

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa termasuk dalam kategori remaja akhir yang berada pada rentang usia 18 sampai dengan 22 tahun (Anggrainy & Maddusa, 2021). Di Indonesia, mahasiswa saat ini mengalami transformasi sosial yang pesat, ditandai dengan pergeseran dari masyarakat tradisional ke masyarakat modern. Perubahan ini turut memengaruhi norma, nilai, dan gaya hidup mahasiswa, termasuk dalam hal perilaku sosial dan seksual (Aisy et al., 2025). Mahasiswa merupakan generasi harapan bangsa. Namun kenyataannya, banyak di antara mereka terlibat dalam perilaku yang menyimpang dari norma sosial dan agama seperti perilaku seksual pranikah. Perilaku tersebut bahkan dianggap wajar oleh sebagian kalangan (Jamal & Zainuddin, 2023a).

Perilaku seksual negatif atau pranikah di kalangan mahasiswa menjadi salah satu isu yang banyak mendapat perhatian karena berkaitan langsung dengan perkembangan kepribadian, masa depan, serta risiko sosial dan kesehatan (Wulandari, 2014). Salah satu faktor yang mendorong munculnya perilaku ini adalah rasa ingin tahu yang tinggi, di mana mereka terdorong untuk mencoba hal-hal baru tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya (Nurhapipa et al., 2017). Sejalan dengan itu Yudia et al. (2018) mengemukakan bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk mengeksplorasi hal-hal yang bersifat menantang, memiliki keberanian mengambil risiko, serta sering kali bertindak tanpa pemikiran yang matang.

Qudsiya (2020) menjelaskan perilaku seksual negatif merujuk pada aktivitas fisik antara pria dan wanita yang dilakukan di luar pernikahan dan dipicu oleh dorongan seksual untuk memperoleh kenikmatan di area reproduktif. Fenomena perilaku seksual negatif yang berkembang di kalangan mahasiswa mencakup berbagai bentuk, mulai dari *kissing*, *necking*, *petting*, hingga *intercourse* yang dilakukan tanpa adanya ikatan pernikahan yang sah (Satyana, 2020).

Dari sudut pandang psikologi klinis, perilaku seksual pranikah dipandang sebagai fenomena psikologis yang kompleks, bukan sekadar aktivitas fisik semata. Perilaku ini melibatkan berbagai aspek psikologis seperti pengendalian diri, dorongan biologis, emosi, proses berpikir (kognisi), serta pengaruh lingkungan sosial. Averill (1973) mengemukakan bahwa perilaku seksual negatif dapat muncul akibat kegagalan dalam regulasi psikologis, seperti lemahnya kontrol impuls, gangguan dalam pengambilan keputusan, serta ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi secara sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurhapipa et al. (2017) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan seksual yang berisiko dan bertindak secara rasional sesuai dengan nilai dan norma sosial yang berlaku.

Baumeister & Heatherton (1996) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses yang memungkinkan individu mengatur pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan jangka panjang serta menghindari konsekuensi negatif. Ketika regulasi diri gagal, khususnya dalam aspek pengendalian impuls, individu menjadi lebih rentan terhadap perilaku menyimpang, termasuk perilaku seksual pranikah.

Mahasiswa yang tidak mampu menunda kepuasan sesaat atau gagal mempertimbangkan dampak jangka panjang dari perilaku seksualnya cenderung terlibat dalam tindakan yang bertentangan dengan norma dan nilai yang berlaku di masyarakat.

Fenomena ini semakin mengkhawatirkan mengingat data yang menunjukkan bahwa 41% remaja di daerah pedesaan telah memulai aktivitas seksual (Satyana, 2020). Fakta tersebut mengindikasikan bahwa perilaku seksual pranikah, baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan, semakin meluas. Oleh karena itu, hal ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena dapat menimbulkan dampak negatif terhadap individu, keluarga, dan masyarakat.

Salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku seksual negatif adalah kondisi tempat tinggal mahasiswa. Menurut Yudia et al. (2018) banyak mahasiswa yang baru memulai kehidupan kuliah memilih tinggal di kos, tanpa pengawasan langsung dari orang tua. Minimnya kontrol dari orang tua dan lingkungan sosial membuat mahasiswa cenderung berani mengambil risiko atas tindakannya, termasuk dalam hal aktivitas seksual. Selain itu, globalisasi dan kemajuan teknologi juga turut memengaruhi cara pandang mahasiswa terhadap seksualitas. Aisyah (2013) menyatakan bahwa akses informasi terkait seks yang mudah dan tanpa penyaringan menimbulkan pemahaman yang keliru, di mana perilaku seks bebas dipandang sebagai sesuatu yang wajar dan sejalan dengan tren global.

Dalam penelitian ini perilaku seksual merujuk pada pendapat Sarwono (2001), yakni segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik terhadap

lawan jenis maupun sesama jenis. Satyana (2020) mengartikan perilaku seksual negatif pada tindakan fisik yang di dorongan seksual, yang mencakup aktivitas seperti berpelukan, meraba, hingga berhubungan intim, dengan tujuan untuk merasakan kenikmatan. Aktivitas ini dilakukan oleh pasangan yang belum memiliki ikatan resmi, baik dari segi hukum, agama, kepercayaan, norma, maupun adat yang berlaku.

Qudsiya (2020) menjelaskan bahwa segala bentuk aktivitas seksual yang dilakukan oleh pria dan wanita layaknya suami istri tanpa adanya ikatan resmi, baik secara hukum maupun agama, dan didorong oleh keinginan untuk memperoleh kepuasan atau sensasi seksual, termasuk dalam kategori perilaku seksual. Sementara itu, Sarwono (2001) mengidentifikasi berbagai bentuk perilaku seksual yang umum terjadi, mulai dari *kissing*, *necking*, *petting*, hingga *intercourse*.

Beberapa penelitian sebelumnya mengenai perilaku seksual diantaranya temuan penelitian Lobwaer dan Wibowo (2023) diketahui bahwa tingkat kontrol diri responden secara umum berada dalam kategori sedang, dengan rata-rata skor sebesar 5,44. Terdapat 54% responden menunjukkan tingkat perilaku seksual yang rendah, 20% berada pada kategori sedang, dan 26% memiliki tingkat perilaku seksual yang tinggi. Temuan ini juga menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri responden secara umum berada dalam kategori sedang, dengan rata-rata skor sebesar 5,44.

Penelitian yang dilakukan Siahaya dan EK (2017) menunjukkan terdapat 27% subjek memiliki perilaku seksual sangat tinggi, 54% tinggi, 14% sedang, 5% rendah. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Junizar (2023) dari total 190

remaja yang disurvei di Kota Banda Aceh dan Aceh Besar, 29 di antaranya menunjukkan kategori tinggi dalam nilai persentase 15,26%, 130 remaja dalam kategori sedang dengan nilai persentase 68,42%, dan 31 remaja dalam kategori rendah dengan nilai persentase 16,32%.

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai persepsi dan pengalaman mahasiswa terkait perilaku seksual, peneliti melakukan wawancara awal sebagai studi pendahuluan sebelum penelitian utama dilakukan. Wawancara ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di Kota Yogyakarta, dengan melibatkan lima mahasiswa yang tinggal di lingkungan kos, terdiri dari tiga mahasiswa laki-laki dan dua mahasiswa perempuan. Dasar dilakukannya wawancara ini adalah teori perilaku seksual yang dikemukakan oleh Sarwono (2001) yang menjelaskan berbagai bentuk perilaku seksual mulai dari *kissing*, *necking*, *petting*, hingga *intercourse*. Berdasarkan teori ini, wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memberikan keleluasaan kepada responden dalam menyampaikan pandangan dan pengalaman pribadinya.

Hasil wawancara menunjukkan adanya variasi persepsi mengenai perilaku seksual. Empat dari lima partisipan menyatakan bahwa *kissing* dan *necking* dianggap sebagai bentuk ekspresi kasih sayang yang wajar dan lazim dalam hubungan romantis. Mereka memaknai kedua perilaku tersebut sebagai tahapan awal dalam membangun kedekatan emosional dan fisik dengan pasangan, serta sebagai bagian dari proses eksplorasi sebelum menjalin hubungan yang lebih intim. Sementara itu, satu responden menunjukkan pandangan yang lebih konservatif, dimana meskipun *kissing* dan *necking* umum dilakukan oleh pasangan muda,

tindakan tersebut tetap dipandang melanggar nilai-nilai yang diyakininya, khususnya jika dilakukan di luar ikatan pernikahan. Bagi responden ini, bentuk keintiman fisik hanya dapat diterima dalam hubungan yang sah menurut norma agama dan sosial.

Adapun pandangan terhadap *petting* menunjukkan perbedaan sikap. Tiga responden menolak bentuk perilaku ini karena dianggap melampaui batas moral yang diterima, terutama berdasarkan ajaran agama dan norma sosial. Namun demikian, terdapat pula responden yang lebih permisif dan menganggapnya sebagai bagian dari dinamika hubungan pribadi. Adapun untuk perilaku *intercourse*, seluruh responden sepakat bahwa tindakan tersebut merupakan bentuk keintiman paling tinggi yang hanya dapat dibenarkan jika dilakukan dalam konteks hubungan yang serius atau telah menikah.

Hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti mengindikasikan bahwa terdapat keragaman persepsi dan penerimaan mahasiswa terhadap perilaku seksual, khususnya pada bentuk-bentuk seperti *kissing*, *necking*, *petting*, dan *intercourse*. Variasi ini tidak hanya mencerminkan perbedaan pandangan individu, tetapi juga menunjukkan adanya pengaruh kuat dari faktor internal seperti nilai moral, agama, dan tingkat kontrol diri, serta faktor eksternal seperti lingkungan tempat tinggal dan budaya pergaulan mahasiswa, kurangnya pengawasan orang tua, kebebasan yang berlebihan di lingkungan kos, dan pengaruh teman sebaya.

Responden yang menunjukkan sikap permisif terhadap perilaku *kissing* dan *necking* cenderung memandang ekspresi fisik tersebut sebagai bagian dari dinamika hubungan emosional yang wajar. Sebaliknya, pandangan yang lebih konservatif

mengaitkan perilaku seksual pranikah dengan pelanggaran terhadap norma agama dan sosial, terutama jika dilakukan tanpa ikatan pernikahan. Sikap terhadap *petting* dan *intercourse* bahkan menunjukkan garis pemisah yang lebih tegas antara kelompok yang menolak dan yang menerima, menandakan adanya ambivalensi nilai dan norma yang berkembang dalam kehidupan mahasiswa masa kini.

Fakta bahwa sebagian besar responden masih mempertahankan sikap hati-hati terhadap perilaku seksual yang lebih intens menunjukkan bahwa pengendalian diri (*self-control*) memainkan peranan penting dalam proses pengambilan keputusan dan penolakan terhadap perilaku seksual yang dianggap menyimpang. Di sisi lain, adanya responden yang cenderung permisif juga menandakan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang kuat dalam menghadapi tekanan situasional atau dorongan emosional. Dengan demikian, hubungan antara kontrol diri dan perilaku seksual menjadi aspek yang sangat krusial.

Dewi (2014) mengatakan bahwa untuk menghindari perilaku seksual dan meningkatkan kontrol diri, mahasiswa diharapkan dapat memilih lingkungan pergaulan mereka dan terlibat dalam berbagai aktivitas positif. Nurhapi et al., (2017) menyampaikan keterkaitan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam mengendalikan diri sangat berpengaruh dalam mengurangi risiko perilaku seksual. Dengan begitu, penting bagi mahasiswa untuk melatih kontrol diri mereka agar tidak terlibat dalam perilaku seksual.

Lobwaer dan Wibowo (2023) menjelaskan bahwa dengan mengalihkan pikiran ke hal-hal positif dan menjauhkan diri dari pemikiran yang dapat memicu gairah seksual, remaja dapat belajar untuk lebih mengontrol diri, yang pada gilirannya dapat mencegah mereka melakukan tindakan menyimpang yang merugikan. Putri dan Ariana (2021) mengatakan bahwa remaja diharapkan dapat memahami perilaku seksual, melindungi diri dari tindakan yang tidak diinginkan, serta meningkatkan kemampuan mengendalikan diri dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Hal ini penting untuk menghindari perilaku negatif yang bisa merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Perilaku seksual pranikah atau beresiko dapat menimbulkan masalah serius, baik fisik maupun psikologis. Simkins (Sarwono, 2019) menyebutkan dampak perilaku sosial meliputi perasaan bersalah, depresi, atau marah, terutama pada kasus kehamilan yang tidak diinginkan dan aborsi. Ketegangan mental, kebingungan peran sosial, serta penolakan masyarakat juga menjadi efek psikososial yang signifikan. Selain itu, risiko kesehatan yang terganggu, kehamilan tinggi, dan tingkat kematian bayi yang tinggi juga menjadi ancaman (Sarwono, 2019).

Perilaku seksual pranikah atau berisiko di kalangan mahasiswa karena dapat menimbulkan dampak negatif multidimensi, baik dari sisi fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Secara akademik, aktivitas seksual pranikah berpotensi menurunkan motivasi belajar dan konsentrasi, sehingga berdampak pada penurunan prestasi akademik dan peningkatan absensi (Prastiwi & Imanti, 2022). Kondisi ini semakin diperburuk dengan munculnya perasaan bersalah, penyesalan, rendah diri, serta stres akibat kehamilan yang tidak direncanakan (Nurhapipa et al., 2017). Putri

et al. (2023) juga menegaskan bahwa dampak psikologis dari perilaku seksual pada remaja bisa sangat serius, mencakup hilangnya rasa percaya diri hingga munculnya perasaan bersalah yang mendalam.

Dari aspek kesehatan fisik, perilaku seksual yang dilakukan tanpa pengamanan meningkatkan risiko kehamilan yang tidak diinginkan serta penularan infeksi menular seksual (IMS) seperti HIV/AIDS, gonore, dan herpes, yang secara signifikan dapat menurunkan kualitas hidup jangka panjang (Apsari & Purnamasari, 2017; Sarwono, 2013). Karniyanti dan Lestari (2018) menambahkan bahwa kehamilan dini memiliki dampak serius terhadap kesehatan ibu dan bayi, terutama karena sistem reproduksi remaja yang belum matang secara biologis. Dalam konteks ini, mahasiswa perempuan sangat rentan mengalami komplikasi medis yang mengancam kesejahteraan fisik dan psikologisnya (Apriansyah et al., 2024).

Dampak sosial juga tidak kalah signifikan. Mahasiswa yang mengalami kehamilan tidak diinginkan kerap menghadapi tekanan dari keluarga, pasangan, hingga institusi pendidikan. Tekanan ini bisa menyebabkan gangguan mental, seperti stres berat, kecemasan, bahkan depresi, terutama jika mereka harus menyembunyikan kondisi tersebut atau melakukan aborsi secara tidak aman (Kusuma, 2024). Mahasiswa perempuan cenderung lebih rentan mengalami diskriminasi sosial karena beban moral yang lebih berat, yang dapat menyebabkan isolasi sosial, penurunan citra diri, hingga keputusan (Khafsoh, 2021).

Konsekuensi akademik juga muncul sebagai dampak lanjutan. Mahasiswa yang terlibat dalam hubungan seksual berisiko mengalami penurunan fokus belajar

dan motivasi akademik. Dalam kasus kehamilan, mahasiswa perempuan bahkan bisa terpaksa cuti atau keluar dari perkuliahan, yang tentu berdampak pada prospek pendidikan dan karier di masa depan (Haryanto, 2020). Di sisi lain, WHO (2022) menekankan bahwa kelompok usia remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa, merupakan populasi yang sangat rentan terhadap PMS akibat rendahnya literasi seksual dan kurangnya penggunaan alat kontrasepsi secara tepat.

Banyak faktor yang diduga berperan dalam mendorong perilaku seksual pranikah, antara lain: kurangnya kontrol diri (Lobwaer & Wibowo, 2023), pengaruh teman sebaya (Apsari & Purnamasari, 2017), lemahnya komunikasi orang tua-anak (Jamal & Zainuddin, 2023), rendahnya religiusitas (Khairunnisa, 2013), serta paparan media dan pornografi. Di antara faktor-faktor tersebut, kontrol diri menjadi salah satu faktor psikologis utama yang dianggap berpengaruh besar terhadap pengambilan keputusan individu, terutama dalam situasi yang melibatkan dorongan biologis dan tekanan lingkungan.

Menurut Averill (1973), kontrol diri mencakup tiga aspek: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengendalikan impuls, mengelola informasi dengan bijak, dan mengambil keputusan yang rasional berdasarkan nilai-nilai yang diyakini. Tripambudi dan Indrawati (2020) juga menyatakan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri tinggi cenderung berpikir sebelum bertindak dan mempertimbangkan dampak jangka panjang dari suatu tindakan, termasuk dalam hal perilaku seksual.

Penelitian terdahulu menunjukkan adanya korelasi antara kontrol diri dan perilaku seksual remaja. Lobwaer & Wibowo (2023) menemukan bahwa remaja

yang memiliki kontrol diri yang tinggi lebih mampu menahan diri dari perilaku seksual berisiko. Noor (2016) juga menyatakan bahwa kontrol diri berperan penting dalam menekan dorongan seksual dan menghindarkan remaja dari aktivitas seksual yang menyimpang dari norma sosial dan agama. Oleh karena itu, mahasiswa yang mampu mengembangkan kontrol diri yang kuat akan lebih mampu menolak tekanan eksternal dan mengelola dorongan internal secara sehat.

Dengan memperhatikan berbagai temuan di atas, penelitian ini secara spesifik ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa. Fokus penelitian ini terletak pada perilaku seksual negatif atau perilaku seksual yang dilakukan di luar ikatan pernikahan yang sah, seperti *kissing*, *necking*, *petting*, hingga *intercourse*, sebagaimana dijelaskan oleh Sarwono (2001). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam mengenai faktor psikologis yang memengaruhi perilaku seksual mahasiswa, sekaligus menjadi dasar dalam penyusunan program pencegahan melalui pendidikan karakter dan edukasi seksual yang komprehensif.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat “hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada mahasiswa?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis diharapkan dapat bermanfaat sebagai pandangan dan juga acuan penelitian selanjutnya, sehingga nantinya dikembangkan secara luas dalam menghadapi fenomena permasalahan yang semakin kompleks. Manfaat bagi ilmu pengetahuan khususnya psikologi terutama penelitian ini berkaitan dengan kontrol diri dan perilaku seksual pada mahasiswa.

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat dapat menjadi gambaran dan penerapan bagi mahasiswa, sehingga mereka dapat mengetahui dan memahami hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada diri mereka sendiri. Dengan demikian, mereka dapat meningkatkan kontrol diri dan mengurangi perilaku seksual yang tidak sesuai dengan nilai-nilai moral dan sosial yang berlaku.