperempuan.go.id>
- Li, M., Tan, M., Wang, S., Li, J., Zhang, G., & Zhong, Y. (2021). The effect of preceding self control on green consumption behavior: The moderating role of moral elevation. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 2169–2180.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S341786>
- Mahar, K. A., & Parlindungan, D. R. (2025). Strategi komunikasi interpersonal orang tua dalam mencegah perilaku seksual pranikah pada remaja. *Kalbisocio: Jurnal Bisnis dan Komunikasi*, 12(1), 222–233.
- Mirani, N., Maulida, & Ramadhani, N. (2022). Edukasi peningkatan *self-control* terhadap

- perilaku seks bebas pada remaja di SMA Muhammadiyah Kota Langsa. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 1(3), 400–406. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i3.841>
- Nurjanah, S., Mandiri, A., Didah, Martini, N., & Handayani, D. S. (2021). Hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku seksual pranikah remaja. *JNC: Journal of Nursing Care*, 4(2), 83–89.
- Oktaviani, N., Rahman, A., & Oktavia, S. (2025). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 7(2), 182–188. <https://doi.org/10.59030/jkbd.v7i2.185>
- Putri, A. M., & Nuryono, W. (2024). Validasi media bimbingan dan konseling modul *self-control* sebagai pencegahan penyalahgunaan narkoba. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(2), 279–288.
- Realita, F., Kusumaningsih, M. R., & Muslimasari, W. (2022). Korelasi penggunaan media sosial terhadap perilaku seks pranikah pada remaja: *Literature review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(6), 605–611.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi remaja* (Edisi revisi). Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Wardani, D. A., & Alfiani, R. N. (2022). Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(4), 551–555.
- Zulfah. (2021). Karakter: Pengendalian diri. *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1, 28–33.