

## Pengaruh Gaya Hidup Hedonis dan Regulasi Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah

Dwi Arini Zadri<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda

**ABSTRACT.** *This study aimed to determine the effect of hedonic lifestyle and self-regulation on premarital sexual behavior in Samarinda students who are dating. This research used quantitative research method. The subjects of this study were Samarinda students who are dating and in their late teens, and had sexual relations with their girlfriends or boyfriends, with total samples were 140 students that was selected by purposive sampling techniques. Collected data was analyzed using the program Statistical Packages for Social Science (SPSS) 24.0 for windows. The results of this study showed that there was significant effect between hedonic lifestyle and self-regulation with premarital sexual behavior in Samarinda students who are dating by  $F$  value  $> F$  table ( $452,530 > 3.25$ ) and  $p$  value =  $0,000$  ( $p < 0.05$ ). Contribution effect ( $R^2$ ) of hedonic lifestyle and self-regulation on premarital sexual behavior was  $0.865$  (86.5 percent). There was a significant effect of hedonic lifestyle on premarital sexual behavior by a beta coefficient =  $0.615$ ;  $t$  value  $> t$  table ( $10,007 > 1.988$ ) and  $p$  value =  $0.000$  ( $p < 0.05$ ), which means that the higher hedonic lifestyle of a person, the higher premarital sexual behavior, and vice versa. There was a significant effect of self-regulation on premarital sexual behavior by a beta coefficient =  $-0.348$ ;  $t$  value  $> t$  table ( $-5,654 > 1,988$ ) and  $p$  value =  $0,000$  ( $p < 0.05$ ), which means that the higher self-regulation of a person, the lower premarital sexual behavior, and vice versa.*

**Keywords:** *premarital sexual behavior, hedonic lifestyle, self-regulation*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya hidup hedonis dan regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Samarinda yang berpacaran. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Samarinda yang berpacaran dan berusia belasan akhir, dan melakukan hubungan seksual dengan pacar, dengan jumlah sampel 140 mahasiswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan program Paket Statistik untuk Ilmu Sosial (SPSS) 24.0 untuk windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara gaya hidup hedonis dan regulasi diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Samarinda yang berpacaran dengan nilai  $F > F$  tabel ( $452.530 > 3,25$ ) dan  $p$  value =  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Pengaruh kontribusi ( $R^2$ ) gaya hidup hedonis dan regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah sebesar  $0,865$  (86,5 persen). Ada pengaruh yang signifikan gaya hidup hedonis terhadap perilaku seksual pranikah dengan koefisien beta =  $0,615$ ;  $t$  hitung  $> t$  tabel ( $10,007 > 1,988$ ) dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti semakin tinggi gaya hidup hedonis seseorang, maka perilaku seksual pranikah semakin tinggi, begitu pula sebaliknya. Terdapat pengaruh signifikan regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah dengan koefisien beta =  $-0,348$ ; nilai  $t > t$  tabel ( $-5,654 > 1,988$ ) dan  $p$  value =  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti semakin tinggi regulasi diri seseorang maka perilaku seksual pranikah semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

**Kata Kunci:** perilaku seksual pranikah, gaya hidup hedonis, pengaturan diri

---

<sup>1</sup> Email: [dwiarinizadri@gmail.com](mailto:dwiarinizadri@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Sarwono (2013) menjelaskan bahwa remaja sering kali melakukan perilaku menyimpang dari hukum maupun norma-norma yang berlaku di masyarakat. Salah satu perilaku menyimpang yang dilakukan oleh remaja di Indonesia adalah perilaku seksual pranikah. Twenge, dkk (2010) berpendapat bahwa perilaku seksual pranikah merupakan salah satu fenomena yang kian hari makin marak di kalangan remaja dan semakin memprihatinkan. Masa sekarang, apa yang disebut oleh Santrock dengan cinta romantis ini, dimanifestasikan dalam bentuk pacaran. Pacaran memiliki problem tersendiri bila dikorelasikan dengan telah matangnya organ-organ seksual pada remaja yang mengakibatkan munculnya dorongandorongan seksual (Adriansyah dan Hidayat, 2013).

Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti melakukan *screening* dengan menyebarkan angket secara *online* perihal kecenderungan mahasiswa melakukan perilaku seksual pranikah. Adapun hasil yang diperoleh ialah dari 416 responden yang mengisi kuesioner *screening*, ditemukan fakta bahwa sebanyak 265 (64%) mahasiswa pernah melakukan perilaku seksual pranikah diantaranya ialah sebanyak 183 (44%) mahasiswa perempuan mengaku pernah melakukan perilaku seksual pranikah dan sebanyak 82 (20%) mahasiswa laki-laki juga mengaku pernah melakukan perilaku seksual pranikah. Adapun bentuk-bentuk perilaku seksual yang dilakukan oleh mahasiswa ialah seperti berpelukan, ciuman, *necking*, *oral seks*, dan *intercourse*.

Perilaku seksual pranikah merupakan segala macam tindakan seperti bergandengan tangan, berciuman sampai dengan bersenggama yang dikarenakan adanya dorongan hasrat seksual yang dilakukan sebelum adanya ikatan pernikahan yang sah (Prastawa dan Lailatushifah, 2009). Perilaku seksual pranikah dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor internal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah adalah gaya hidup.

Veenhoven (2003) menjelaskan bahwa hedonisme akan memanifestasikan dirinya dalam sikap permisif terhadap seks dan aktif mengejar kesenangan seksual. Sholeh (2017) menambahkan bahwa mahasiswa yang menerapkan gaya hidup hedonis berorientasi pada kesenangan dan kenikmatan hidup, juga menjauhi hal-hal yang bisa menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan. Kebutuhan individual untuk memperoleh kesenangan mempengaruhi kebahagiaan yang

berasal dari pencapaian kepuasan terhadap kebutuhan tersebut. Mahasiswa seringkali menggunakan beragam cara untuk memperoleh perasaan bahagia walaupun dengan perilaku yang negatif.

Armstrong (dalam Trimartati, 2014) juga berpendapat bahwa gaya hidup hedonis adalah suatu pola hidup yang aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup, seperti lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, lebih banyak bermain, senang pada keramaian kota, senang membeli barang mahal yang disenanginya, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, subjek SS mengaku sudah melakukan *sexual intercourse* sejak duduk di bangku SMA bersama pacarnya. Subjek SS juga mengaku lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah dengan *hang out* bersama pacar di *cafe-cafe* atau tempat perbelanjaan hingga bioskop. Subjek SS mengaku membeli baju-baju *branded*, seperti *jrep*, *avenue*, *pull and bear*, *h&m*, dan *stradivarius*. Subjek juga mengaku senang berganti-ganti *type* Hp sesuai pengeluaran terbaru. Subjek merasa sangat perlu mengikuti *trend* sebagaimana yang dilakukan oleh teman-teman sebayanya.

Selain subjek SS, subjek RR juga mengaku telah melakukan *sexual intercourse* bersama pacarnya. Subjek RR merupakan mahasiswa perokok yang tak jarang melakukan pesta minuman keras di kos-kosannya bersama dengan teman-temannya yang lain. Sama halnya dengan subjek SS, subjek RR juga suka menghabiskan waktu di luar rumah seperti *nongkrong* di *cafe-cafe* hingga pergi ke *club* dengan mengajak pacarnya.

Berdasarkan pengakuannya, subjek RR menghabiskan uang sebesar Rp 1.500.000, - untuk membelikan pacarnya tas dengan merek *charless and keith*, *guess*, dan *fossil*. Subjek sendiri biasanya membeli sepatu seharga tidak kurang dari Rp 1.300.000, - dengan merek *puma* dan *nike*. Subjek mengaku bahwa penampilan juga menjadi prioritas utama bagi dirinya, sehingga perlu menggunakan barang-barang *branded*.

Perilaku seksual pranikah juga dipengaruhi oleh faktor internal lainnya. Salah satu faktor internalnya adalah regulasi diri. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Fazrian (2016), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan perilaku seksual. Di mana jika semakin tinggi regulasi diri, maka remaja cenderung menghindari perilaku

seksual beresiko. Sebaliknya, jika regulasi diri rendah maka remaja cenderung berperilaku seksual yang beresiko.

Seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung akan memiliki standar dan tujuan dalam berperilaku, memiliki *self-monitoring* untuk mengontrol perilakunya, mengevaluasi diri dari kejadian-kejadian serta tindakan-tindakan yang telah dilalui, dan menetapkan konsekuensi atas kegagalan dan kesuksesan yang dicapai (Zimmerman, dalam Ormrod 2008).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, subjek RR mengaku hubungan pacaran yang ia miliki sama sekali tidak memiliki tujuan dimasa depan, hanya sekedar bersenang-senang. Meski begitu subjek RR menyadari bahwa ia merasa bersalah dan berdosa telah melakukan hal-hal yang dilarang dalam agama. Selain subjek RR, subjek SS juga menyatakan bahwa kebebasan yang diberikan oleh pihak keluarga membuat subjek SS mengaku tidak memiliki batasan-batasan dalam berpacaran. Meski demikian, subjek SS menyadari apa yang telah ia lakukan selama ini adalah perbuatan yang tercela. Namun, subjek tetap melakukan hal tersebut karena merasa tidak bisa lagi menjadi wanita yang baik-baik.

Berbeda dengan kedua subjek di atas, subjek AN mengaku belum pernah melakukan *sexual intercourse* bersama pacarnya, akan tetapi subjek AN telah berpegangan tangan, pelukan, hingga ciuman dengan pacarnya. Subjek AN menyadari bahwa apa yang telah ia lakukan dengan pacarnya adalah sesuatu yang dilarang oleh norma maupun agama. Meski begitu, subjek AN mengaku merasa senang ketika sedang berduaan dengan pacarnya sehingga sulit bagi subjek AN untuk menolak ketika pacarnya mengajak untuk berciuman. Hal ini menunjukkan bahwa subjek AN memiliki regulasi diri yang kurang baik karena tetap melakukan bentuk-bentuk seksual pranikah dan tidak bisa memonitor diri saat bersama pacarnya.

Selain kebiasaannya menghabiskan waktu di luar rumah bersama pacarnya dengan *hang out* ke *cafe-cafe* dan *mall-mall*, Subjek AN juga suka melakukan *travelling* keluar kota. Berdasarkan pengakuan subjek, kebiasaannya melakukan *travelling* bermula sejak subjek sering ikut bersama ayahnya ketika ayahnya keluar kota untuk keperluan dinas. Akibatnya subjek mulai terbiasa melakukan *travelling* dan hampir setiap bulan subjek menyempatkan *travelling* sendiri hanya untuk *shopping* atau jalan-jalan saja. Subjek mengaku

menghabiskan uang tidak kurang dari Rp. 10.000.000, - untuk sekali *travelling*.

Dari rangkaian permasalahan yang telah diuraikan menunjukkan bahwa, perilaku seksual pranikah merupakan permasalahan yang semakin membutuhkan penanganan yang nyata. Adanya pergeseran moral dan pemahaman yang keliru membuat mahasiswa tetap melakukan perilaku yang tidak seharusnya dilakukan. Dengan tujuan agar dapat membantu mahasiswa terhindar dari perilaku seksual pranikah hingga dampak yang ditimbulkan dari hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Gaya Hidup Hedonis dan Regulasi Diri terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Mahasiswa Samarinda yang Berpacaran”.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Perilaku Seksual Pranikah

Prastawa dan Lailatushifah (2009) menyatakan bahwa perilaku seksual pranikah adalah segala macam tindakan seperti bergandengan tangan, berciuman sampai dengan bersenggama yang dikarenakan adanya dorongan hasrat seksual yang dilakukan sebelum ada ikatan pernikahan yang sah. Sementara Sarwono (2013) berpendapat bahwa perilaku seksual pranikah adalah hasrat seksual yang muncul dari diri sendiri kemudian dimanifestasikan dengan tindakan atau perilaku seksual yang beragam mulai dari pandangan mata hingga bersenggama yang terjadi sebelum adanya status pernikahan yang sah secara hukum dan agama.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku seksual pranikah merupakan perilaku yang dilakukan untuk melepaskan dorongan-dorongan seksual yang muncul dari diri sendiri, melalui tindakan seperti bergandengan tangan, berciuman, hingga bersenggama yang dilakukan sebelum adanya status pernikahan yang sah secara hukum maupun agama.

Adapun aspek-aspek perilaku seksual pranikah menurut Loekmono (dalam Saputri dan Suwanti, 2018) ialah aspek biologis yaitu berhubungan dengan alat reproduksi sebagai salah satu aktivitas seksual; aspek psikologis yaitu berhubungan dengan tugas perkembangan serta pemenuhan kebutuhan pokok; aspek moral dan etika yaitu berhubungan dengan relasi menurut adat istiadat dan norma yang berlaku di lingkungan; aspek religius yaitu bahwa seksualitas harus ditinjau dari segi agama; dan aspek sosial yaitu berkaitan dengan pembentukan

kelompok sebagai alat salah satu bentuk hubungan sosial primer.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku seksual terdiri dari aspek biologis, aspek psikologis, aspek moral dan etika, aspek religius, serta aspek sosial.

### Gaya Hidup Hedonis

Hedonisme adalah paham atau aliran dimana orang akan memburu kesenangan dunia, termasuk pemuasan *sex*, kenyamanan hidup, kemewahan dan pola hidup yang foya-foya (Lingga, 2010). Amstrong (dalam Trimartati, 2014) juga berpendapat bahwa gaya hidup hedonis adalah suatu pola hidup yang aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup, seperti lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, lebih banyak bermain, senang pada keramaian kota, senang membeli barang mahal yang disenanginya, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup hedonis merupakan pola hidup seseorang yang diekspresikan melalui aktivitas, minat dan opini yang mengarah pada pencarian kesenangan dunia, termasuk kepuasan *sex*, kenyamanan hidup, lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, lebih banyak bermain, senang membeli barang-barang mahal yang disukai atau berfoya-foya, senang menjadi pusat perhatian, dan menghindari penderitaan yang bersifat duniawi.

Adapun aspek-aspek gaya hidup hedonis menurut Trimartati (2014) ialah kegiatan (*activities*) berupa tindakan nyata seperti banyak menghabiskan waktu di luar rumah, banyak membeli barang-barang yang kurang diperlukan, pergi ke pusat perbelanjaan dan kafe; minat (*interest*) seperti dalam hal *fashion*, makanan, benda-benda mewah, tempat berkumpul, dan selalu ingin jadi pusat perhatian; dan opini (*opinion*) berupa pendapat sebagai respon terhadap situasi stimulus dimana semacam pertanyaan diajukan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek gaya hidup hedonis terdiri dari kegiatan (*activities*), minat (*interest*), dan opini (*opinion*).

### Regulasi Diri

Secara umum, regulasi diri adalah tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi (Kowalski, 2000). Selain itu, menurut Taylor,

Peplau, dan Sears (2009), regulasi diri merupakan cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku, pikiran, hasrat, dan emosi dalam mencapai tujuan-tujuan atau target yang telah ditetapkan.

Zimmerman (dalam Ormrod, 2008) menjelaskan aspek-aspek regulasi diri, di antaranya ialah standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, berupa standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa individu dalam situasi-situasi spesifik, serta tujuan-tujuan tertentu yang dianggap bernilai dan menjadi arah sasaran perilaku individu; memonitor diri (*self-monitoring*) yakni mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu; evaluasi diri berupa penilaian terhadap performa atau perilaku diri sendiri; dan konsekuensi yang ditetapkan sendiri atas kesuksesan atau kegagalan, artinya bahwa individu bisa memberikan penguatan ataupun hukuman atas perilaku yang mereka lakukan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi diri terdiri dari standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, memonitor diri (*self-monitoring*), evaluasi diri, dan konsekuensi yang ditetapkan sendiri atas kesuksesan atau kegagalan.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuantitatif. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 140 mahasiswa dengan usia remaja akhir yang sedang berpacaran. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuesioner (angket). Alat pengukuran yang digunakan ada tiga macam yaitu skala perilaku seksual pranikah, skala gaya hidup hedonis, dan skala regulasi diri.

Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah menggunakan uji analisis regresi ganda menggunakan program bantuan komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 24.0 *for windows*.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya hidup hedonis dan regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah pada mahasiswa

Samarinda yang berpacaran. Berdasarkan hasil uji hipotesis regresi model penuh menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis dan regulasi diri dengan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Samarinda menunjukkan adanya pengaruh, dengan nilai diperoleh  $F_{hitung} > F_{tabel}$  ( $452.530 > 3.25$ ),  $Adjusted R square = 0.865$ , dan  $p = 0.000$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis dan regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa Samarinda yang berpacaran.

Sumbangan efektif yang disumbangkan variabel gaya hidup hedonis dan regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Samarinda yang berpacaran sebesar 86.9 persen ( $R^2 = 0.869$ ) yang berarti variabel bebas (gaya hidup hedonis dan regulasi diri) memberikan sumbangsih efektifitas pengaruh sebesar 86.9 persen terhadap variabel terikat (perilaku seksual pranikah), namun sisanya sebesar 13.1 persen cenderung dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Veenhoven (2003) menjelaskan bahwa hedonisme akan memanifestasikan dirinya dalam sikap permisif terhadap seks dan aktif mengejar kesenangan seksual. Hedonist adalah orang-orang yang positif tentang kesenangan dan yang memetik buah kesenangan jika memungkinkan.

Hal ini sesuai dengan Musthofa dan Winarti (2010) yang menemukan bahwa responden yang mempunyai sikap lebih permisif terhadap seksualitas (21.1%), mempunyai presentase lebih besar dalam melakukan perilaku seks pranikah beresiko dibandingkan responden yang kurang permisif (2.3%), sedangkan sisanya 76.6% adalah faktor lain yang mempengaruhi.

Selain itu, hal ini juga sesuai dengan hasil wawancara pada subjek RR yang merupakan mahasiswa perokok yang tak jarang menggelar pesta *miras* bersama teman-teman dan pacarnya. Subjek RR yang mengaku pernah melakukan *sexual intercourse* bersama pacarnya juga gemar menghabiskan waktu di luar rumah dengan *hang out* ke *cafe-cafe* hingga tempat hiburan malam. Menurutnyanya tidak masalah memiliki gaya hidup yang cukup beresiko seperti ini selama tidak diketahui oleh orang tua atau dosennya. Selain itu, subjek juga menunjukkan regulasi diri yang rendah karena tidak menetapkan tujuan untuk masa depannya dan menganggap apa yang telah subjek lakukan ialah untuk bersenang-senang saja. Meski begitu subjek mengaku merasa bersalah atas perilaku

menyimpang yang telah dilakukan, namun subjek belum ingin merubah kebiasaan buruknya dan mengakibatkan terganggunya kehidupan perkuliahannya.

Sama halnya dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fazrian (2016) dalam penelitiannya yang berjudul hubungan regulasi diri dengan perilaku seksual pada remaja, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku seksual. Di mana jika semakin tinggi regulasi diri, maka remaja cenderung menghindari perilaku seksual beresiko. Sebaliknya, jika regulasi diri rendah maka remaja cenderung berperilaku seksual yang beresiko. Penelitian ini memberikan hasil sumbangan efektif dari variabel regulasi diri sebesar 12,7 persen sedangkan sisanya 87,3 persen adalah faktor lain yang mempengaruhi.

Dari hasil analisis regresi model bertahap didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan gaya hidup hedonis terhadap perilaku seksual pranikah dengan nilai  $\beta = 0.615$ ;  $t_{hitung} = 10.007 > t_{tabel} = 1.988$  dan  $p = 0.000$ . Sehingga dari hasil yang diperoleh dapat dipahami bahwa gaya hidup hedonis yang dimiliki mahasiswa Samarinda mempengaruhi mereka dalam melakukan perilaku seksual pranikah.

Destariyani dan Dewi (2015) menjelaskan bahwa ada faktor lain yang dapat mempengaruhi seseorang untuk berperilaku seksual selain pengaruh teman sebaya, seperti gaya hidup, sosial budaya, kurangnya pengetahuan, dan kurangnya komunikasi dengan orang tua. Selanjutnya Umaroh, Kusumawati, dan Kasjono (2015) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa faktor internal dari perilaku seksual pranikah ialah tingkat pendidikan, pengetahuan, sikap, dan gaya hidup. Gaya hidup dalam penelitian ini menggunakan gaya hidup hedonis karena memiliki daya tarik yang besar terhadap kehidupan mahasiswa (Trimartati, 2014). Hal ini karena aktivitas gaya hidup hedonis mengarah pada kesenangan dunia, termasuk pemuasan *sex*, kenyamanan hidup, kemewahan dan pola hidup yang foya-foya.

Kemudian hasil analisis regresi model bertahap pada regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai  $\beta = -0.348$ ;  $t_{hitung} = -5.654 > t_{tabel} = 1.988$  dan  $p = 0.000$ . Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah perilaku seksual pranikah atau sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka akan semakin

tinggi perilaku seksual pranikah mahasiswa Samarinda yang berpacaran.

Raffaelli dan Crockett (2003) menjelaskan bahwa karakteristik individu berupa regulasi diri merupakan faktor prediktor remaja terlibat dalam pengambilan keputusan berisiko yang berhubungan dengan seksual karena pengambilan keputusan pada masa remaja dipengaruhi oleh teman sebaya, baik pengaruh positif maupun negatif. Tentunya regulasi diri yang baik akan memberikan pertimbangan yang lebih baik juga kepada para remaja agar tidak ikut terpengaruh melakukan perilaku seksual pranikah, begitu pula sebaliknya.

Selanjutnya, hasil uji deskriptif menunjukkan hasil pengukuran melalui skala perilaku seksual pranikah yang telah terisi diperoleh mean empirik 56.38 lebih rendah dari mean hipotetik 72.5. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori perilaku seksual pranikah yang rendah 25.71 persen atau 36 mahasiswa, serta berada pada kategori perilaku seksual pranikah yang sedang 36.42 persen atau 51 mahasiswa. Perilaku seksual pranikah merupakan segala macam tindakan seperti bergandengan tangan, berciuman sampai dengan bersenggama yang dikarenakan adanya dorongan hasrat seksual yang dilakukan sebelum ada ikatan pernikahan yang sah (Prastawa dan Lailatushifah, 2009).

Hasil uji deskriptif pengukuran skala gaya hidup hedonis yang telah terisi diperoleh mean empirik 51.50 lebih rendah dari mean hipotetik 75 dengan kategori rendah, subjek yang memiliki rentang nilai skala gaya hidup hedonis berada pada kategori rendah dengan nilai antara 26-42 memiliki frekuensi sebanyak 61 orang mahasiswa atau 43.6 persen. Hal ini menjelaskan bahwa subjek penelitian ini memiliki gaya hidup hedonis yang rendah. Gaya hidup hedonis merupakan suatu pola hidup yang aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup, seperti lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah, lebih banyak bermain, senang pada keramaian kota, senang membeli barang mahal yang disenanginya, serta selalu ingin menjadi pusat perhatian (Armstrong dalam Trimartati, 2014).

Hasil uji deskriptif pengukuran skala regulasi diri yang telah terisi diperoleh mean empirik 81.44 lebih tinggi dari mean hipotetik 67.5 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat regulasi diri yang tinggi, sebagian besar subjek yang memiliki rentang nilai skala regulasi diri berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai 87-97 memiliki frekuensi sebanyak 48

orang mahasiswa atau 34.28 persen. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian ini memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi. Regulasi diri merupakan tugas seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi (Kowalski, 2000).

Pada hasil uji regresi parsial dapat diketahui bahwa aspek aktivitas ( $X_1$ ) berpengaruh signifikan terhadap aspek biologis ( $Y_1$ ) dengan nilai beta 0.420,  $t$  hitung = 3.593, dan  $p = 0.000$ . Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara dengan subjek SS yang mengaku gemar menghabiskan waktu bersama pacarnya dengan *hang out* ke *cafe-cafe* atau ke bioskop. Aktivitas tersebut membuat subjek dapat menyalurkan aspek biologis dari perilaku seksual pranikah seperti duduk mesra saat berada di *cafe-cafe* dan berciuman saat sedang menonton di bioskop. Subjek juga memeluk erat pacarnya saat sedang berboncengan. Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan subjek RR, ia mengaku melakukan *sexual intercourse* di kos saat sedang bersama pacarnya.

Hal ini sesuai dengan Musthofa dan Winarti (2010) yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang berada dalam golongan remaja akhir dan dewasa awal, berada pada usia dimana kematangan seks sudah memasuki masa-masa puncak, sehingga memiliki dorongan seksual yang menggebu. Dengan adanya dorongan seksual, perilaku remaja mulai diarahkan untuk menarik perhatian lawan jenisnya, dan dalam rangka mencari pengetahuan mengenai seks, ada remaja yang melakukan dengan cara terbuka bahkan mulai mencoba bereksperimen dalam kehidupan seksual, misalnya melalui aktivitas pacaran.

Selain itu, pada hasil uji regresi parsial dapat diketahui juga bahwa aspek standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri ( $X_4$ ) dan aspek memonitor diri (*Self-Monitoring*) ( $X_5$ ) berpengaruh signifikan terhadap aspek biologis ( $Y_1$ ). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan subjek RR yang mengaku tidak memiliki tujuan di masa depan mengenai hubungan pacarannya, sehingga tujuannya hanyalah untuk bersenang-senang saja. Oleh karenanya subjek berani melakukan *sexual intercourse*. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan subjek AN, ia mengaku tidak bisa memonitor diri saat pacarnya mengajak berciuman.

Zimmerman (dalam Ormrod 2008) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung akan memiliki

standar dan tujuan dalam berperilaku, memiliki *self-monitoring* untuk mengontrol perilakunya, mengevaluasi diri dari kejadian-kejadian serta tindakan-tindakan yang telah dilalui, dan menetapkan konsekuensi atas kegagalan dan kesuksesan yang dicapai.

Pada hasil uji regresi parsial dapat diketahui bahwa aspek aktivitas ( $X_1$ ) berpengaruh signifikan terhadap aspek psikologis ( $Y_2$ ) dengan nilai beta 0.436,  $t$  hitung = 3.183, dan  $p = 0.002$ . Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan subjek SS yang mengaku bahwa kedekatan-kedekatan seksual yang telah ia lakukan dengan pacarnya merupakan salah satu kebahagiaan tersendiri bagi dirinya, karena subjek merasa diberi perhatian dan kasih sayang dari pacarnya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Musthofa dan Winarti (2010) bahwa dengan berpacaran, remaja mengekspresikan perasaannya dalam bentuk-bentuk perilaku yang menuntut keintiman secara fisik dengan pasangannya seperti berciuman, bercumbu dan seterusnya.

Pada hasil uji regresi parsial dapat diketahui bahwa aspek aktivitas ( $X_1$ ) berpengaruh signifikan terhadap aspek moral dan etika ( $Y_3$ ) dengan nilai beta 0.373,  $t$  hitung = 2.408, dan  $p = 0.017$ . Hal ini sesuai dengan hasil wawancara dengan subjek SS yang mengaku bahwa subjek senang menghabiskan waktu atau beraktivitas di luar rumah, dengan *hangout* ke *cafe-cafe* dan bioskop. Subjek SS mengaku tidak malu berciuman dengan pacarnya saat menonton film di bioskop. Hal ini menunjukkan moral dan etika yang buruk. Selain itu, meski subjek SS mengaku duduk di bagian sudut bioskop, namun perilaku tersebut berpeluang untuk terlihat oleh penonton yang lainnya karena subjek melakukannya di tempat umum.

Selain itu, subjek RR juga mengaku pernah pergi ke *club* bersama pacarnya dan pernah mengajak pacarnya ikut melakukan pesta *miras* bersama teman-teman di kosnya, di mana setelah melakukan hal tersebut subjek RR berpeluang untuk melakukan *sexual intercourse* dengan pacarnya. Aktivitas dari gaya hidup yang dimiliki subjek RR mempengaruhi subjek melakukan perilaku yang amoral. Hal ini sesuai dengan Destariyani dan Dewi (2015) yang menemukan bahwa remaja yang bergaul tanpa kendali, tanpa batasan norma, etika, hukum dan agama, dapat menjerumuskan mereka pada aktivitas seksual dini.

Selain itu, pada hasil uji regresi parsial dapat diketahui juga bahwa aspek Standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri ( $X_4$ ) dan aspek Memonitor diri

(*Self Monitoring*) ( $X_5$ ) berpengaruh signifikan terhadap aspek religius ( $Y_4$ ).

Berdasarkan hasil wawancara bersama Subjek AN, ia mengaku menghindari *sexual intercourse* bersama pacarnya, sebab menurutnya hal tersebut sangat beresiko dan dapat merusak nama baik dirinya sendiri bahkan orang tuanya. Oleh karenanya, subjek merasa aman melakukan bentuk-bentuk perilaku seksual yang lainnya karena tidak beresiko kehamilan dan masih wajar untuk dilakukan saat berpacaran. Meski subjek memiliki batasan tersebut, namun hal ini tidak berdasar pada nilai agama yang dianut. Selain itu, kurangnya monitoring diri pada subjek yang tetap melakukan bentuk-bentuk perilaku seksual lainnya menunjukkan bahwa subjek mengesampingkan ajaran agama yang diajarkan.

Sebagaimana hasil penelitian Musthofa dan Winarti (2010) yang menemukan bahwa walaupun fungsi agama memegang peranan penting dalam perilaku seksual, namun keputusan seksual pada akhirnya diserahkan pada individu, sehingga sering timbul pelanggaran etik dan agama. Seseorang dapat menyatakan pada publik bahwa ia meyakini sistem sosial tertentu tetapi berperilaku cukup berbeda secara pribadi, misalnya seseorang meyakini kalau hubungan seksual di luar nikah itu tidak diperbolehkan menurut agama atau etika, tetapi karena kurang bisa mengendalikan diri, tetap dilakukan juga.

Pada hasil uji regresi parsial dapat diketahui bahwa aspek aktivitas ( $X_1$ ) berpengaruh signifikan terhadap aspek sosial ( $Y_5$ ) dengan nilai beta 0.469,  $t$  hitung = 3.150, dan  $p = 0.002$ . Hal ini sesuai dengan Pangaribuan (2011) yang menjelaskan bahwa individu yang menjalani gaya hidup hedonis akan mengarahkan aktivitasnya ke arah pencapaian kesenangan, yaitu melakukan seks bebas, mengkonsumsi narkoba, berperilaku konsumtif, dan berpesta.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek penelitian, didapati bahwa subjek mengakui memiliki aktivitas seperti senang menghabiskan waktu di luar rumah dengan *hang out* atau berduaduaan dengan pacar, senang membeli barang-barang *branded*, gemar melakukan *travelling*, mengkonsumsi alkohol atau melakukan pesta minuman keras, pergi ke tempat hiburan, gaya pacaran yang bebas, serta melakukan kontak fisik dengan pacar.

Selain itu, diketahui juga bahwa aspek Memonitor diri (*Self Monitoring*) ( $X_5$ ) berpengaruh

signifikan terhadap aspek sosial ( $Y_5$ ). *Self monitoring* merupakan kemampuan individu untuk menangkap petunjuk yang ada di sekitarnya, baik personal maupun situasional yang spesifik untuk mengubah penampilannya, dengan tujuan menciptakan kesan positif yang meliputi kemampuan individu untuk memantau perilakunya dan juga sensitivitas individu untuk melakukan pemantauan terhadap dirinya (Putri, 2004).

Zulhaqqi dan Putra (2017) menambahkan bahwa *Self-monitoring* adalah bagian dari strategi pengelolaan kesan yang mengontrol tampilan diri, baik secara verbal ataupun non verbal untuk mengatur kesan dari orang lain terhadap diri seseorang dalam hubungan atau interaksi sosial.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara gaya hidup hedonis dan regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Samarinda yang berpacaran. Adapun keunikan penelitian ini ialah dalam penelitian ini membahas tentang gaya hidup hedonis terhadap perilaku seksual pranikah, dimana peneliti menyadari bahwa masih kurang penelitian yang membahas tentang pengaruh gaya hidup hedonis terhadap perilaku seksual pranikah. Sehingga, penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur tambahan bagi peneliti selanjutnya.

Selanjutnya, yang menjadi keunikan dalam penelitian ini ialah dari jenis penelitian yang digunakan, yakni penelitian kuantitatif yang meneliti besarnya pengaruh antara variabel *dependent* terhadap variabel *independent*, sementara beberapa penelitian yang ditemukan menggunakan jenis penelitian kualitatif. Selain itu, dalam penelitian ini aspek-aspek perilaku seksual yang digunakan ialah aspek biologis, aspek psikologis, aspek moral dan etika, aspek religiusitas, dan aspek sosial. Sedangkan penelitian sebelumnya meneliti tentang perilaku seksual pranikah menggunakan bentuk-bentuk seksual pranikah sebagai aspek yang diteliti.

Penelitian ini tidak luput dari keterbatasan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya ialah pengambilan data secara *online* membuat peneliti tidak bisa mengkondisikan subjek untuk tetap fokus mengisi sesuai dengan keadaan subjek, sehingga hasil pengisian skala kurang menggambarkan kondisi subjek yang sebenarnya.

Keterbatasan selanjutnya ialah terletak pada aitem-aitem skala gaya hidup hedonis yang kurang menggambarkan gaya hidup hedonis sebenarnya yang terjadi pada mahasiswa, sehingga mahasiswa tidak bisa menunjukkan fenomena yang sebenarnya.

Selain itu, karakteristik sampel dalam penelitian ini berdasarkan hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa subjek berada pada kategori perilaku seksual pranikah dan gaya hidup hedonis yang rendah.

Keterbatasan selanjutnya dalam penelitian ini ialah tidak adanya *screening* yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui kondisi gaya hidup hedonis dan regulasi diri pada populasi penelitian. Kajian teori khususnya tentang gaya hidup hedonis dan regulasi diri pada penelitian ini juga masih sangat kurang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara gaya hidup hedonis dan regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Samarinda yang berpacaran.
2. Terdapat pengaruh positif yang signifikan gaya hidup hedonis terhadap perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Samarinda yang berpacaran. Hal ini berarti semakin tinggi gaya hidup hedonis mahasiswa maka akan semakin tinggi perilaku seksual pranikahnya, begitu pula sebaliknya.
3. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah pada mahasiswa Samarinda yang berpacaran. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah perilaku seksual pranikahnya, begitu pula sebaliknya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Samarinda  
Diharapkan Kepada seluruh mahasiswa Samarinda baik yang sedang berpacaran maupun yang sudah dalam status *single*, disarankan agar dapat menerapkan gaya hidup yang sehat dan positif dengan menentukan aktivitas-aktivitas yang produktif. Bagi mahasiswa yang memiliki gaya hidup hedonis dan mulai merasakan dampak buruk dari gaya hidup tersebut, disarankan agar berkonsultasi pada para ahli atau profesional baik psikolog maupun psikiater. Hal ini diharapkan agar mahasiswa menyadari kekeliruan yang ada pada gaya hidup hedonis yang dimiliki. Selain itu, mahasiswa juga disarankan untuk mengikuti

seminar-seminar yang dapat memberikan manfaat untuk diri sendiri juga dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswa agar dapat memiliki wawasan yang luas yang membantu mahasiswa dalam pengambilan keputusan, serta menunjang cara pandang mahasiswa dalam merespon suatu masalah, terutama *issue* tentang perilaku seksual. Mahasiswa Samarinda juga disarankan agar dapat menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, dengan membuat, manajemen hidup, catatan pengembangan diri, menentukan minat serta mengembangkan bakat yang dimiliki. Disarankan juga agar mahasiswa melakukan *monitoring* pada diri sendiri, dengan memperbaiki perilaku dan memilih lingkungan yang baik yang dapat memberi pengaruh baik pula terhadap diri sendiri.

## 2. Bagi Orang Tua

Bagi orangtua yang memiliki anak atau keluarga dengan gaya hidup hedonis disarankan agar memberikan pendampingan pada anaknya untuk melakukan konsultasi pada profesional yang terkait. Selain itu, orangtua juga disarankan agar dapat memberi kepercayaan pada anak dalam memilih aktivitas atau kegiatan yang disenanginya, dengan tetap memonitor perilaku anak agar anak tetap berperilaku sopan santun. Selanjutnya orang tua juga disarankan agar dapat menanamkan citra diri yang baik pada anak, dengan menjadi *role model* yang baik yakni memberi contoh perilaku atau sifat baik. Orang tua juga disarankan agar dapat mendidik anak menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab atas perilakunya, seperti mempercayakan anak untuk hidup mandiri dengan tinggal di *kos*, serta memberikan uang jajan bulanan yang sesuai dengan kesepakatan bersama anaknya dan tetap mengawasi anaknya dalam menggunakan uang yang diberikan tersebut, agar anak tidak menyalahgunakan uang yang diberikan oleh orangtuanya. Selain itu, orang tua juga disarankan dapat memberikan *sex education* pada anak agar anak tidak tabu mengenai kesehatan reproduksi.

## 3. Bagi Biro kemahasiswaan setiap universitas di Samarinda

Biro kemahasiswaan setiap universitas di Samarinda juga berperan penting pada perilaku mahasiswanya. Dengan menyediakan sarana dan prasarana bagi mahasiswa, diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk bisa menyalurkan minat bakat mereka agar menjadi mahasiswa yang produktif. Selain itu, diharapkan agar biro

kemahasiswaan dapat membangun lingkungan yang positif bagi mahasiswa agar mahasiswa dapat mengembangkan *life skill* dalam lingkungan yang kondusif. Selain itu, biro kemahasiswaan juga disarankan agar dapat mendampingi mahasiswa dengan menyediakan seminar-seminar yang dapat memberi *insight* pada mahasiswa untuk melakukan regulasi diri, serta seminar-seminar mengenai *management financial* agar mahasiswa terhindar dari kebiasaan berfoya-foya dan mulai mampu mengelola keuangannya di usia muda.

## 4. Bagi Pemerintah Kota Samarinda

Kepada pemerintah disarankan agar tegas dalam menetapkan peraturan mengenai tempat hiburan malam tentang batas usia diperbolehkannya masuk ke tempat tersebut. Pemerintah juga disarankan untuk bekerjasama dengan BNN melakukan razia guna menekan perilaku seksual akibat pengaruh dari penggunaan obat-obat terlarang.

## 5. Bagi Pemerintah Kota Samarinda

Bagi peneliti selanjutnya, Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan pengambilan data secara langsung, bukan melalui *online* agar dapat memastikan bahwa subjek peneliti menjawab dengan keadaan atau kondisi yang sebenarnya. Diharapkan di masa yang akan datang peneliti selanjutnya dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian dengan memperdalam latar belakang masalah, dan melakukan *screening* mengenai variabel terikat maupun variabel bebas.

## 6. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya juga disarankan agar dapat menggunakan skala yang tepat sesuai dengan variabel yang dimiliki. Disarankan juga agar menggunakan jenis penelitian hingga kriteria sampel yang berbeda. Peneliti juga menyarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku seksual pranikah mahasiswa, seperti penundaan usia perkawinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., & Hidayat, K. (2013). Pengaruh harga diri dan penalaran moral terhadap perilaku seksual remaja berpacaran. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 1-9.
- Destariyani, E., & Dewi, R. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual pranikah pada remaja smp negeri 1 talang

- empat kabupaten Bengkulu tahun 2015. *Jurnal IKESMA*, 11(1),120-131.
- Fazrian, R. (2016). *Hubungan regulasi diri dengan perilaku seksual pada remaja*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah, Malang.
- Kowalski, J. G. (2000). *Information storage and retrieval systems: theory and implementation*. United States of America.
- Lingga, H. (2010). *Hedon ga' gaul*. Yogyakarta: Kata Buku.
- Musthofa, S. B., & Winarti, P. (2010). Faktor yang mempengaruhi perilaku seks pranikah mahasiswa di pekalongan tahun 2009-2010. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 1(1),32-41.
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Jakarta: Erlangga.
- Prastawa, P. D., & Lailatushifah, F. S. (2009). Pengetahuan kesehatan reproduksi dan perilaku seksual pranikah pada remaja putri. *Journal Umat Islam*. Jogjakarta. UII Press.
- Putri, N. H. (2004). *Hubungan antara perilaku konsumtif dengan pemantauan diri pada remaja*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Gadjah Mada, Jogjakarta.
- Raffaelli, M., & Crockett, L. J. (2003). Sexual risk taking in adolescence: the role of self-regulation and attraction to risk. *Developmental Psychology*, 39(6),1036-1046.
- Saputri, N. Y., & Suwanti. (2018). *Pengaruh perilaku seksual pra nikah terhadap kecenderungan mengakses internet berkonten pornografi pada mahasiswa semester ii fakultas x (yang terpapar pornografi) di universitas y*. Makalah dipresentasikan pada Prosiding Seminar Nasional Cyber Effect: Pengaruh Internet Terhadap Kehidupan Manusia, Surakarta.
- Sarwono, S. W. (2013). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sholeh, A. (2017). The relationship among hedonistic lifestyle, life satisfaction, and happiness on college students. *International Journal Of Social Science And Humanity*, 7(9), 604-607.
- Suryoputro, A., Ford, N. J., & Shaluhayah, Z. (2006). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual remaja di Jawa Tengah: implikasinya terhadap kebijakan dan layanan kesehatan seksual dan reproduksi. *Makara Kesehatan*, 10(1), 29-40.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Trimartati, N. (2014). Studi kasus tentang gaya hidup hedonisme mahasiswa bimbingan dan konseling universitas Ahmad Dahlan. *Psikopedagogia*, 3(1), 20-28.
- Twenge, J. M., Campbell, S. M., Hoffman, B. J., dan Lance, C. E. (2010). Generational differences in work values: leisure and extrinsic values increasing, social and intrinsic values decreasing. *Journal of Management*, 36(1),1117-1142.
- Umaroh, A. K., Kusumawati, Y., & Kasjono, H. S. (2015). Hubungan antara faktor internal dan faktor eksternal dengan perilaku seksual pranikah remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 10(1),65-75.
- Veenhoven, R. 2003. Hedonism and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 437-457.
- Zulhaqqi, J., & Putra, Y. Y. (2017). Hubungan self-monitoring dengan perilaku seksual pada remaja yang berpacaran. *Jurnal Riset Psikologi*, (2), 1-10.