



Pengaruh Regulasi Diri dan Muhasabah terhadap Perilaku Seksual Pranikah Mahasiswa

Atiyan Hanifa^{1*}, Akhmad Sagir², Mahdia Fadhila³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

*Email: atiyahanifa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh regulasi diri dan muhasabah terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa. Penelitian ini menerapkan pendekatan campuran (mixed method) berjenis sequential dan explanatory. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X Banjarmasin angkatan 2017-2020 yang berjumlah 9.890 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan penerapan rumus *Yamane*, sehingga diperoleh sebanyak 101 responden untuk penelitian kuantitatif dan 6 orang responden untuk penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert yang dianalisis dengan regresi linear berganda melalui program komputer Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 23.0 for window dan menggunakan panduan wawancara yang kemudian dianalisis dengan pengkodean hasil wawancara. Adapun hasil dari penelitian ini adalah: 1) tidak terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa dengan taraf signifikansi $0,060 > 0,05$ ($p \text{ value} > 0,05$) yang didukung oleh hasil analisis data penelitian kualitatif dimana pengaruh lain yang ditemukan ialah kurangnya pengetahuan dan usaha untuk menghindari perilaku seksual pranikah, kurangnya peran orang tua dan lingkungan yang buruk. 2) terdapat pengaruh antara muhasabah terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa dengan taraf signifikansi $0,012 < 0,05$ ($p \text{ value} < 0,05$) yang didukung pula oleh hasil analisis data penelitian kualitatif dimana muhasabah yang dilakukan oleh subjek berpengaruh terhadap perilaku seksual pranikah mereka. 3) terdapat pengaruh antara regulasi diri dan muhasabah terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa dengan taraf signifikansi $0,044 < 0,05$ ($p \text{ value} < 0,05$) dengan bersama-sama memberikan sumbangsih sebesar 6,2% yang sejalan dengan hasil analisis data penelitian kualitatif dimana secara bersama-sama regulasi diri dan muhasabah berpengaruh terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa.

Kata kunci: regulasi diri, muhasabah, perilaku seksual

PENDAHULUAN

Perubahan sosial yang terjadi saat ini begitu banyak mengubah nilai, norma dan gaya hidup remaja (Afrizal, Kuntari, Setiawan &

Legiani, 2020). Perkembangan media sosial mengambil peran yang cukup besar dalam perubahan tersebut, yang juga menjadi pemicu melonjaknya perilaku seksual pranikah di lingkungan remaja (Karniyanti & Lestari, 2018). Kemudahan akses informasi dan interaksi sosial yang ditawarkan oleh media sosial, cenderung membuat remaja khususnya mahasiswa terpapar pada berbagai hal yang dapat mempengaruhi pandangan terhadap hubungan dan seksualitas (Ainiyah, 2018).

Mahasiswa adalah istilah yang digunakan untuk menyebutkan individu yang sedang mengikuti pendidikan di universitas. Mahasiswa pada umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun yang juga termasuk dalam kategori usia remaja atau *adolesan* (Meilinda, 2018). Menurut Pratiwi dan Rusinani (2020), pada tahap ini hormon seksual remaja telah mencapai puncak kematangan dan seringkali dihadapkan pada masalah-masalah yang berpotensi memicu perilaku seksual berisiko yang bertentangan dengan norma sosial.

Nurhapipa, Alhidayati dan Ayunda (2017) mengatakan bahwa perilaku seksual pranikah adalah segala tindakan yang didorong oleh nafsu seksualitas terhadap lawan jenis atau sesama jenis yang terjadi sebelum pernikahan seperti dalam hubungan pacaran. Ajaran Islam telah menyebutkan bahwa perilaku semacam ini disebut sebagai perbuatan zina yang akan mengantarkan pada keburukan (Adib, 2019), seperti yang dijelaskan dalam Q.S. Al-Isra/17:32 yang berbunyi:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا (32)

Artinya:

“Dan janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji, dan suatu jalan yang buruk.”

Allah SWT dalam ayat tersebut mengharamkan para hamba-Nya untuk mendekati perilaku zina maupun segala tindakan yang

berpotensi mengarah kepada perbuatan zina, seperti pergaulan bebas antara laki-laki dan perempuan serta membaca atau menonton tayangan seksualitas seperti pornografi dan pornoaksi (Junaedi, 2016). Wawancara dengan dua mahasiswa dari Universitas X Banjarmasin menunjukkan bahwa dalam hubungan berpacaran, terjadi perilaku seperti berpelukan, berciuman, bahkan sampai pada perilaku seksual *intercourse* atau berhubungan badan. Hal tersebut mencerminkan adanya perilaku seksual pranikah di kalangan mahasiswa (Auliyah & Winarti, 2020).

Adapun dalam hal perilaku seksual, diperlukan sebuah sistem dari dalam diri yang dapat membantu remaja berperilaku sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat, sistem tersebut dikenal dengan sebutan regulasi diri (Zadri, 2020). Regulasi diri merupakan usaha yang dilakukan individu dalam mengelola emosi serta pikiran untuk mengubah respon terhadap stimulus tertentu atau perilaku negatif sebelumnya, dengan tujuan mencapai suatu respon atau perilaku baru yang lebih sesuai dengan norma yang berlaku (Manab, 2016). Penelitian Yayan, Yuniarramah & Anward (2017) menunjukkan adanya korelasi positif antara regulasi diri dan perilaku seksual pada remaja, yang memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri pada remaja, maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan perilaku seksual yang berisiko. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri seorang remaja, maka semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan perilaku seksual yang berisiko. Oleh karena itu, remaja perlu meningkatkan regulasi diri guna mengurangi resiko perilaku seksual yang tidak diinginkan (Atiyah, Mughni & Ainiyah, 2020).

Ajaran Islam memperkenalkan salah satu mekanisme sebagai sistem pengontrol manusia dalam berperilaku yang disebut dengan muhasabah (Syafri, Qotadah & Achmad, 2020). Muhasabah dikenal

sebagai introspeksi, refleksi, atau evaluasi diri (Ahmad, 2018). Muhasabah juga bisa diartikan sebagai tindakan yang mengukur setiap perbuatan dari waktu ke waktu dengan tujuan menghindari pelanggaran terhadap syariat dan norma yang berlaku di masyarakat, khususnya untuk para remaja yang berkaitan dengan perilaku seksual pranikah (Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina & Karneli, 2019). Berdasarkan hal tersebut, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mengetahui bagaimana regulasi diri dan muhasabah dapat berpengaruh terhadap perilaku seksual pranikah pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mix method* (campuran) dengan jenis *sequential* dan *explanatory*. Langkah pertama yang dilakukan ialah melakukan penelitian secara kuantitatif yang mencakup pengambilan dan analisis data. Pada langkah kedua dilakukan penelitian secara kualitatif yang juga mencakup pengambilan dan analisis data dengan maksud memperkaya hasil data penelitian kuantitatif yang sebelumnya dilakukan.

Teknik Sampling dan Subjek Penelitian

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berdasarkan pada pertimbangan tertentu terkait dengan karakteristik khusus yang menjadi ciri utama populasi yang ditetapkan oleh peneliti. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu: 1) mahasiswa angkatan 2017-2020 Universitas X Banjarmasin; 2) berstatus belum menikah dan pernah atau sedang memiliki kekasih. Adapun subjek dalam penelitian ini terdiri atas 101 orang mahasiswa untuk penelitian kuantitatif, dan 6 orang mahasiswa untuk penelitian

kualitatif yang dipilih berdasarkan tingkat perilaku seksual sedang dan tinggi dari hasil penelitian kuantitatif.

Instrumen Penelitian dan Analisis Data

Penelitian ini menerapkan 2 teknik dalam proses pengumpulan data, yaitu penggunaan skala *Likert* pada penelitian kuantitatif dan wawancara pada penelitian kualitatif. Skala Likert dibagi menjadi 3, yaitu skala regulasi diri, skala muhasabah dan skala perilaku seksual. Skala regulasi diri yang digunakan ialah skala yang disusun oleh Fazrian (2016) yang berdasar pada 7 aspek pembentuk regulasi diri menurut Miller dan Brown, yaitu *receiving*, *evaluating*, *triggering*, *searching*, *formulating*, *implementing* dan *assessing*. Skala muhasabah disusun berdasarkan 2 aspek yaitu mengoreksi diri dan memikirkan segala sesuatu yang diperbuat di masa lalu, serta mengoreksi dan memikirkan segala sesuatu yang akan diperbuat di masa mendatang. Adapun pada skala perilaku seksual, yang digunakan ialah skala yang berdasar pada 4 aspek perilaku seksual dalam teori yang dikemukakan oleh Sarwono, yaitu *kissing*, *necking*, *petting* dan *intercourse* (Sarwono, 2016). Sementara itu, daftar pertanyaan untuk wawancara pada penelitian kualitatif disusun berdasarkan pada aspek-aspek yang ada dalam regulasi diri, muhasabah dan perilaku seksual, seperti yang disebutkan pada skala-skala dalam penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana dan analisis regresi linier berganda dengan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Science (SPSS) Release 23.0 for windows*, serta pengkodean verbatim dari hasil wawancara.

HASIL PENELITIAN

Uji Asumsi Dasar

Hasil uji normalitas data variabel regulasi diri, muhasabah dan perilaku seksual pranikah mendapatkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, dimana hal tersebut menunjukkan bahwa variabel tidak berdistribusi normal. Namun, dikarenakan jumlah subjek yang sudah masuk dalam kategori besar, peneliti pun menggunakan asumsi *Central Limit Theorem* yang menyatakan jika sampel data lebih dari 30 (>30) maka distribusi data dianggap normal (Kwak & Kim, 2017). Berdasarkan hasil uji linieritas variabel regulasi diri dengan variabel perilaku seksual, didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,047 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang linear antara variabel regulasi diri dengan variabel perilaku seksual. Hal tersebut memiliki arti bahwa perubahan variabel bebas regulasi diri akan cenderung diikuti oleh perubahan variabel terikat perilaku seksual. Adapun hasil uji linearitas variabel muhasabah dengan variabel perilaku seksual didapatkan nilai signifikansi sebesar $0,009 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang linear antara variabel muhasabah dengan variabel perilaku seksual. Hal tersebut memiliki arti bahwa perubahan variabel bebas muhasabah akan cenderung diikuti oleh perubahan variabel terikat perilaku seksual.

Uji Asumsi Klasik

Hasil uji multikolinieritas variabel regulasi diri dan muhasabah menunjukkan nilai sebesar $VIF = 2,075$. Hal tersebut menunjukkan nilai VIF masih berada diantara 1-10, yang berarti bahwa antara variabel terikat dan variabel bebas tidak terjadi kemiripan atau tidak adanya hubungan linear yang sempurna atau mendekati sempurna. Hasil uji heteroskedastisitas didapatkan nilai *R Square* adalah 0,018. Maka *chi-square* hitung = $n \times R Square$, dimana $101 \times 0,018 = 1,818$.

Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa $1,818 < 3,841$, yang berarti tidak adanya heteroskedastisitas. Hal tersebut memiliki arti bahwa tidak terdapat kesamaan varian model residual pada semua pengamatan dalam model regresi. Adapun hasil uji korelasi regulasi diri didapatkan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,007 dimana signifikansi (*2-tailed*) $< 0,01$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas regulasi diri (X1) dan variabel terikat perilaku seksual (Y) yang sangat signifikan dengan arah yang negatif berdasarkan pada nilai *correlation coefficient* -0,188 yang berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri maka akan semakin rendah tingkat perilaku seksual pranikah mahasiswa. Hal tersebut berarti bahwa hubungan antara regulasi diri dan perilaku seksual adalah signifikan dan berlawanan. Sedangkan pada hasil uji korelasi muhasabah didapatkan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,006 dimana signifikansi (*2-tailed*) $< 0,01$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas muhasabah (X2) dan variabel terikat perilaku seksual (Y) yang sangat signifikan dengan arah yang negatif berdasarkan pada nilai *correlation coefficient* -0,193 yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat muhasabah maka akan semakin rendah tingkat perilaku seksual pranikah mahasiswa. Hal tersebut berarti bahwa hubungan antara muhasabah dan perilaku seksual adalah signifikan dan berlawanan.

Uji Hipotesis

Hasil uji regresi linear berganda mendapatkan nilai sebesar 0,044, dimana $0,044 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak (taraf signifikansi atau *p value* $< 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi diri dan muhasabah terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa. Berikut adalah tabel analisis regresi linier berganda:

Tabel 1

Analisis Regresi Linier Berganda

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,248 ^a	,062	,042	13,640

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,062 yang memiliki arti bahwa pengaruh variabel bebas regulasi diri (X1) terhadap variabel terikat perilaku seksual (Y) sebesar 6,2%. Sedangkan 93,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

Penelitian ini juga melakukan analisis uji regresi linier sederhana dengan tujuan mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil yang didapat ialah nilai signifikansi variabel bebas regulasi diri (X1) sebesar 0,060. Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, karena $0,060 > 0,05$ (taraf signifikansi *p value* $> 0,05$). Maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa.

Hasil uji regresi linier sederhana variabel muhasabah (X2) mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,012 hal tersebut menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, karena $0,012 < 0,05$ (taraf signifikansi *p value* $< 0,05$). Maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara muhasabah terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa. Berikut adalah tabel analisis regresi linier berganda muhasabah terhadap perilaku seksual pranikah:

Tabel 2

Analisis Regresi Linier Sederhana Muhasabah terhadap Perilaku Seksual Pranikah

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,248 ^a	,061	,052	13,572

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,061 yang memiliki arti bahwa pengaruh variabel

bebas muhasabah (X2) terhadap variabel terikat perilaku seksual (Y) sebesar 6,1%.

Peneliti membuat kategorisasi untuk masing-masing variabel yang bertujuan untuk merepresentasikan distribusi skor secara umum, untuk mengetahui kecenderungan skor atau untuk membandingkan skor (Ratnasari & Abbasi, 2018). Berikut adalah tabel kategorisasi tingkat regulasi diri, muhasabah dan perilaku seksual pranikah mahasiswa:

Tabel 3
Tingkat Regulasi Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 83,37$	Rendah	9	8,9%
$83,37 \leq X < 104,12$	Sedang	75	74,3%
$X \geq 104,12$	Tinggi	17	16,8%

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa untuk kategori skala regulasi diri, responden terbanyak berada pada kategori sedang dengan persentase 74,3% (75 orang) diikuti dengan kategori tinggi sebesar 16,8% (17 orang) dan kategori rendah sebesar 8,9% (9 orang).

Tabel 4
Tingkat Muhasabah

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 63,55$	Rendah	15	14,9%
$63,55 \leq X < 78,84$	Sedang	67	66,3%
$X \geq 78,84$	Tinggi	19	18,8%

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa untuk kategori skala muhasabah, responden terbanyak berada pada kategori sedang dengan persentase 66,3% (67 orang) diikuti dengan kategori tinggi sebesar 18,8% (19 orang) dan kategori rendah sebesar 14,9% (15 orang).

Tabel 5
Tingkat Perilaku Seksual Pranikah

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 24,34$	Rendah	0	0%
$24,34 \leq X < 52,21$	Sedang	83	82,2%
$X \geq 52,21$	Tinggi	18	17,8%

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa untuk kategori skala perilaku seksual pranikah, responden terbanyak berada pada kategori sedang dengan persentase 82,2% (83 orang), diikuti dengan kategori tinggi sebesar 17,8 % (18 orang) dan kategori rendah sebesar 0% (0 orang).

Hasil Wawancara

Pengambilan data dalam penelitian kualitatif ini berdasarkan pada kriteria yang ditetapkan peneliti yang berkaitan pula dengan hasil data penelitian kuantitatif sebelumnya, yaitu mahasiswa Universitas X Banjarmasin angkatan 2017 sampai 2020, laki-laki dan perempuan, berusia 18 sampai 25 tahun, sedang atau pernah berpacaran dan berada pada kategori perilaku seksual sedang atau tinggi pada hasil skala perilaku seksual. Berdasarkan hal tersebut, maka diperoleh responden sebanyak 6 orang.

Tabel 6

Identitas Subjek

No	Inisial Responden	Jenis Kelamin	Angkatan	Usia (tahun)	Skor	Kategori Perilaku Seksual
1	AD	Pr	2020	18	28	Sedang
2	L	Pr	2017	21	70	Tinggi
3	S	Lk	2020	19	38	Sedang
4	HL	Pr	2018	21	25	Sedang
5	U	Lk	2020	18	33	Sedang
6	MAK	Lk	2018	22	62	Tinggi

***Lk = laki-laki, Pr = perempuan**

Hasil data dalam wawancara menunjukkan keenam subjek memiliki pemahaman bahwa perilaku seksual pranikah dianggap melanggar aturan agama, dimana pemahaman tersebut diperoleh sejak berada di bangku sekolah. Adapun dalam hal pengaplikasiannya, pemahaman ini dikembangkan melalui interaksi dengan lingkungan pertemanan yang saling mengingatkan sebagai upaya agar tidak terjerumus pada gaya berpacaran yang tidak sehat. Bahkan ketika

subjek secara tidak sadar melakukan hal-hal yang dapat memancing perilaku intimasi dengan kekasihnya, didapati perasaan-perasaan tidak nyaman dalam diri yang mendorong subjek untuk menghindari segala aktivitas yang mengarah kepada perilaku seksual berisiko.

Keenam subjek kemudian berusaha untuk membangun regulasi diri dengan cara menyusun strategi perilaku yang bertujuan untuk menghindarkan diri dari perilaku tersebut. Setelah semua subjek melaksanakan strateginya masing-masing, didapati lima subjek yang mengakui bahwa strategi yang diterapkan berhasil. Adapun satu subjek lainnya mengaku bahwa strategi yang diterapkan tidak pernah berhasil, hal tersebut terjadi karena adanya perasaan sayang terhadap pacar sehingga menganggap bahwa perilaku intimasi yang dilakukan merupakan bentuk kasih sayang diantara keduanya.

Informasi gambaran muhasabah menunjukkan keenam subjek menyadari bahwa tindakan pacaran yang dilakukan adalah hal yang salah, sehingga subjek berusaha untuk memperbaiki diri dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan positif seperti memperbanyak istighfar, melakukan sholat taubat, mengikuti maulid habsyi, memfokuskan diri pada pendidikan dan karir, bahkan sampai pada keputusan untuk menghindari pacaran dan memilih untuk mengutamakan pernikahan setelah mapan secara ekonomi. Adapun untuk gambaran perilaku seksual, dapat dipahami bahwa perilaku intimasi yang dilakukan oleh keempat subjek hanya sampai pada fase berpegangan tangan dan mencium pipi, satu orang subjek mengaku melakukan perilaku intimasi sampai pada tahap meraba bagian sensual pasangannya, dan satu orang subjek lainnya mengaku melakukan perilaku intimasi sampai pada perilaku seksual *intercourse* atau berhubungan badan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data kuesioner yang diambil dari responden melalui *Google Form* dan diolah menggunakan aplikasi *SPSS 23.0 for windows*, diketahui bahwa $0,060 > 0,05$ (taraf signifikansi $p\ value > 0,05$) yang bermakna bahwa variabel bebas regulasi diri (X1) secara parsial tidak memiliki pengaruh terhadap variabel perilaku seksual (Y), dimana H_a ditolak dan H_o diterima. Data kuantitatif tersebut didukung oleh data kualitatif yang diambil melalui wawancara dengan beberapa responden yang menyatakan bahwa regulasi diri tidak mempengaruhi perilaku seksual pranikah mereka. Adapun faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku seksual pranikah adalah kurangnya pengetahuan tentang perilaku seksual, kurangnya usaha untuk menghindari perilaku intimasi yang dapat menggiring pada perilaku seksual berisiko, serta kurangnya dukungan positif dari orang tua dan lingkungan pertemanan.

Wayudi, Suwatno dan Santoso (2020) menuturkan bahwa tanpa adanya pengetahuan, individu tidak akan memiliki dasar untuk membuat suatu keputusan dan menentukan tindakan terhadap persoalan yang dihadapinya. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Darsini, Fahrurrozi dan Cahyono (2019), bahwa perilaku yang didasari pada pengetahuan akan menjadi lebih konsisten daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Salah satu cara efektif untuk mendapatkan pengetahuan dan pendidikan tentang perilaku seksual pranikah adalah melalui peran orang tua (Lestari, 2019). Orang tua berperan dalam memberikan pemahaman kepada anak tentang kesehatan reproduksi, sehingga anak memiliki pemahaman yang lebih baik tentang seksualitas (Wahyuni, 2018). Namun, ketidakmampuan orang tua dalam memberikan informasi yang memadai dapat menghambat komunikasi terbuka dengan anak, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kurangnya pemahaman yang

benar tentang masalah seksual (Lestari, 2014). Kondisi ini seringkali mengakibatkan anak mencari informasi seksual yang kurang tepat, seperti dari media massa atau lingkungan teman sebaya yang belum memiliki pemahaman mendalam tentang perilaku seksual (Mulati & Lestari, 2019).

Sebayang, Gultom dan Sidabutar (2018) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara peran orang tua dengan perilaku seksual pranikah remaja, dimana semakin tinggi peran orang tua terhadap remaja, maka perilaku seksual pranikah remaja akan semakin rendah. Hal tersebut memiliki arti bahwa ketika orang tua memenuhi perannya dengan baik, maka akan berpengaruh pada perilaku seksual remaja (Hasan, Boham & Rembang, 2016).

Selanjutnya, berdasarkan hasil data kuesioner yang diambil dari responden melalui *Google Form* dan diolah menggunakan aplikasi SPSS 23, diketahui bahwa $0,012 < 0,05$ (taraf signifikansi *p value* $< 0,05$) yang bermakna bahwa variabel bebas muhasabah (X2) secara parsial memiliki pengaruh terhadap variabel perilaku seksual (Y), dimana H_a diterima dan H_o ditolak. Data kuantitatif tersebut didukung oleh data kualitatif yang diambil melalui wawancara dengan beberapa responden yang menyatakan bahwa muhasabah dapat mempengaruhi perilaku seksual pranikah mereka. Kegiatan seperti mengoreksi dan memikirkan segala sesuatu yang akan diperbuat di masa mendatang menjadi indikator yang membuat responden mampu mengontrol perilakunya.

Keenam responden menyadari bahwa perilaku intimasi yang dilakukan dalam berpacaran adalah hal yang salah dan dapat menggiring kepada perilaku seksual pranikah yang akan merugikan di kemudian hari. Responden kemudian berusaha memperbaiki diri dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan positif, mulai dari melakukan aktivitas ibadah, berkomitmen untuk tidak berpacaran, serta memilih untuk fokus pada pendidikan dan karir. Hal tersebut

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartati, Latipah dan Maba (2018) yang menyebutkan bahwa meskipun tidak signifikan, muhasabah tetap memiliki pengaruh terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa.

Terakhir, berdasarkan hasil data kuesioner yang diambil dari responden melalui *Google Form* dan diolah menggunakan aplikasi SPSS 23, diketahui bahwa $0,044 < 0,05$ (taraf signifikansi atau *p value* $< 0,05$) yang bermakna bahwa variabel bebas regulasi diri (X1) dan variabel bebas muhasabah (X2) secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap variabel perilaku seksual (Y), dimana H_a diterima dan H_o ditolak dengan sumbangsih sebesar 6,2%, dan 93,8% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Data kuantitatif tersebut didukung oleh data kualitatif yang diambil melalui wawancara dengan beberapa responden yang menyatakan bahwa regulasi diri dan muhasabah yang dilakukan secara bersamaan dapat mempengaruhi perilaku seksual pranikah mahasiswa. Adapun faktor selain regulasi diri dan muhasabah yang melatar belakangi tingkat perilaku seksual mahasiswa adalah faktor orang tua dan faktor lingkungan pertemanan. Responden menyebutkan bahwa larangan dari orang tua terhadap perilaku seksual merupakan faktor yang menjadi pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Selain itu, ada pula yang menyebutkan bahwa faktor seperti adu gengsi dalam lingkungan pertemanan yang tidak sehat juga berpengaruh terhadap perilaku seksual, khususnya yang berkaitan dengan pengalaman seksual yang pernah dilakukan bersama pasangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data tentang pengaruh regulasi diri dan muhasabah terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa, didapatkan kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh antara regulasi

diri terhadap perilaku seksual pranikah. Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah kurangnya pengetahuan mahasiswa mengenai perilaku seksual, kurangnya usaha untuk menghindari perilaku seksual pranikah, kurangnya dukungan positif di lingkungan keluarga, serta pengaruh lingkungan pertemanan yang buruk. Di sisi lain, muhasabah terbukti berpengaruh terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa. Kegiatan seperti mengoreksi dan memikirkan segala sesuatu yang akan diperbuat di masa mendatang, aktivitas ibadah, fokus pada pendidikan dan karir, menjadi indikator yang membuat responden mampu mengontrol perilakunya. Sedangkan untuk pengaruh antara regulasi diri dan muhasabah terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa, didapatkan kesimpulan bahwa kedua variabel tersebut berpengaruh terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa. Selain itu, ditemukan faktor selain regulasi diri dan muhasabah yang melatar belakangi tingkat perilaku seksual pranikah mahasiswa, yaitu peran orang tua dan lingkungan pertemanan. Orang tua yang menjalankan perannya dengan baik, dapat menurunkan tingkat perilaku seksual pranikah. Adapun pengaruh lingkungan pertemanan yang buruk dapat meningkatkan perilaku seksual pranikah.

REFERENSI

- Adib, S. (2019). Pornografi dan pornoaksi perspektif hukum Islam. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 11(2), 303–325. <https://doi.org/10.47945/tasamuh.v11i2.165>
- Afrizal, S., Kuntari, S., Setiawan, R., & Legiani, W. H. (2020). Perubahan sosial pada budaya digital dalam pendidikan karakter anak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3(2), 429–436.
- Ahmad, J. (2018). Muhasabah sebagai upaya mencapai kesehatan mental. *Jurnal Islamic Studies*, 1–15.

- Ainiyah, N. (2018). Remaja millennial dan media sosial: Media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236. <https://doi.org/10.35316/jpii.v2i2.76>
- Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina, & Karneli, Y. (2019). Model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah. *Jurnal Pendidikan Islam Ta'dibuna*, 8(2), 278–298. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Atiyah, K., Mughni, Abd., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42–51. <https://doi.org/10.35316/maddah.v2i2.844>
- Auliyah, A., & Winarti, Y. (2020). Hubungan sikap dengan perilaku seks pranikah berisiko kehamilan tidak diinginkan (KTD) pada mahasiswa prodi S1 kesehatan masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Studies and Research*, 2(1), 377–382.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan: Artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 95–107.
- Fazrian, R. (2016). *Hubungan regulasi diri dengan perilaku seksual pada remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hartati, S., Latipah, E., & Maba, A. P. (2018). Penurunan perilaku seksual pranikah melalui tazkiyatun nafs berbasis REBT. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 122–134. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.3038>
- Hasan, R., Boham, A., & Rembang, M. (2016). Peran orang tua dalam menginformasikan pengetahuan seks bagi remaja di desa Picuan kecamatan Motoling Timur kabupaten Minahasa Selatan. *E-Journal "Acta Diurna"*, 5(3), 1–6.
- Junaedi, D. (2016). *Penyimpangan seksual yang dilarang Al-Qur'an*. PT. Elex Media Komputindo.
- Karniyanti, N. K., & Lestari, M. D. (2018). Peran kontrol diri dan asertivitas pada sikap terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja akhir perempuan di Bangli. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 72–85. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p07>

- Kwak, S. G., & Kim, J. H. (2017). Central limit theorem: The cornerstone of modern statistics. *Korean Journal of Anesthesiology*, 70(2), 144–156. <https://doi.org/10.4097/kjae.2017.70.2.144>
- Lestari, S. (2014). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kencana.
- Lestari, W. (2019). Model komunikasi pendidikan seksualitas orang tua pada remaja. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 55–80. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i1.55-80>
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Seminar ASEAN Psychology & Humanity*, 7–11.
- Meilinda, N. (2018). Social media on campus: Studi peran media sosial sebagai media penyebaran informasi akademik pada mahasiswa di program studi ilmu komunikasi FISIP UNSRI. *Journal of Society & Media*, 2(1), 53–64. <https://doi.org/10.26740/jsm.v2n1.p53-64>
- Mulati, D., & Lestari, D. I. (2019). Hubungan penggunaan media sosial dan pengaruh teman sebaya dengan perilaku seksual remaja. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 3(1), 24–34. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v3i1.592>
- Nurhapipa, Alhidayati, & Ayunda, G. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 1(2), 54–65.
- Pratiwi, K., & Rusinani, D. (2020). *Buku ajar psikologi perkembangan dalam siklus hidup wanita*. CV. Budi Utama.
- Ratnasari, L., & Abbasi, A. G. (2018). Perancangan aplikasi kalkulator penilaian kategorisasi data berbasis android. *Jurnal Ilmiah Informatika Komputer*, 23(8), 136–143. <https://doi.org/10.35760/ik.2018.v23i2.2355>
- Sarwono, S. W. (2016). *Psikologi remaja*. Rajawali Pers.
- Sebayang, W., Gultom, D. Y., & Sidabutar, E. R. (2018). *Perilaku seksual remaja*. CV. Budi Utama.
- Syafri, I., Qotadah, H. A., & Achmad, A. D. (2020). Muhasabah diri sebagai media penanggulangan perilaku juvenile delinquency. *Jurnal Khazanah Pendidikan Islam*, 2(3), 126–138. <https://doi.org/10.15575/kp.v2i3.9983>

- Valentina, A. A. (2013). Hubungan Regulasi Diri Dengan Status Gizi pada Remaja Akhir di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1).
- Wahyuni, D. (2018). Peran orang tua dalam pendidikan seks bagi anak untuk mengantisipasi LGBT. *Quantum: Jurnal Ilmiah Kesejahteraan Sosial*, 14(1), 23–32.
- Wayudi, M., Suwatno, & Santoso, B. (2020). Kajian analisis keterampilan berpikir kritis siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.17509/jpm.v5i1.25853>
- Yayan, M., Yuniarramah, E., & Anward, H. H. (2017). Gambaran regulasi diri dan perilaku kenakalan seksual pada remaja di Batulicin. *Jurnal Ecopsy*, 3(2), 82–87. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i2.2653>
- Zadri, D. A. (2020). Pengaruh gaya hidup hedonis dan regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 228–237. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4906>