Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 31327-31335

Pengaruh Pertemanan dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Seksual pada Mahasiswa

Mutiara Puspita Chandra Dewi[1], Zahrotul Uyun[2]
[1,2] Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
f100210016@student.ums.ac.id, zu276@ums.ac.id

Published: November, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya fenomena perilaku seksual pranikah pada mahasiswa yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pertemanan dan kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pertemanan dan kontrol diri terhadap perilaku seksual mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian sebanyak 150 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa aktif angkatan 2019-2024, berusia 18 – 25 tahun, serta pernah atau sedang berpacaran yang diperoleh melalui teknik *quota sampling*. *Quota sampling* adalah metode pengambilan sampel dari populasi dengan karakteristik tertentu sampai jumlah yang diinginkan. Instrumen penelitian menggunakan skala pertemanan, skala kontrol diri, dan skala perilaku seksual. Analisis data dilakukan dengan regresi linier berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa nilai F sebesar 82,155 dan nilai sig 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pertemanan dan kontrol diri terhadap perilaku seksual. Nilai R sebesar 0,727 menunjukkan bahwa kedua variabel independen memberikan kontribusi sebesar 52,8% terhadap variabel perilaku seksual. Variabel pertemanan memberikan sumbangan efektif sebesar 21,02%, sedangkan kontrol diri memberikan sumbangan efektif lebih besar yaitu 31,78%. Pertemanan memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap perilaku seksual ($t = 6,972$, $p = 0,000 < 0,05$), sedangkan kontrol diri memiliki hubungan positif terhadap perilaku seksual ($t = 8,973$, $p = 0,000 < 0,05$).

Kata Kunci: Kontrol Diri, Mahasiswa, Pertemanan, Perilaku Seksual

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan pewaris utama perjuangan bangsa yang memiliki peran dan tanggung jawab ideologis dan profesional sebagai generasi penerus yang cerdas. Mereka tidak hanya dituntut untuk cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki tanggung jawab ideologis dan profesional dalam mendukung pembangunan negara. Pada rentang usia 18 – 25 tahun, mahasiswa berada dalam masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Masa ini ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks, sehingga membuat mahasiswa rentan terhadap perilaku menyimpang apabila tidak mendapatkan pengawasan dan dukungan yang tepat dari orang tua maupun lingkungan (Putra, 2023).

Salah satu fenomena sosial yang marak terjadi pada kalangan mahasiswa adalah perilaku seksual pranikah. Perilaku ini seringkali muncul karena tingginya rasa ingin tahu, dorongan biologis, kurangnya kontrol diri, serta pengaruh lingkungan pertemanan dan media. Pergeseran norma dalam masyarakat juga menyebabkan aktivitas seksual sebelum pernikahan semakin dianggap wajar, padahal kondisi tersebut berdampak serius terhadap kesehatan reproduksi, termasuk meningkatnya risiko infeksi menular seksual (IMS) dan HIV/AIDS Baraki & Thupayagale-Tshweneagae (2023). Studi Zadri (2020) menemukan bahwa 265 (64%) mahasiswa dari 416 responden mengaku pernah melakukan perilaku seksual pranikah, 183 (44%) mahasiswa perempuan dan 82 (20%) mahasiswa laki-laki juga mengaku. Data WHO (2014) menunjukkan bahwa lebih dari satu juta orang setiap hari menderita penyakit PIMS (Penyakit Infeksi Menular Seksual). Salah satu dari empat PIMS ini, Klamidia, Gonore, Sifilis, dan Trikomoniasis, menyebabkan sekitar 500 juta kematian setiap tahun.

Pada tahun 2018 jumlah kasus IMS di Indonesia mencapai 16.879. Selanjutnya, pada Triwulan II (April–Juni) 2020, laporan Kemenkes PIMS mencatat 5.945 kasus berdasarkan pendekatan sindrom dan 8.198 kasus berdasarkan pemeriksaan laboratorium. Bahkan, sekitar 2,4 juta kasus aborsi setiap tahun dilakukan di Indonesia, dengan 20% di antaranya dilakukan oleh remaja.

Kehidupan mahasiswa yang semakin bebas adalah penyebab utama penyimpangan seksual yang saat ini sedang banyak terjadi (Razali, 2019). Kemandirian mahasiswa yang tinggal jauh dari pengawasan orang tua turut memengaruhi perilaku mereka. Kondisi kos yang minim pengawasan mendorong mahasiswa untuk lebih bebas dalam menentukan perilaku, termasuk dalam aspek seksual (Telpiz-de la Cruz et al., 2023). Kematangan seksual yang lebih cepat serta rasa ingin tahu yang tinggi adalah dua faktor yang berkontribusi pada meningkatnya masalah hubungan sosial yang dilakukan oleh remaja sebelum pernikahan. Faktor eksternal lain seperti pergaulan bebas, paparan media pornografi, serta keterlibatan dalam penggunaan alkohol dan narkoba juga menjadi pemicu perilaku seksual berisiko (Putri, 2019). Selain itu, tekanan teman sebaya seringkali memperkuat kecenderungan mahasiswa untuk melakukan aktivitas seksual pranikah, terutama ketika kontrol diri mereka rendah (Astuti et al., 2021). Menurut Sarwono (2011) perilaku seksual adalah perilaku yang disebabkan dari hasrat seksual, baik dengan lawan jenisnya ataupun sesama jenis. Perilaku seks bebas bertentangan dengan nilai-nilai dan norma, khususnya dalam ajaran agama Islam, yang tidak mengakui konsep pacaran. Dalam Islam, Rasulullah melarang interaksi berduaan antara laki-laki dan perempuan yang bukan mahram, karena dapat menimbulkan godaan dari setan seperti yang disebutkan dalam hadis, "Tidaklah seorang laki-laki berduaan dengan wanita kecuali yang ketiga adalah setan" (HR. Tirmidzi).Selain itu, umat Islam dianjurkan untuk menghindari zina termasuk menjauhkan pandangan dari lawan jenis. Pacaran dianggap sebagai bentuk pergaulan yang dipengaruhi oleh budaya barat yang sering dimulai dari saling memandang, pegangan tangan, pelukan, ciuman, dan sebagainya. Dalam perspektif Islam, seluruh bentuk perilaku seksual di luar ikatan pernikahan termasuk dalam perbuatan yang dilarang (zina), sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 32: *"Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk."* Oleh karena itu, setiap bentuk interaksi yang mengarah pada pemenuhan dorongan seksual sebelum pernikahan dipandang sebagai perilaku yang harus dihindari (Khairunnisa et al., 2021). Menurut Sarwono (2011), aspek-aspek perilaku seksual, yaitu bersentuhan, berciuman, meraba, dan berhubungan intim. Selain itu, faktor yang menjadi penyebab dari permasalahan seksualitas pada remaja, yaitu perubahan hormon yang terjadi pada remaja menyebabkan libido seksualitas meningkat, pola asuh orang tua, tidak adanya filter terhadap penggunaan internet, pergaulan bebas, minimnya pengetahuan dan pemahaman mengenai seks, kurangnya kedekatan agama, kemampuan remaja yang rendah dalam mengontrol diri, dan adanya faktor pengaruh teman sebaya.

Dalam konteks ini, pertemanan dan kontrol diri menjadi dua faktor penting yang saling berpengaruh terhadap perilaku seksual mahasiswa. Karena kondisi ini, rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pertemanan dan kontrol diri terhadap perilaku seksual pada mahasiswa, apakah ada pengaruh pertemanan terhadap perilaku seksual pada mahasiswa, serta apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap perilaku seksual pada mahasiswa. Studi ini bertujuan untuk meneliti bagaimana pertemanan dan kontrol diri memengaruhi perilaku seksual. Pertemanan yang sehat akan memberikan dukungan positif dan mampu meminimalisasi perilaku berisiko, sementara kontrol diri yang baik membantu mahasiswa menolak tekanan sosial dan mengarahkan mereka pada aktivitas yang lebih bermanfaat (Qudsiya, 2020; Simawang, 2022). Beberapa penelitian sebelumnya juga menegaskan bahwa kontrol diri berperan signifikan dalam menekan perilaku seksual pranikah, sedangkan lingkungan pertemanan dapat membentuk norma dan sikap individu terkait seksualitas (Wardani & Alfiani, 2022; Chasanah, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berfokus pada pengaruh pertemanan dan kontrol diri terhadap perilaku seksual mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis berupa kontribusi dalam pengembangan kajian mengenai perilaku seksual remaja, serta manfaat praktis berupa peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya kontrol diri dan pertemanan yang sehat dalam menciptakan lingkungan kampus yang bebas dari perilaku seksual berisiko.

METODE

Penelitian termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan desain survei korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif berusia 18 – 25 tahun yang sedang atau pernah menjalin hubungan pacaran, dengan jumlah sampel 150 responden yang diperoleh melalui teknik *Quota Sampling*. *Quota sampling* adalah metode pengambilan sampel dari populasi dengan karakteristik tertentu sampai jumlah yang diinginkan (Sugiyono, 2019). Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang mencakup skala pertemanan, skala kontrol diri, dan skala perilaku seksual pranikah, yang telah diuji validitasnya melalui uji validitas isi dengan *expert judgement* dan reliabilitasnya menggunakan *Cronbach's Alpha*. Data yang diperoleh dianalisis secara kuantitatif dengan bantuan program SPSS, meliputi analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh pertemanan dan kontrol diri terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Uji Hipotesis Mayor

Tabel 1. Uji Hipotesis Mayor

		R	F	Sig.
Dependent Variable: PerilakuSeksual	Predictors: (Constant), KontrolDiri, Pertemanan	0.727	82.155	.000b

Berdasarkan hasil uji yang dilakukan dengan memperhatikan tingkat signifikansi, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000, nilai R 0,727, dan nilai F 82,155 untuk pengaruh variabel pertemanan (X1) dan kontrol diri (X2) terhadap perilaku seksual (Y). Nilai ini lebih kecil dari batas signifikan 0,05. Hasilnya menunjukkan bahwa hipotesis utama dapat diterima, yaitu bahwa pertemanan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku seksual dan kontrol diri.

Uji Hipotesis Minor

Tabel 2. Uji Hipotesis Minor

Variabel	r	β	t hitung	Sig
Pertemanan	0.519	0.355	6.972	0.000
KontrolDiri	0.610	0.346	8.973	0.000

Pada variabel pertemanan (X1) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05 dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,519. Ini menunjukkan bahwasanya variabel pertemanan (X1) terdapat hubungan positif yang sangat signifikan terhadap perilaku seksual (Y) secara parsial. Sementara itu, pada kontrol diri (X2), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang kecil dari 0,05 dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,610. Hal ini mengindikasi bahwasanya variabel kontrol diri (X2) terdapat hubungan positif signifikan terhadap perilaku seksual (Y) ketika dianalisis secara parsial. Besaran nilai koefisien regresi menentukan arah pengaruh antar variabel, di mana nilai positif menandakan hubungan yang positif. Dalam penelitian ini, pertemanan (X1) dan kontrol diri (X2) keduanya menunjukkan pengaruh positif. Koefisien X1 sebesar 0,355 menunjukkan dampak yang sangat signifikan dan searah pada perilaku seksual (Y). Sementara itu, koefisien X2 sebesar 0,346 juga mengonfirmasi adanya pengaruh yang signifikan dan searah terhadap perilaku seksual (Y).

Kategorisasi

Kategorisasi dilakukan untuk memahami kondisi subjek dengan menetapkan kelas interval untuk pengelompokan di bawah ini:

Tabel 3. Kategorisasi Pertemanan

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
X1 < 63	Rendah	42	28.1 %
63 ≤ X1 ≤ 91	Sedang	61	40.7 %
91 < X1	Tinggi	47	31.3 %
Jumlah		150	100%

Berdasarkan keseluruhan tabel kategorisasi pertemanan, memperlihatkan bahwa ada 42 responden termasuk kategori rendah (28.1%), sebanyak 61 responden (40.7%) termasuk kategori sedang, dan sebanyak 47 responden (31.3%) termasuk kategori tinggi. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kategori pertemanan mahasiswa tergolong sedang.

Tabel 8. Kategorisasi Kontrol Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
X2 < 105	Rendah	48	32.0 %
105 ≤ X2 ≤ 132	Sedang	53	35.3 %
132 < X2	Tinggi	49	32.7 %
Jumlah		150	100%

Berdasarkan keseluruhan tabel kategorisasi kontrol diri, memperlihatkan bahwa ada 48 responden termasuk kategori rendah (32.0%), sebanyak 53 responden (35.3%) termasuk kategori sedang, dan sebanyak 49 responden (32.7%) termasuk kategori tinggi. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kategori kontrol diri mahasiswa tergolong sedang.

Tabel 9. Kategorisasi Perilaku Seksual

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
Y <82	Rendah	47	31.3 %
82 ≤ Y ≤ 93	Sedang	56	37.3 %
93 < Y	Tinggi	47	31.3 %
Jumlah		150	100%

Berdasarkan keseluruhan tabel kategorisasi perilaku seksual, memperlihatkan bahwa ada 47 responden termasuk kategori rendah (31.3%), sebanyak 56 responden (37.3%) termasuk kategori sedang, dan sebanyak 47 responden (31.3%) termasuk kategori tinggi. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kategori perilaku seksual mahasiswa tergolong sedang.

Tabel 10. Sumbangan Efektif

Variabel	Beta	Koefisien Korelasi	R Square	Sumbangan
Pertemanan	0.405	0.519	52.80 %	21.02%
KontrolDiri	0.521	0.610		31.78%
Total				52.80 %

Berdasarkan tabel *Model Summary*, nilai R *Square* sebesar 52,80% menunjukkan bahwa variabel pertemanan dan kontrol diri secara bersama-sama bertanggung jawab atas 52,8% perilaku seksual. Jika dilihat secara terpisah, pertemanan memberikan kontribusi yang lebih kecil (21,82%) daripada kontrol diri yang memberikan kontribusi yang lebih besar (31,78%). Faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini memberikan kontribusi sebesar 47,2% dari total pertemanan dan kontrol diri.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pertemanan dan kontrol diri memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku seksual mahasiswa. Temuan bahwa pertemanan berhubungan positif dengan perilaku seksual sejalan dengan teori perkembangan remaja yang menyatakan bahwa hubungan dengan teman sebaya berperan besar dalam membentuk sikap dan perilaku individu. Pertemanan yang erat dapat memfasilitasi pembentukan norma kelompok, sehingga ketika lingkungan pertemanan permisif terhadap perilaku seksual pranikah, individu cenderung ikut menyesuaikan diri (Sinlaeloe & Wibowo, 2022). Sebaliknya, pertemanan yang sehat dapat menjadi faktor protektif dengan mendorong kontrol sosial dan memberikan dukungan positif (Rudatiningtyas, 2021).

Sementara itu, hasil penelitian ini juga menemukan bahwa kontrol diri berpengaruh positif signifikan terhadap perilaku seksual. Hal ini agak berbeda dengan asumsi umum bahwa kontrol diri seharusnya berfungsi menekan perilaku berisiko. Temuan ini mengindikasikan bahwa kontrol diri mahasiswa belum sepenuhnya berkembang optimal, sehingga meskipun mereka memiliki kapasitas untuk mengendalikan perilaku, dorongan emosi, pengaruh teman sebaya, dan akses informasi yang salah masih membuat mereka terlibat dalam perilaku seksual. Hasil ini sejalan dengan penelitian Akbar (2020) dan Sugiarto & Widyastuti (2021) yang melaporkan bahwa kontrol diri pada remaja tidak selalu menurunkan perilaku seksual, melainkan bisa berfungsi menjustifikasi perilaku tertentu yang dianggap sesuai dengan norma kelompok atau pengalaman pribadi.

Dari sisi praktis, temuan ini menegaskan bahwa intervensi pencegahan perilaku seksual pranikah tidak cukup hanya menekankan pada penguatan kontrol diri, tetapi juga harus memperhatikan konteks sosial mahasiswa, khususnya pertemanan. Program penguatan karakter, pendidikan seksual komprehensif, serta penciptaan lingkungan kampus yang mendukung pergaulan sehat dapat menjadi strategi efektif dalam menekan perilaku seksual berisiko.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini konsisten dengan teori perkembangan sosial remaja (Santrock, 2012) yang menekankan bahwa identitas, kemandirian, dan perilaku remaja sangat dipengaruhi oleh hubungan sosial dan kemampuan regulasi diri. Dengan demikian, upaya pencegahan perilaku seksual berisiko pada mahasiswa perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan personal, sosial, dan institusional.

KESIMPULAN

Menurut temuan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tentang bagaimana pertemanan dan kontrol diri memengaruhi perilaku seksual mereka, dapat disimpulkan bahwa pertemanan dan kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku seksual mereka. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa pertemanan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku seksual, dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,519, koefisien regresi (β) 0,355 dan signifikansi 0.000. Kontrol diri juga memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku seksual, dengan nilai koefisien korelasi (r) 0,610, koefisien regresi (β) 0,346 dan signifikansi 0.000. Secara bersamaan, kedua variabel independen ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku seksual, seperti yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), nilai R sebesar 0,727, dan nilai F 82.155. Memiliki nilai R *Square* sebesar 0,528, model ini menunjukkan bahwa pertemanan dan kontrol diri dapat bertanggung jawab atas 52,8% variasi perilaku seksual. Variabel lain yang belum diteliti memengaruhi bagian yang tersisa.

Keterbatasan penelitian ini terdapat pada cakupan responden yang hanya berasal dari satu perguruan tinggi, sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Selain itu, penggunaan kuesioner *self-report* berpotensi menimbulkan bias dalam jawaban responden. Penelitian ini juga hanya mengkaji dua variabel, yaitu pertemanan dan kontrol diri, sehingga belum mencakup faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap perilaku seksual remaja. Skala kontrol diri yang digunakan dalam penelitian ini masih bersifat umum, sehingga belum sepenuhnya mampu merepresentasikan aspek kontrol diri yang berkaitan langsung dengan perilaku seksual pada mahasiswa dan interpretasi hasil menjadi kurang tajam. Hal ini dapat berdampak pada keterbatasan akurasi hasil penelitian.

Berdasarkan temuan penelitian ini, kampus atau lembaga pendidikan harus memberikan perhatian lebih besar pada kualitas pertemanan mahasiswa dengan menciptakan lingkungan sosial yang positif dan mendukung. Mahasiswa juga diharapkan mengembangkan program pengembangan

diri yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan kontrol diri mereka saat menghadapi berbagai tekanan sosial, termasuk yang terkait dengan perilaku seksual. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya, diharapkan mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku seksual, seperti religiusitas, pengaruh media, atau pola asuh keluarga. Peneliti diharapkan menggunakan atau mengembangkan skala kontrol diri yang lebih spesifik terhadap perilaku seksual, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih valid, reliabel, dan sesuai dengan konteks penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Afdy. (2023). Persepsi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo Terhadap Perilaku Seks Pranikah Tahun 2022 . Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan, 184–192.

Andriani, R., Suhrawardi, S., & Hapisah, H. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap remaja dengan perilaku seksual pranikah. Jurnal Inovasi Penelitian, 2(10), 3441–3446.

Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.

Asteria, E. (2022). Hubungan Antara Pengaruh Teman Sebaya dengan Kecenderungan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental.

Astuti, W., Muna, Z., & Julistia, R. (2021). Gambaran kontrol diri pada siswa SMP Kota Lhokseumawe dalam mencegah perilaku seksual pranikah. Jurnal Diversita, 7(1), 72–78.

Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. Psychological Bulletin, 80(4), 670–676.

Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas. Pustaka Pelajar.

Baraki, S. G., & Thupayagale-Tshweneagae, G. B. (2023). Socio-cultural factors perceived to influence sexual behaviours of adolescents in Ethiopia. African Journal of Primary Health Care & Family Medicine, 15(1), 3865.

Baron, & Byrne. (2004). Psikologi Sosial. Erlangga.

Br. Karo, M., Tampubolon, L. F., & Sijabat, E. (2022). Gambaran kontrol diri dan motivasi belajar mahasiswa di Prodi Ners Tingkat II STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan, 13(2), 104–111.

Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre-and early adolescence: The development and psychometric properties of the Friendship Qualities Scale. Journal of Social and Personal Relationships, 11(3), 471–484.

Bukuluki, P., Kisaakye, P., Mwenyango, H., & Palattiyil, G. (2021). Adolescent sexual behaviour in a refugee setting in Uganda. Reproductive Health, 18(1), 131.

Chasanah, M. (2020). Hubungan antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja Akhir . Doctoral Dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Cipolletta, S., Tedoldi, I., & Caterina Maria Tomaino, S. (2024). Evaluation of a hybrid group intervention for students and young adults: Impacts on anxiety, depression, stress, perceived social support, and positive well-being. Frontiers in Psychology. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1497544

Donelson, E., & J.E. Gullahorn. (2000). Women: A Psychological Perspective. . John Wiley and Sons.

Edu, A. L., Madu, F. J., Jediut, M., & Jaya, P. R. P. (2020). Perilaku Berpacaran Remaja Kos-Kosan Di Kota Ruteng, Kabupaten Manggarai, NTT. Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Missio, 12(1).

Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Gremmen, M. C., Berger, C., & Ryan, A. M. (2020). The effects of an intervention to promote friendship in schools: Examining social network dynamics. Journal of Youth and Adolescence, 49(11), 2235–2249.

Hanafi, E. K. (2023). Korelasi antara peer attachment dan perilaku phubbing dengan kualitas pertemanan mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2021. IAIN Kediri.

Hurlock, E. (2007). Perkembangan Anak Edisi Kesebelas Jilid 1. Jakarta, Erlangga, 50.

Islamiah, F. (2024). Pengaruh kontrol diri dan kelekatan teman sebaya terhadap perilaku cybersex pada remaja di Jambi. Institut Pertanian Bogor.
Jaya, I. (2019). Penerapan Statistik Untuk Penelitian Pendidikan. Prenadamedia Group.
Kauma, F. (2003). Sensasi Remaja di Masa Puber. Kalam Mulia.
Khairunnisa, N., Yuliana, Y., & Pratiwi, A. (2021). Hubungan Tingkat Pemahaman Agama Islam Terhadap Perilaku Seks Bebas Pada Remaja di SMA Mathla'ul Anwar Buaranjati Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, *1*(2), 108-115.
Kumalasari, D., & Soesilo, Y. H. (2019). Pengaruh literasi keuangan, modernitas individu, uang saku dan kontrol diri terhadap perilaku konsumtif mahasiswa prodi S1 pendidikan ekonomi angkatan tahun 2016 fakultas ekonomi Universitas Negeri Malang. Jurnal Pendidikan Ekonomi, 12(1), 61–71.
Kurniawan, H., Ramadhan, D. A., Khairiyah, U., & Rahayu, P. E. (2025). Hubungan antara perilaku phubbing dengan kualitas persahabatan pada mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan PT X. Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan, 1(4), 202–208.
Lestari, W., & Sari, D. (2021). Pengaruh kelompok teman sebaya terhadap perilaku seksual pranikah pada mahasiswa di Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 12(2), 101–110.
Liddiniyah, A., & Maryam, E. W. (2023). Kesamaan dan kualitas persahabatan pada mahasiswa. Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi, 14(2), 102–114.
Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research, 3(02), 65–69.
Massitoh, I. R. K. (2024). Peran Konformitas Teman Sebaya dan Komunikasi Orangtua-Remaja terhadap Perilaku Seksual Pranikah. Universitas Gadjah Mada.
Millanzi, W. C., Kibusi, S. M., & Osaki, K. M. (2022). Effect of integrated reproductive health lesson materials in a problem-based pedagogy on soft skills for safe sexual behaviour among adolescents: A school-based randomized controlled trial in Tanzania. Plos One, 17(2), e0263431.
Muhammad Kevin, Dkk. Perilaku Seksual Pranikah Mahasiswa Studi Kasus Perguruan Tinggi Favorit di Kota Semarang Tahun 2019. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 8, Nomor 4, Juli 2020
Nihayah, A. . (2019). Pengolahan Data Penelitian Menggunakan Software SPSS 23.0. UIN Walisongo.
Oliveira, J. P. M., Silva, M. C., Araujo, A. R., & Carvalho, A. F. (2022). Sexual risk behavior among university students during the COVID-19 pandemic: A mixed-method study. Revista Da Escola de Enfermagem Da USP, 56(e20220024), 1–9.
Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. Developmental Psychology, 29(4), 611.
Pointon-Haas, T., Saklofske, D. H., & Schwean, V. L. (2023). Peer support programs in higher education: A systematic review. Journal of American College Health. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38098123
Pratiwi, R. (2020). Efektivitas peer education terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 15(1), 45–56.
Pristie, T. D., Aprilyani, D. I., & Akbar, R. (2024). Pengaruh resiliensi dan spiritualitas terhadap kontrol diri mahasiswa Universitas Binawan. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 9(2), 102–111.
Psychology, F. in. (2025). Professional commitment and self-control as predictors of student engagement: Evidence from university students. Frontiers Media.
Purnomo, R. (2016). Analisis Statistik Ekonomi Dan Bisnis Dengan SPSS. Wade Group.
Puspitarini, A. (2023). Pengaruh Kontrol Diri dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Pembelian Impulsif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sebelas Maret. Universitas Sebelas Maret.
Putra, R. N. (2023). Hubungan Kualitas Persahabatan Dengan Harga Diri Pada Siswa SMA Negeri 2 Sigli . Doctoral Dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Putri, N. A. (2019). Hubungan antara self control dengan kecenderungan nomophobia (no mobile phone phobia) pada mahasiswa. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya.
Putri, R. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Persepsi Perilaku Seksual Pranikah Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Assalam Air Tiris Kab. Kampar. Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
Putri, S. P. R., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku seksual pada remaja berpacaran. Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM), 1(2), 1275–1281.
Qudsiya, M. (2020). Analisis Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Seksual Pranikah Ditinjau Dari Mahasiswa. PSIKOVIDYA, 24(1), 8–15.
Razali, A. (2019). Razali, A. (2019). Pengaruh Latar Belakang Keluarga Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Siswa SMA Berbasis Agama dan Umum di Kecamatan Delitua Kabupaten Deli Serdang. Doctoral Dissertation, Universitas Sumatera Utara.
Rudatiningtyas, U. F. (2021). Teman Sebaya dan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja SMA di Purwokerto. Jurnal Bina Cipta Husada.
Santrock, J. (2012).). Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 jilid 1 (P. N.I. Sallama, ed.). .
Santrock, J. W., Sumiharti, Y., Sinaga, H., Damanik, J., & Chusairi, A. (2002). Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Jilid 1.
Sarwono, S. W. (2011). Psikologi Remaja (Edisi Revisi). PT Raja Grafindo Persada.
Sayis, C., Beardsley, C., & Portero-Tresserra, M. (2024). Best possible self intervention as a tool for enhancing self-control and preventing risky behaviors among university students. Frontiers in Psychology, 15(1304567).
Sayis, M., Beardsley, C., & Portero-Tresserra, M. (2024). Best Possible Self intervention: Enhancing self-regulation and positive affect in university students. Journal of Positive Psychology, 19(233–245).
Simawang, A. P., Hasan, K., Febriyanti, A., Alvionita, N., & Amalia, R. (2022). Hubungan Peran Keluarga Dan Teman Sebaya Dengan Perilaku Seksual Remaja Di Indonesia: A systematic review. Jurnal Kesehatan Tambusai, 3(2), 98–106.
Sinlaeloe, I., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK).
Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. ALFABETA.
Suharweny, M., & Pratisti, W. D. (2022). Hubungan Pertemanan (Friendship) Dan Kesehatan Mental Pada Generasi Milenial Yang Berstatus Mahasiswa . Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
Telpiz-de la Cruz, S. G., Rubiano-Mesa, Y. L., & Castejón, J. L. (2023). Influence of HIV/AIDS vulnerability factors on risky sexual behaviors in adolescents. Revista Latinoamericana de Psicología, 55, 55–63.
Wahyuni, P. A., & Winarti, Y. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Seksual Pranikah Berisiko Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD) pada Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Borneo Studies and Research, 2(1), 383–389.
Wahyuningsih, R. (2008). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pra-nikah Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Malang. Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
Wardani, D. A., & Alfiani, R. N. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja: The Relationship of Self-Control with Adolescent Premarital Sexual Behavior. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), 8(4), 550–555.
Wulandari, A. W. U. L. (2020). Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial . Doctoral Dissertation, UIN Raden Intan Lampung.
Wulandari, S., & Fakhruddiana, F. (2020). Hubungan pergaulan teman sebaya dan kontrol diri dengan perilaku seks pranikah pada remaja. Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
Yildiz, M. A., & Kara, S. (2025). Friendship-based education: Developing students' friendship qualities through value-based approaches. Child Indicators Research.

Zadri, D. A. (2020). Pengaruh Gaya Hidup Hedonis dan Regulasi Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(2), 228–237.

Zainafree, I. (2025). Perilaku seksual dan implikasinya terhadap kebutuhan layanan kesehatan reproduksi remaja di lingkungan kampus (studi kasus pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang)