

Gambaran Kontrol Diri Pada Mahasiswa Yang Berpacaran Di Universitas Malikussaleh

Description of Self-Control in Dating Students at Malikussaleh University

Syarip Amin¹, Rahmia Dewi², Ella Suzanna³

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 - Indonesia

*Correspondence author: rahmia.dewi@unimal.ac.id

Abstract: *This research aims to find out how self-control of dating behavior is described in Malikussaleh University students. The method used in this research is a descriptive quantitative method. This research involved 276 active students at Malikussaleh University with samples taken using the Isaac and Michael formula. The instrument used in this research is self-control which researchers adopted from Hermanda (2018) based on Averill's (1973) theory which consists of aspects, namely behavioral control, cognitive control and decision control. The results of the research show that Malikussaleh University students' self-control in dating behavior is relatively high with a percentage of 52.2%. This shows that students are able to control themselves well and try to restrain themselves from doing negative things, and students are able to select positive and negative information and are able to control themselves in making decisions so they can avoid bad things. Based on gender, men and women both have high self-control. Based on aspects it also shows that it has a high categorization.*

Keywords: *Students, Self-control, Dating Behavior*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kontrol diri perilaku berpacaran pada mahasiswa Universitas Malikussaleh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif. Penelitian ini melibatkan sebanyak 276 mahasiswa aktif Universitas Malikussaleh dengan pengambilan sampel menggunakan rumus Isaac dan Michael. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kontrol diri yang diadopsi peneliti dari Hermanda (2018) berdasarkan teori Averill (1973) yang terdiri dari aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri pada mahasiswa Universitas Malikussaleh dalam perilaku berpacaran tergolong tinggi dengan persentase 52,2%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengendalikan dirinya dengan baik dan berusaha untuk menahan diri untuk tidak melakukan hal yang negatif, dan mahasiswa mampu menyeleksi informasi positif dan negatif serta mampu mengontrol diri dalam mengambil keputusan sehingga dapat menghindari hal yang tidak baik. Berdasarkan jenis kelamin, laki laki dan perempuan sama-sama mempunyai kontrol diri tinggi. Berdasarkan aspek juga menunjukkan bahwa memiliki pada kategorisasi tinggi

Kata Kunci: Mahasiswa, Kontrol diri, Perilaku Berpacaran

Pendahuluan

Hurlock (2003) menyatakan bahwa remaja mulai bisa membebaskan diri dari masa kanak-kanak yang dianggap tidak bisa menentukan keputusan atau pemikiran sendiri. Proses Peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Perubahan remaja dalam bentuk menentukan jalandirinya yang dianggap sebagai pilihan yang baik terutama dalam berperilaku. Masa remaja pada usia 13 Tahun-18 Tahun dan periode masa remaja akhir berumur 18 tahun. Perkembangan remaja mengalami keadaan yang tidak stabil dengan adanya kebingungan remaja (Hurlock, 2020). Menurut Ahli Psikologi Masa ini disebut dengan Trozt yang lazimnya terdapat dua periode: yang pertama Trozt periode 1 atau krisis pertama. Terjadi pada usia 12-13 Tahun. Ciri utamanya munculnya sikap egois selalu bersikap dan tingkah laku mendahulukan kepentingan sendiri dan yang kedua disebut Trozt periode ke 2 atau krisis kedua terjadi pada usia 14-17 tahun. Ciri utamanya sering membantah orang tua dalam upaya menentukan identitas diri (Nirwani Jumala, 99).

Menurut Alfiani (2014) pacaran dapat meningkatkan kesempatan pada remaja untuk mempelajari aturan sosial yang baru untuk mengerti bagaimana menerima diri sendiri atau pasangannya. Pengertian menunjukkan perilaku berpacaran ini dijadikan sebagai proses

pembelajaran bagi individu untuk lebih mengenal, lebih mengerti kebiasaan dan kepribadian pasangannya.

Berawal dari rasa suka atau tertarik terhadap lawan jenis, rasa suka itu kemudian diwujudkan dengan hubungan pacaran (menjadi sepasang kekasih), dan menyebabkan timbulnya perilaku pacaran (Muslimah, 2013). Perilaku pacaran akan menimbulkan perilaku pacaran sehat dan perilaku pacaran berisiko. Pacaran sehat dapat dilakukan oleh remaja dengan tujuan saling memberikan semangat dan motivasi satu sama lain (Hutagalung, 2008).

Sedangkan menurut Hikmah (2023) gaya berpacaran yang sering berdua-duaan, saling berpegangan tangan, dan berpelukan bisa mengarah pada perilaku hubungan seksual. Perilaku ini muncul rasa ingin tahu remaja tentang seksualitas serta keinginan untuk mencoba semua hal baru tanpa adanya pengetahuan. Faktor lain timbulnya rasa ingin berpacaran juga di pengaruhi oleh kurangnya perhatian dan kasih sayang yang didapatkan (Blyth dkk dalam Santrock, 2011) oleh anak yang orangtuanya dan budaya yang mempengaruhinya. Menurut Hutagalung (2008) dalam penelitiannya kebanyakan remaja beranggapan aktifitas pacaran sebagai hal yang boleh dilakukan dengan alasan mereka saling mencintai, bahkan dianggap tidak mengikuti zaman apabila ada remaja yang belum pernah pacaran. Faktor lainnya dari remaja yang

ingin berpacaran adalah kurangnya kontrol orang tua dalam mengawasi lingkungan anak.

Remaja Mahasiswa Lanjutan Tingkat Atas adalah Mahasiswa yang sedang berada dalam proses berkembang ke arah kematangan. Perkembangan proses kematangan akan mengalami sisi positif dan negatif yang diterima remaja (Yusuf, 2003). Proses yang kurang matang akan berdampak pada hal-hal yang tidak baik dan sebaliknya proses yang baik akan berdampak pada pencapaian yang diinginkan. Proses remaja ini ditemukan perubahan-perubahan diantaranya kurang siap dalam perubahan yang dimilikinya. perilaku yang seharusnya remaja memiliki kegiatan yang positif dalam pencapaian prestasi akademik dan non akademik namun remaja menuju remaja yang kurang stabil pada masanya.

Penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2021) menunjukkan bahwa terlihat sebanyak 58 % remaja melakukan perilaku seksual pranikah. Kondisi ini menunjukkan telah terjadi peningkatan perilaku seksual pranikah pada remaja di Aceh dan posisi yang paling banyak melakukan seksual pranikah diduduki oleh wilayah Lhokseumawe.

Berdasarkan fenomena diatas maka diperlukan kontrol diri Mahasiswa. Terkhusus bagi mahasiswa yang sedang memiliki pacar. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam

mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. (Averill, dalam Ghufron, 2011).

Kurangnya kontrol dirinya dilihat dari sebagian besar mereka masih menghabiskan waktu dengan berpacaran. Berdasarkan situasi dan kondisi perilaku yang paling fatal akan berpengaruh buruk pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kontrol diri perilaku berpacaran pada mahasiswa Universitas Malikussaleh.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif Populasi dari penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Malikussaleh dengan jumlah populasi 17.937 Orang. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus Isaac dan Michael (Sugiyono, 2012). jumlah sampel dalam pengumpulan data primer yaitu dilakukan terhadap 276 sampel Mahasiswa Universitas Metode pengumpulan data yang digunakan adalah model skala likert. Instrumen yang digunakan Skala kontrol diri yang diadopsi peneliti dari Hermanda (2018) berdasarkan tiga dimensi menurut Averill (1973). Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan SPSS for windows 22.0.

Kemudian dilakukan secara deskriptif dengan tujuan memberikan

gambaran mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variable Kontrol diri.

Analisa dilakukan dengan bantuan software SPSS Version 22for Windows. Berikut yang

merupakan hasil penyajian analisa deksriptif pada penelitian ini.

Hasil

Tabel 1.

Hasil Kategorisasi

Kategorisasi Frekuensi Persentase			
Kontrol Diri	Tinggi	144	52,2%
	Rendah	121	43,8%
	Tidak Terkategori	11	4 %

Hasil kategorisasi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh yang memiliki kontrol diri tinggi sebanyak 144 responden persentase 52,2% sedangkan responden yang memiliki kontrol diri rendah sebanyak 121 responden dengan persentase 43,8%. ada 15 responden dengan persentase 4% yang tidak masuk dalam kategorisasi. Berdasarkan hasil tabel dapat disimpulkan bahwa kontrol diri mahasiswa Universitas Malikussaleh yang berpacaran berada pada kategorisasi tinggi. Artinya bahwa individu mampu mengontrol dan memodifikasi perilaku serta mampu mengolah informasi yang diterima sehingga dapat mengontrol segala bentuk perilaku yang ditampilkan.

Berikut pengkategorian subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, umur dan aspek Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin persentase 45,3%. Dan 10 responden dengan persentase 5,8% tidak berkategorisasi. Berdasarkan hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa baik responden jenis kelamin laki laki laki maupun Perempuan hampir seimbang antara kategorisasi tinggi dan rendah. Namun, kategorisasi tinggi sedikit lebih mendominasi yang artinya bahwa baik pada responden laki laki maupun Perempuan sama sama memiliki kontrol diri tinggi.

Tabel. 2

Hasil Kategorisasi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kategorisasi	frekuensi	Persentase
Laki-laki	Tinggi	47	45,6%
	Rendah	45	43,7%
	Tidak terkategori	12	10,7%
Perempuan	Tinggi	85	48,8%
	Rendah	78	45,3%
	Tidak terkategori	10	5,8%

Sumber: SPSS 22.0 for windows

Berdasarkan keterangan tabel 4.2, terlihat hasil kategorisasi antara subjek perempuan dan subjek laki-laki. Hasil tabel kategorisasi pada mahasiswa universitas malikussaleh yang berpacaran berdasarkan jenis kelamin laki laki berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 47 presentase 45,6%. berpacaran, mengontrol perilaku dan pikiran sehingga memikirkan untuk

Gambaran Kontrol Diri Pada Mahasiswa Yang Berpacaran di Universitas Malikussaleh

melakukan perilaku yang merugikan dalam berpacaran.

Hasil tabel kategori berdasarkan umur terlihat bahwa kontrol diri berumur 18 tahun berada pada kategorisasi tinggi berjumlah 19 responden dengan persentase 48,7% sedangkan pada kategorisasi rendah berjumlah 18 responden dengan persentase 46,2% ada 2 responden dengan persentase 5,1% tidak berkategori. Selanjutnya, responden berumur 19 tahun berjumlah 17 responden dengan persentase 51,5% berkategori tinggi sedangkan pada kategorisasi rendah berjumlah 14 responden dengan persentase 42,4% dan ada 2 responden dengan persentase 6,1% tidak berkategori.

Hasil selanjutnya adalah pada responden yang umur 20 tahun berada pada kategorisasi tinggi berjumlah 18 dengan persentase 47,4% sedangkan kategorisasi rendah berjumlah 16 dengan persentase 42,1% dan 4 responden dengan persentase 10,5% yang tidak berkategori.

Responden selanjutnya umur 21 tahun berada pada kategorisasi tinggi berjumlah 42 dengan sedang pada kategorisasi rendah berjumlah 11 responden dengan persentase 44% dan sejumlah 2 responden dengan persentase 8%. Berdasarkan hasil tabel dapat diketahui bahwa kategorisasi berdasarkan usia semua berada pada kategorisasi tinggi dimulai dari usia 18 sampai 23 tahun, hal ini menunjukkan bahwa responden dapat mengontrol diri dan perilaku dengan baik, di tahap umur ini responden mampu menahan diri untuk tidak melakukan perilaku pacaran secara berlebihan dan mengarah pada perilaku negatif.

Tabel. 3

Hasil Kategori berdasarkan aspek

Aspek	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Kontrol Kognitif	Tinggi	109	39,5%
	Rendah	107	38%
	Tidak terkategori	62	22,5%
Kontrol Keputusan	Tinggi	166	60,1%
	Rendah	48	17,4%
	Tidak terkategori	62	22,5%

Hasil tabel kategori kontrol diri berdasarkan kategori, aspek pertama yaitu aspek kontrol perilaku berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 143 dengan persentase 51,8%. Sedangkan pada kategorisasi rendah sebanyak 110 responden dengan persentase 39,9%. Sebanyak 23 responden dengan persentase 8,3% tidak berkategori. Artinya individu mampu mengontrol segala perilaku, beradaptasi dan menempatkan diri dengan baik di berbagai lingkungan, serta mampu mengontrol diri untuk tidak melakukan suatu hal yang negatif.

Selanjutnya pada aspek kedua yaitu aspek kontrol kognitif pada aspek ini juga berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 109 responden dengan persentase 39,5%, sedangkan pada kategorisasi rendah berjumlah sebanyak 105 responden dengan persentase 38%. dan 62 responden dengan persentase 22,5% tidak berkategori. Artinya responden mampu mengontrol dan berpikir terlebih dahulu dengan cermat sebelum melakukan sesuatu, mencari

informasi yang positif, memilih informasi yang diperoleh serta memikirkan dengan baik sebab akibat dari perilaku yang dilakukan.

Aspek selanjutnya adalah aspek ketiga yaitu aspek kontrol keputusan hasil penelitian pada aspek ini menunjukkan pada kategorisasi tinggi sebanyak 166 responden dengan persentase 60,1%, sedangkan pada kategorisasi rendah sebanyak 48 responden dengan persentase 17,4%. dan 62 responden dengan persentase 22,5% tidak berkategori. Artinya responden dapat mengontrol keputusan yang diambil, pada aspek ini responden sanggup mengontrol dirinya untuk mengambil keputusan dalam dirinya serta tidak pernah mencoba hal yang tidak diluar kontrol. dapat disimpulkan bahwa pada ketiga aspek memiliki kontrol diri tinggi yang artinya bahwa responden mampu mengontrol perilaku, kognitif dan keputusan yang diambil saat berpacaran dan menghindari perilaku dan Tindakan negatif.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian terdapat bahwa Sebagian besar kontrol diri pada mahasiswa berpacaran di universitas Malikussaleh berjumlah 144 orang (52,2%) berada dalam kategori tinggi. Artinya bahwa responden memiliki keterampilan untuk mengendalikan diri dan tingkah lakunya, mengontrol tindakan dalam mengambil keputusan agar sesuai dengan yang diinginkan sehingga terhindar dariterjadinya hal negatif. Pada kasus ini, responden mahasiswa Universitas malikussaleh memiliki kontrol diri yang tinggi dalam berpacaran sehingga menghindari responden untuk melakukan hal hal yang terlarang.

Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Ghuffron &Risnawati (2014) mengatakan bahwa kurangnya penendalian diri dan disiplin terhadap diri oleh Averill (1973) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam memodifikasi perilaku, mengelola informasi dengan cara menginterpretasikan

kemampuan tersebut sehingga individu mampu bertindak lebih baik. Baumeister (2007) mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk bertindak atau merespon sebagai alternatif pencegahan mengurangi stimulus/peristiwa yang tidak diinginkan. Serta cara menentukan kemampuan dalam upaya membentuk perilaku yang bernilai moral dan mengarah pada perilaku positif ditengah masyarakat. Santrock (2011) mengatakan bahwa individu yang dapat mengontrol diri dapat mengendalikan dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sosial.

Hasil penelitian Astuti dkk (2021) jugamelakukan penelitian kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri yang rendah menyebabkan siswa tidak mampu mengontrol dirinya sehingga tanpa sadar melakukan perilaku seksual pranikah. Lestari (2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku seksual pra nikah tinggi berdasarkan

Gambaran Kontrol Diri Pada Mahasiswa Yang Berpacaran di Universitas Malikussaleh

perilaku ciuman,bersentuhan, bercumbu dan perpegangan tangan.

Putri & Ariana (2021) Keterkaitan antara kontrol diri dengan perilaku remaja yang berpacaran menunjukkan bahwa penendalian diri remaja memegang peranan penting dalam mencegah perilaku seksual, adanya pengendalian diri membuat seseorang dapat menekan ransangan negatif seperti perilaku seksual baik secara internal maupun eksternal. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan sendiri cenderung lebih menghindari perilaku seksual pra nikah.

Penelitian selanjutnya adalah analisis kategorisasi berdasarkan aspek, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek pertama yaitu aspek kontrol perilaku sebagian besar berada pada kategorisasi tinggi yang artinya bahwa mahasiswa mampu mengontrol dirinya dengan perilaku yang baik, menjaga segala perilaku yang ditunjukkan dan selalu berpikir secara kritis tentang perilaku yang ditampilkan. Hal ini seperti yang dikatakan Averill (1973) kontrol perilaku tinggi Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Rahmawati (2016) mengatakan bahwa kontrol perilaku yang rendah mahasiswa tidak memiliki kemampuan untuk menentukan siapa yang menjadi pengendali situasi dan tidak mengerti kapan sebuah stimulus yang tidak dikehendaki keluar dari dirinya yang perlu dihadapi dan dikontrol. Averill (1973) juga mengatakan bahwa

kontrol perilaku yang rendah menandakan bahwa individu tidak mempunyai kemampuan untuk melakukan dan mengendalikan situasi yang berasal dari luar dirinya maupun situasi yang dibentuk dalam dirinya.

Aspek kedua adalah aspek kontrol perilaku, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kategorisasi tinggi yang artinya bahwa responden mampu mengendalikan pikiran dan informasi yang didapat, selalu memilah milih informasi yang diperoleh dan selalu kritis terhadap apa yang dipikir. Responden juga selalu memikir dengan matang sebelum melakukan sesuatu dan menghindari pemikiran dan perilaku yang menjurus ke negatif, hal yang sama terjadi dalam pacaran. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Averill(1973) kontrol kognitif tinggi kemampuan dalam pengolahan informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu peristiwa dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Rahmawati (2016) juga mengatakan bahwa individu yang memiliki kontrol kognitif yang rendah tidak memiliki kemampuan untuk mengolah dan menerima informasi tentang keadaan yang tidak menyenangkan dengan berbagai pertimbangan serta individu tidak mampu menilai suatu keadaan serta peristiwa dari segi positif dan objektif.

Aspek selanjutnya adalah aspek kontrol keputusan, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki

kategorisasi tinggi yang artinya bahwa responden sanggup mengontrol dirinya dalam mengambil keputusan sehingga keputusan yang diambil secara hati-hati untuk menghindari mengambil keputusan diluar kendali individu itu sendiri. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Averill (1973) kontrol keputusan tinggi merupakan kemampuan individu untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kemampuan dalam aspek control keputusan ini diperuntukan sebagai kemampuan dalam pengendalian diri berdasarkan situasi yang dihadapi dan dapat mempertimbangkan hasilnya.

Seperti menentukan pilihan berdasarkan suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan Tindakan. Sedangkan kontrol keputusan rendah menurut Rahmawati (2016) adalah rendahnya kontrol keputusan karena individu tidak mampu dalam melihat sebuah peristiwa serta berhati-hati dalam menentukan Tindakan apa yang sesuai dan juga individu tidak mampu menilai suatu peristiwa berdasarkan pengalaman sehingga tidak mampu memutuskan tindakan yang sesuai dengan situasi.

Penelitian selanjutnya kategorisasi berdasarkan jenis kelamin Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kategorisasi Perempuan maupun laki-laki, yaitu baik perempuan ataupun laki-laki

memiliki kategorisasi hampir seimbang antara tinggi dan rendah, namun kategorisasi tinggi lebih sedikit dominan tinggi terhadap kontrol diri, artinya bahwa baik laki-laki maupun Perempuan memiliki kontrol diri yang tinggi sehingga responden bisa mengontrol diri Ketika melakukan dan berperilaku dalam hubungan dan sosial, berpikir secara kritis dan mencoba mengambil keputusan terbaik dan menghindari perilaku diluar batas baik itu dalam berpacaran. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Gottfredson & Hirchi (1990) yang mengatakan bahwa Perempuan memiliki kontrol diri lebih rendah dari pada laki-laki. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Hani dkk (2020) yang menyatakan bahwa Perempuan memiliki kontrol diri yang lebih tinggi laki-laki dalam mengakses cyberseks.

Penelitian selanjutnya adalah kategori kontrol diri berdasarkan usia 18 tahun sampai 23 tahun, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tingkatan usia responden memiliki kategorisasi tinggi. Artinya bahwa pada usia ini responden mampu mengontrol dirinya dengan baik untuk tidak melakukan hal-hal diluar batas perilaku mahasiswa yang merugikan dirinya sendiri, mampu mengolah informasi yang diperoleh serta dapat mengambil keputusan dengan baik tanpa impulsif. Praptiani (2012) mengatakan bahwa usia 15-19 tahun memiliki kontrol diri tinggi. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Fatimah dkk

(2020) mengatakan bahwa kontrol diri tinggi pada usia 19 tahun dapat memberikan manfaat positif bagi aspek kehidupan, termasuk bersosial media.

Selanjutnya, hasil wawancara wawancara yang dilakukan oleh Angraini & Marianty (2014) pada individu yang berusia 20 dan 21 tahun, hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang berusia 20 tahun memiliki kontrol diri rendah dimana responden tidak mampu mengendalikan diri untuk berbelanja yang tidak perlu, sedangkan responden usia 21 tahun, responden lebih bisa menontrol diri dimana responden hanya membeli barang yang dibutuhkan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat bahwa Sebagian besar hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri pada mahasiswa berpacaran berada dalam kategori tinggi. artinya bahwa responden mampu mengendalikan dirinya dengan baik dan berusaha untuk menahan diri untuk tidak melakukan hal hal yang negative, responden juga mampu menyeleksi informasi positif dan negative serta mampu mengontrol diri dalam mengambil keputusan sehingga dapat menghindari hal hal yang tidak baik.

Setelah melakukan pengolahan data dengan analisis uvariat, maka dapat disimpulkan, Kontrol diri tinggi di Universitas Malikussaleh berdasarkan jenis kelamin hampir seimbang antara tinggi dan rendah, selanjutnya Kontrol diri berdasarkan usia, usia 19 tahun memiliki kategorisasi paling tinggi. Terakhir kontrol diri berdasarkan aspek

menunjukkan semua berada pada kontrol diri tinggi, dengan aspek mengambil keputusan paling tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran untuk berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi disarankan agar tetap mempertahankan kontrol dirinya dalam perilaku seksual pranikah, dan untuk mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang rendah disarankan untuk meningkatkan kontrol diri, salah satunya dengan berteman dengan orang yang memiliki kontrol diri tinggi.

2. Bagi Universitas Malikussaleh

Bagi Universitas Malikussaleh diharapkan dapat melakukan sosialisasi atau mengadakan seminar mengenai cara meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa terutama mengenai perilaku berpacaran agar dapat mencegah mahasiswa untuk melakukan perilaku seksual pranikah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

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

kontrol diri sehingga mendapatkan penelitian.
hasil yang lebih spesifik. Kemudian,
peneliti jugadiharapkan dapat melihat
hubungan kontrol diri dengan perilaku
berpacaran ditinjau dari latar belakang
keluarga, peneliti selanjutnya juga
diharapkan lebih kaya akan referensi
yang bisa digunakan untuk membantu

Referensi

- Alfiani, D.A. (2014). Perilaku Seksual Remaja dan Faktor Determinannya di SMA Se-Kota Semarang. (Skripsi Universitas Negeri Semarang).
<http://www.ejournal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/1981>
- Anggraini R., & Maryanti S (2014) Hunungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Esa Unggul. 12(1).
- Astuti,W., Muna, Z., Julistia, R. (2021). Gambaran Kontrol diri Pada Siswa SMP Kota Lhokseumawe Dalam Mencegah Perilaku Seksual Pranikah. Jurnal Diversita. 7 (1)
- Andaryani D (2023) Perbedaan Tingkat Self Control Laki Laki dan Perempuan yang kecanduan Internet. jurnal psikologi. 12 (2).
- Averill,J.F.(1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. Psychological Bulletin, No. 80. P. 286-303.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Tice, D. M. (2007). The strength model of selfcontrol. Current Directions in Psychological Science, 16, 351-355. doi: 10. 1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Fatimah A.,N, Aswar &Tajuddin (2020) Efek Kemampuan Kontrol diri dalam Menekan Perilaku Agresi. 2(30).
- Gufon, M.N., & Risnawati, Rini.(2010). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gottfredson M.R. & Hirschi, T. (1990). A general theory of crime. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Hutagalung, I. (2008). Pengembangan Kepribadian (Tinjauan Praktis Menuju Pribadi Positif). Jakarta: Indeks.
- Hikmah, S. A., & Ihsan, M. (2023). Perilaku Pacaran Remaja Yang Berorientasi Seksual Dengan Latar Belakang Budaya Siri . Jurnal Fikroh, 7(1), 80-98.
- Hutagalung, I. (2008). Pengembangan Kepribadian (Tinjauan Praktis Menuju Pribadi Positif). Jakarta: Indeks.
- Hurlock, E. B. (2003). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- Hani U., Hartati R., & Aiyuda N (2020) Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cybersex pada Remaja. Jurnal Psikologi. 3(2).
- Muslimah, S. (2013). Hubungan antara Persepsi Cinta dengan Perilaku Pacaran Remaja Madrasah Tsanawiyah. Jurnal Psikologi, 5(3): 60-73.
- Nirwani Jumala. (2019). Moderasi Berpikir Untuk Menempati Tingkatan Spiritual Tertinggi Dalam Beragama. Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin, 21 (2):99.
- Praptiani, Santi. 2012. Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya dan pemaksaan gender. Jurnal Sains dan Praktik Psikologi. Vol-1. No.1. Hal 1-13
- Putri S.,P,R & Ariana A,D (2021) Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual pada

Remaja Berpacaran. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental. 1(2).

Rahmawati I.,E (2016) Gambaran Kontrol Diri pada Mahasiswa Pejudi di Kota Jember. Jurnal psikologi. 12(2).

Santrock. (2011). Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup. Edisi 13. Jilid I. Alih Bahasa: Benedictine, W. Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Yusuf, S. 2003. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT Rosda Karya Remaja