

## Gambaran Regulasi Diri Pada Remaja yang Melakukan Perilaku Seksual Pranikah

*Description of Self-Regulation in Adolescents Engaging in Premarital Sexual Behavior*

Fitri Marhaya Sari<sup>1</sup>, Rini Julistia<sup>2</sup>, Yara Andita Anastasya<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

\*Correspondence author: [rini.julistia@unimal.ac.id](mailto:rini.julistia@unimal.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to find out how self-regulation is described in adolescents who engage in premarital sexual behavior. The method used in this research is descriptive quantitative method. This study involved three hundred and eighty four adolescents in Bireuen City using a non-probability sampling technique. The instrument used in this study was a self-regulation scale compiled by researchers based on Baumeister's theory of self-regulation which consists of aspects of standards and goals, monitoring and feedback loops and strength and depletion. The results showed that the self-regulation of adolescents who engage in sexual behavior in Bireuen City is low. This happens because adolescents are unable to restrain or control themselves from engaging in premarital sexual behavior. The results of self-regulation research on adolescents who engage in premarital sexual behavior based on aspects of self-regulation focus on aspects of standards and goals and monitoring and feedback loops which are in the low category, while aspects that are in the high categorization are strength and depletion.*

**Keywords:** *Adolescents, Premarital Sexual Behavior, Self Regulation*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi diri pada remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif. Penelitian ini melibatkan sebanyak tiga ratus delapan puluh empat remaja di Kota Bireuen dengan menggunakan teknik *non probability sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori regulasi diri Baumeister yang terdiri dari aspek *standart and goals, monitoring and feedback loops* dan *strength and depletion*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri remaja yang melakukan perilaku seksual di Kota Bireuen tergolong rendah. Hal ini terjadi karena remaja tidak mampu menahan atau mengendalikan dirinya untuk tidak melakukan perilaku seksual pranikah. Hasil penelitian regulasi diri remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah berdasarkan aspek regulasi diri berfokus pada aspek *standart and goals* dan *monitoring and feedback loops* berada pada kategori rendah, sedangkan aspek yang berada pada kategorisasi tinggi adalah *strength and depletion*.

**Kata Kunci:** Perilaku Seksual Pranikah, Regulasi Diri, Remaja

## Pendahuluan

Kini kasus kenakalan remaja semakin meresahkan, tidak tampak dipermukaan namun ketika ditelusuri banyak ditemukan kasus-kasus yang cukup mengejutkan salah satunya adalah perilaku seksual pranikah (Indrawati & Rahimi, 2019). Berdasarkan hasil survei kesehatan reproduksi remaja Indonesia terdapat 34,7% remaja perempuan dan 30,9% remaja laki-laki dengan rentang usia 14-19 tahun sudah pernah melakukan perilaku seksual pranikah (Fauziah dan Siti (2017).

Fenomena perilaku seksual pranikah juga ditemukan di Kota Bireuen. Bireuen ditetapkan menjadi Kota Santri pada tahun 2020 (Bireuenkab.go.id, 2020). Bireuen merupakan salah satu kota yang ada di Provinsi Aceh. Provinsi Aceh terkenal dengan syariat Islam yang kental dan Qanun menjadi pedoman hidup masyarakat Aceh, salah satunya adalah hukum jinayat, dimana pelanggaran hukum ini akan mendapatkan hukum cambuk (Gayo, 2017).

Menurut Bupati Bireuen Bapak Muzakkar A. Gani dengan dideklarasikan Kabupaten Bireuen sebagai Kota Santri maka diharapkan syariat Islam di Kabupaten tersebut meningkat, namun menurut Satuan Polisi Pamong Praja dan Wilayahul Hisbah Kabupaten Bireuen (2022) masih terdapat pelanggaran syariat Islam di Kota Bireuen, salah satunya perilaku seksual pranikah.

Tidak diketahui pasti bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah yang terdata di Satuan Polisi Pamong Praja dan Wilayahul Hisbah Kabupaten Bireuen. Namun berdasarkan data dari Satuan Polisi Pamong Praja dan Wilayahul Hisbah Kabupaten Bireuen (2022) yang terdaftar di data pada tahun 2017 terdapat 52 kasus, pada tahun 2018 terdapat 41 kasus, pada tahun 2019 terdapat 38 kasus, pada tahun 2020 terdapat 26 kasus, selanjutnya data pada tahun 2021 kasus perilaku seksual pranikah remaja mengalami peningkatan yaitu sebanyak 52 remaja telah melakukan perilaku seksual pranikah, artinya kasus perilaku seksual pranikah di Kabupaten Bireuen terus meningkat.

Survei awal yang peneliti lakukan mengenai perilaku seksual pranikah berdasarkan regulasi diri pada 50 remaja di kota Bireuen tahun 2021 juga menunjukkan bahwa pada aspek pertama mengenai *standard and goals* menjelaskan tentang tujuan yang ingin dicapai oleh remaja, terdapat 28% remaja menganggap pacaran sebelum menikah sama seperti zina dan hukumnya dosa maka tidak ingin melakukannya, 80% remaja merasa takut hamil diluar nikah sehingga mereka memilih untuk tidak melakukan perilaku seksual pranikah, sebanyak 86% remaja ingin menggapai cita-citanya sehingga mereka

tidak ingin merusak masa depannya dengan melakukan perilaku seksual pranikah.

Pada aspek yang kedua mengenai *monitoring and feedback loops* menjelaskan mengenai kemampuan seseorang dalam menjaga atau mengontrol perilakunya agar tetap pada jalur untuk mencapai tujuan yang telah dibuat, 48% remaja akan marah jika pasangannya tidak menggenggam tangannya saat berjalan, 64% remaja tidak marah jika pasangannya memegang area sensitif tubuhnya karena mereka yakin akan dinikahi nantinya, 74% remaja akan merasa tidak dicintai jika pasangannya tidak memeluk dan menciumnya, terdapat 94% remaja menganggap berpegangan tangan adalah hal yang biasa dilakukan ketika berpacaran.

Aspek *strength and depletion* menjelaskan mengenai jika pada saat individu tidak mampu memenuhi standart yang ditentukan maka proses akan berlanjut dengan melakukan perubahan, terdapat 26% remaja telah mengakhiri hubungan dengan pasangannya karena tidak ingin dicium, 54% remaja merasa belum pantas untuk melakukan perilaku seksual dengan pasangan karena belum menikah, 80% remaja merasa takut melakukan perilaku seksual pranikah sehingga mereka tidak ingin berpacaran lagi.

Dari hasil survei dapat disimpulkan bahwa remaja di Kota Bireuen masih ada yang tidak dapat mengarahkan perilakunya,

remaja memiliki perencanaan untuk berhenti dari perilaku seksual pranikah namun karena remaja tidak dapat memantau perilakunya dengan baik maka dampak yang terjadi adalah remaja sulit untuk berhenti melakukan perilaku seksual pranikah. Remaja yang cenderung melakukan perilaku seksual pranikah kemungkinan memiliki regulasi diri yang rendah. Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat Fazrian (2016) yang menyatakan apabila remaja memiliki regulasi diri yang rendah maka remaja akan beresiko untuk melakukan perilaku seksual pranikah, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi intensitas perilaku seksual pranikah yang dilakukan remaja.

Remaja dengan regulasi diri rendah tidak mampu menahan godaan dan memiliki hasrat seksual yang tidak terkontrol atau impulsif untuk terlibat dalam kegiatan seksual (Wiederman dalam Gailiot & Baumeister, 2007). Berbeda jika remaja memiliki regulasi diri yang tinggi, maka remaja cenderung memiliki standar dan tujuan dalam berperilaku, memiliki *self monitoring* untuk mengontrol perilakunya, mampu mengevaluasi diri dari kejadian-kejadian serta tindakan-tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri (Zadri, 2020). Remaja dengan regulasi diri yang tinggi akan memiliki pengetahuan, strategi, dan konteks-konteks untuk mengenal dirinya sendiri

(Friskilia & Winata, 2018). Kondisi ini akan membuat remaja dapat mencegah perilaku seksual pranikah. Oleh sebab itu, regulasi diri yang tinggi diperlukan remaja agar dapat menyesuaikan dan mengelola perilakunya dengan tujuan untuk membantu meminimalisir kemungkinan munculnya perilaku yang tidak diinginkan sehingga remaja dapat mencapai tujuan dirinya dengan perilaku yang sesuai dengan kehendaknya (Pratama & Satwika, 2022).

Bandura (dalam Yasdar & Mulyadi, 2018) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengontrol perilakunya sendiri.

Dari paparan diatas peneliti melihat perilaku seksual pranikah perlu penanganan lebih lanjut. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul gambaran regulasi diri pada remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah.

#### **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang mana analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber lain terkumpul (Sugiyono, 2018). Adapun analisis data yang peneliti gunakan pada penelitian ini yaitu metode analisis statistik deskriptif. Metode deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan terhadap variabel

mandiri, yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau suatu fenomena (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, metode deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran regulasi diri dalam mencegah perilaku seksual pranikah pada remaja.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yang dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah di Kota Bireuen. Adapun populasi dalam penelitian initalah tidak diketahui jumlahnya dengan pasti. Oleh karena itu penentuan populasi dan sampel pada penelitian ini menggunakan formula Lemeshow untuk populasi yang tidak diketahui jumlahnya (Lemeshow, 1997). Penelitian ini menggunakan teknik penyebaran kuesioner. Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala regulasi diri yang disusun peneliti berdasarkan 3 aspek regulasi diri dari Baumeister (2007). Skala regulasi diri tersebut terdapat 30 item dengan dua jenis pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable*.

## Hasil

Regulasi diri remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah di Kota Bireuen diketahui mean empirik berjumlah 59,98 dan standart deviasi berjumlah 20,03. Sehingga, dibuat hasil pada table kategorisasi yang memberikan gambaran tingkat regulasi diri sebagai berikut:

Table 1.  
*Regulasi Diri Remaja yang Melakukan Perilaku Seksual Pranikah*

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 59,98 + 2$	Tinggi	119	31,0%
$X < 59,98 - 2$	Rendah	245	63,8%
	Missing	20	5,2%
	<b>Total</b>	<b>384</b>	<b>100%</b>

Sumber: SPSS 22.0. for windows

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas, dapat dilihat lebih banyak terdapat pada kategori rendah yaitu 245 responden dengan jumlah persentase sebesar 63,8%. Sedangkan kategori tinggi terdapat 119 responden dengan jumlah persentase 31,0% dan 20 responden dengan persentase 5,2% berada pada batas kisaran skor atau fluktuasi skor mean.

## Diskusi

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan regulasi diri pada remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah di Kota Bireuen. Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri pada remaja Kota Bireuen yang melakukan perilaku seksual pranikah tergolong rendah dengan Persentase 63,8%. Rendahnya regulasi diri pada remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah terjadi karena remaja tidak mampu menahan dirinya untuk tidak melakukan perilaku seksual pranikah. Menurut Baumeister (2007) regulasi diri adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengarahkan, dan memonitori perilaku untuk mencapai tujuan

tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai moral dan aturan yang berlaku dalam masyarakat. Maka dari itu, jika regulasi diri remaja rendah, remaja akan cenderung melakukan perilaku seksual pranikah. Gailiot dan Baumeister (2007) berpendapat bahwa remaja dengan regulasi diri yang rendah lebih rentan terlibat dalam perilaku seksual. Remaja dengan regulasi diri rendah tidak mampu menahan godaan dan memiliki hasrat seksual yang tidak terkontrol atau implusif untuk terlibat dalam kegiatan seksual (Wiederman dalam Gailiot & Baumeister, 2007). Rendahnya regulasi diri pada remaja Kota Bireuen yang melakukan perilaku seksual pranikah terjadi

karena remaja tidak memiliki kemampuan untuk mengendalikan atau menahan dirinya ketika ingin melakukan perilaku seksual pranikah. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah seperti berpegangan tangan, berpelukan, berciuman, menyentuh atau meraba bagian intim, bahkan terdapat beberapa remaja yang melakukan hubungan kelamin.

Berbeda jika remaja memiliki regulasi diri yang tinggi, maka remaja akan mampu mengelola diri dengan baik, hal inilah yang mendasari remaja untuk tidak melakukan perilaku seksual pranikah. Sejalan dengan itu remaja yang memiliki regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki standar dan tujuan dalam berperilaku, memiliki *self monitoring* untuk mengontrol perilakunya, mampu mengevaluasi diri dari kejadian-kejadian serta tindakan-tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri (Zadri, 2020).

Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, ditemukan hasil bahwa regulasi diri pada remaja laki-laki lebih rendah dibandingkan remaja perempuan. Rendahnya regulasi diri pada remaja laki-laki diakibatkan karena remaja laki-laki mudah terbawa suasana untuk melakukan perilaku seksual pranikah ketika berduaan dengan pasangannya, sedangkan remaja perempuan tidak mudah tergoda ketika diajak pasangannya melakukan perilaku

seksual pranikah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Panggabean (2015) yang mengatakan bahwa remaja perempuan dapat mengontrol dirinya untuk tidak memiliki keinginan berperilaku seksual. Berbeda halnya dengan remaja laki-laki, remaja laki-laki sering terbawa suasana yang membuat mereka melakukan perilaku seksual pranikah, hal ini yang membuat remaja laki-laki lebih banyak melakukan perilaku seksual pranikah dibandingkan dengan remaja perempuan.

Jika ditinjau berdasarkan usia, ditemukan hasil bahwa regulasi diri pada usia 15 dan 16 lebih rendah dibandingkan dengan usia 17. Rendahnya regulasi diri pada remaja usia 15 dan 16 tahun diakibatkan karena remaja tidak mampu mengatur dorongan seksual pada dirinya, seperti yang dikatakan oleh Eisenberg, dkk (2010), yang mengatakan bahwa pusat dari kemampuan regulasi diri adalah membangun upaya kontrol diri, termasuk kemampuan untuk menghambat respon yang dominan, kemampuan untuk merencanakan, dan kemampuan untuk mendeteksi kesalahan.

Hasil analisis berdasarkan bentuk-bentuk perilaku seksual pranikah yang banyak dilakukan oleh remaja adalah berpegangan tangan. Hal-hal dasar seperti berpegangan tangan merupakan awal untuk melakukan aktivitas perilaku seksual

pranikah lainnya. Hal ini sesuai dengan Sarwono (2011) dalam penelitiannya mengatakan bahwa berpegangan tangan merupakan suatu aktivitas yang tidak terlalu menimbulkan rangsangan seksual yang kuat, namun biasanya remaja melakukan berbagai macam perilaku seksual yang berisiko yang terdiri atas tahapan-tahapan tertentu yang dimulai dari berpegangan tangan. Selain berpegangan tangan, perilaku seksual pranikah yang dilakukan oleh remaja adalah berpelukan, berciuman, menyentuh atau meraba bagian tubuh seperti kelamin dan payudara dan berhubungan kelamin.

Hasil analisis remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah dengan pacar memiliki tingkat persentase paling tinggi dibandingkan yang melakukan dengan selingkuhan, teman, mantan, dan gebetan. Dalam penelitian Harningrum dan Purnomo (2016), tanpa ada komitmen yang jelas remaja terbawa untuk melakukan hubungan seksual dengan pacarnya. Selain dengan pacar, remaja juga melakukan perilaku seksual pranikah dengan selingkuhan, teman, mantan, bahkan gebetan.

Hasil penelitian regulasi diri remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah berdasarkan aspek regulasi diri berfokus pada aspek yang berada pada kategori rendah yaitu *standart and goals*. Hal ini dikarenakan remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah tidak memiliki

kemampuan diri untuk mengembangkan, mengaplikasikan dan menjaga perilaku untuk mencapai tujuan yang telah disusun. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikatakan oleh Baumeister (2007) yang menyatakan *standart and goals* membahas tentang ideal atau cita-cita, tujuan ataupun keadaan-keadaan yang ingin dicapai oleh individu. Apabila individu tidak memiliki standart yang jelas dan konsisten maka perkembangan regulasi diri individu akan terhambat.

Hasil penelitian aspek regulasi diri berdasarkan jenis kelamin berfokus pada kategori tinggi yaitu jenis kelamin perempuan yang berada pada aspek *standart and goal*. Tingginya regulasi diri pada remaja perempuan dikarenakan remaja perempuan mampu menetapkan standar dan tujuan mereka agar terhindar dari perilaku seksual pranikah dengan cara berkomitmen dengan pasangannya untuk tidak melakukan perilaku seksual pranikah. Menurut Baumeister, dkk (2004) *standart and goal* merupakan perilaku yang diarahkan pada tujuan, karena regulasi diri tidak dapat berjalan tanpa adanya standar. Standar merupakan keadaan yang sering diinginkan, seperti cita-cita, harapan, tujuan.

Hasil penelitian aspek regulasi diri berdasarkan jenis perilaku seksual pranikah berfokus pada kategori tinggi yaitu remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah

berhubungan kelamin yang berada pada aspek *strength and depletion*. Tingginya regulasi diri remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah berhubungan kelamin dikarenakan remaja mampu melakukan perubahan jika perilaku tidak sesuai dengan standar, dengan cara melakukan penolakan jika diajak pasangannya untuk melakukan hubungan kelamin. Menurut Baumeister, dkk (2004) *strength and depletion* merupakan kapasitas untuk membuat perubahan, membuat pilihan meningkatkan kekuatan, mengembalikan energi yang hilang. Regulasi diri individu bergantung kepada energi dan kekuatan yang telah diantisipasi di berbagai tempat.

Hasil penelitian aspek regulasi diri berdasarkan dengan siapa melakukan perilaku seksual pranikah berfokus pada kategori tinggi yaitu remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah dengan gebetanyang berada pada aspek *standart and goal* dan *monitoring and feedback loop*. Tingginya regulasi diri remaja yang melakukan perilaku seksual pranikah dengan gebetan dikarenakan remaja mampu berkomitmen dengan gebetannya agar tidak melakukan perilaku seksual pranikah, remaja juga mampu mengontrol dirinya untuk menolak ketika diajak melakukan perilaku seksual pranikah oleh gebetannya. Menurut Baumeister, dkk (2004) *standart and goal* merupakan perilaku yang

diarahkan pada tujuan, karena regulasi diri tidak dapat berjalan tanpa adanya standar. Standar merupakan keadaan yang sering diinginkan, seperti cita-cita, harapan, tujuan. Kemudian Baumeister, dkk (2004) juga menjelaskan bahwa *monitoring and feedback loops* merupakan salah satu cara yang baik untuk meningkatkan regulasi diri. Seseorang memiliki kemungkinan untuk sukses ketika mereka mampu mengontrol dan mengamati perilakunya sendiri.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa regulasi diri pada remaja yang melakukan perilaku seksual di Kota Bireuen tergolong rendah. Hal ini terjadi karena remaja tidak mampu menahan dirinya untuk tidak melakukan perilaku seksual pranikah.

### *Saran*

Bagi remaja disarankan untuk meningkatkan regulasi diriterutama dalam tujuan dan cita-cita yang ingin dicapai oleh individu. Salah satunya dengan cara merencanakan terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan agar terhindar dari perilaku seksual pranikah, dan untuk subjek yang memiliki regulasi diri yang tinggi agar tetap bertahan.

Bagi institusi pemerintahan diharapkan dapat melakukan sosialisasi atau mengadakan



seminar mengenai cara meningkatkan regulasi diri pada remaja terutama mengenai perilaku seksual pranikah agar dapat mencegah remaja melakukan perilaku seksual pranikah.

Adapun bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode kualitatif agar lebih mendalam. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan teori lain yang lebih merinci sesuai dengan aspek-aspek regulasi dirisehingga mendapatkan hasil yang lebih spesifik. Kemudian, peneliti juga diharapkan dapat melihat hubungan regulasi diri dengan perilaku seksual pranikah ditinjau dari tingkat pendidikan dan latar belakang keluarga, peneliti selanjutnya juga diharapkan lebih kaya akan referensi yang bisa digunakan untuk membantu penelitian.

## Referensi

- Baumeister, F. R., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *Social Psychology*. Sage publications.
- Eisenberg, N., Enggun, M. D., Sallquist, J., & Edwards, A. (2010). Relation of self-regulatory/control capacities to maladjustment, social competence, and emotionality. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of personality and self-regulation*. WileyBlackwell
- Fazrian, R. (2016). Hubungan regulasi diri dengan perilaku seksual pada remaja. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Friskilia, O., Winata, H. (2018). Regulasi Diri (Pengetahuan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. 3 (1) 36-43.
- Harningrum, S., & Purnomo, D. (2016). Perilaku Seks Pranikah dalam Berpacaran (Studi Kasus Perilaku Seks Pranikah di Lingkungan Remaja di Kota Salatiga). *Cakrawala Jurnal Penelitian Sosial*, 3(2).
- Indrawati, E., Rahimi, S. (2019). Fungsi Keluarga dan *Self Control* Terhadap Kenakalan Remaja. *IKRAITH-HUMANIORA*. 3(2) 86-93.
- Lemeshow. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. UGM
- Panggabean, R. (2015). Regulasi Diri dan Perilaku Seksual Pada Remaja Sekolah Menengah.
- Pratama, A, Y, M., Satwika, Y, W. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 9 (1) 24
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yasdar, M., dan Mulyadi Mulyadi. 2018. "Penerapan teknik regulasi diri (self-regulation) untuk meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa program studi bimbingan konseling stkip muhammadiyah enrekang." *Edumaspul – Jurnal Pendidikan* 2(2):50–60. doi:10.33487/edumaspul.v2i2.9.
- Zadri, A, D. (2020). Pengaruh Gaya Hidup Hedonis dan Regulasi Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah. *Psikoborneo*. 8 (2) 228-237.