

**ANALISIS ASPEK KONTROL DIRI MAHASISWA PERANTAUAN YANG  
MENJALIN HUBUNGAN RELASI ROMANTIS**

**(SKRIPSI)**

**Oleh**

**DINDA YULISTIANA  
NPM 2113052006**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

**ANALISIS ASPEK KONTROL DIRI MAHASISWA PERANTAUAN YANG  
MENJALIN HUBUNGAN RELASI ROMANTIS**

**Oleh**

**DINDA YULISTIANA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

## **ABSTRAK**

### **ANALISIS ASPEK KONTROL DIRI MAHASISWA PERANTAUAN YANG MENJALIN HUBUNGAN RELASI ROMANTIS**

**Oleh**

**DINDA YULISTIANA**

Permasalahan utama mahasiswa perantauan adalah ketidakseimbangan kontrol diri dalam menjalin hubungan relasi romantis pada mahasiswa perantauan. Penelitian ini menganalisis kontrol diri mahasiswa perantauan Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung dalam menjalin hubungan relasi romantis, dengan fokus pada tiga dimensi kontrol diri: kognitif, perilaku, dan pengambilan keputusan. Hasil penelitian menunjukkan kontrol perilaku mendominasi (53,57%), diikuti kontrol kognitif (34,52%), dan kontrol pengambilan keputusan (11,90%). Temuan menarik adalah adanya "kontrol diri adaptif" melalui kedekatan emosional dalam hubungan (20,69%) sebagai strategi mengelola stres perantauan, serta "kontrol sosial internal" melalui kesadaran tanggung jawab moral (17,24%) sebagai kompensasi minimnya pengawasan eksternal. Penelitian ini menyarankan pengembangan program bimbingan konseling berbasis observasi perilaku dan persepsi mahasiswa, peningkatan komunikasi keluarga sebagai kontrol diri jarak jauh, serta edukasi manajemen emosi dalam hubungan romantis. Implikasi praktis penelitian ini adalah pengembangan intervensi bimbingan konseling untuk memperkuat kontrol diri mahasiswa perantauan.

**Kata kunci:** Kontrol Diri, Hubungan relasi romantis, Mahasiswa

## ***ABSTRACT***

### ***ANALYSIS OF SELF-CONTROL ASPECTS OF MIGRANT STUDENTS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS***

***By***

**DINDA YULISTIANA**

*A primary issue for out-of-town students is the imbalance of self-control in managing romantic relationships. This study analyzes the self-control of out-of-town students from the Education Department, Faculty of Teacher Training and Education (FKIP), University of Lampung, in navigating romantic relationships, focusing on three dimensions of self-control: cognitive, behavioral, and decision-making. The results show that behavioral control was dominant (53.57%), followed by cognitive control (34.52%), and decision-making control (11.90%).*

*Interesting findings include the presence of "adaptive self-control" through emotional closeness in relationships (20.69%) as a strategy to manage the stress of living away from home, as well as "internal social control" through an awareness of moral responsibility (17.24%) as compensation for the lack of external supervision. This study recommends the development of guidance and counseling programs based on behavioral observation and student perceptions, enhancing family communication as a form of long-distance self-control, and education on emotion management in romantic relationships. The practical implication of this research is the development of guidance and counseling interventions to strengthen the self-control of out-of-town students.*

***Keywords:*** *Self-Control, Romantic Relationship, University Student.*

Judul Skripsi : **ANALISIS ASPEK KONTROL DIRI MAHASISWA PERANTAUAN YANG MENJALIN HUBUNGAN RELASI ROMANTIS**

Nama Mahasiswa : **Dinda Yusistiana**

NPM : **2113052006**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

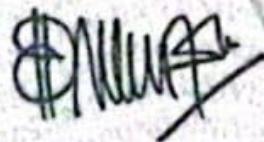
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I



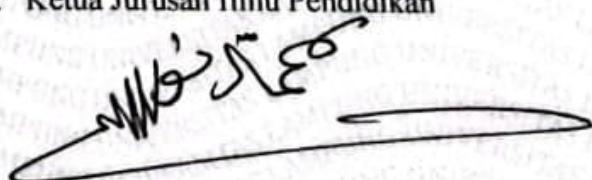
**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**  
NIP. 197907142003122001

Dosen Pembimbing II



**Dr. Ranni Rahmayanthy Z,S.Pd.,M.A**  
NIP. 198611022008122002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.**  
NIP 19741220 2009121002

**MENGESAHIKAN**

**1. Tim Pengaji**

Pengaji utama : **Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.**

*Shinta*

*DPN/AB*

*DR*

Ketua : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**

Sekretaris : **Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.**

**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Albert Maydiantoro, M.Pd.**

NIP. 198705042014041001

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 19 September 2025**

## **SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Dinda Yulistiana  
Nomor Pokok Mahasiswa : 2113052006  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Lokasi Penelitian : Universitas Lampung

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “ANALISIS ASPEK KONTROL DIRI MAHASISWA PERANTAUAN YANG MENJALIN HUBUNGAN RELASI ROMANTIS” tersebut adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan terkecuali bagain-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 19 September 2025  
Yang membuat pernyataan,



Dinda Yulistiana  
NPM. 2113052006

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Dinda Yulistiana, lahir di Desa Purbasakti Kecamatan Abung Surakarta, Kabupaten Lampung Utara pada tanggal 24 Juni 2003. Anak ketiga dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Subowo dan Ibu Sumini. Penulis mengawali pendidikan formal di (TK) Dharma Wanita pada tahun 2009, lalu melanjutkan pendidikan dasar ke (SD) Negeri Purbasakti dan lulus pada tahun 2015, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan ke (SMP) Negeri 02 Tumijajar dan lulus pada tahun 2018, dan melanjutkan pendidikan ke (SMA) Negeri 01 Tumijajar lulus pada tahun 2021.

Pada tahun 2021, penulis resmi terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN. Selama menjalani masa studi, penulis aktif dalam berbagai organisasi, antara lain Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) sebagai anggota bidang ilmu pendidikan pada tahun 2022. Selain itu, penulis terlibat dalam Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA) sebagai Wakil bendahara umum pada tahun 2023, serta penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (KKN-PLP) di SMA Darul Ulum, Desa Talang Way Sulan Kec. Way Sulan, Lampung Selatan Pada tahun 2024.

## **MOTTO**

*"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."*

(QS. Al-Insyirah: 6)

“Hidup adalah 10% apa yang terjadi pada kita dan 90% bagaimana kita meresponsnya.”

\_Dinda Yulistiana\_

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Alhamdulillah puji Syukur kepada allah SWT yang telah memberikan kemudahan atas segala urusan serta segala limpahan rahmat dan karunianya hingga skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan. Setiap langkah yang penulis lalui dalam menyusun karya ini adalah bagian dari perjalanan panjang yang penuh tantangan, pembelajaran dan ketekunan. Maka karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

### ***Kepada kedua orang tuaku tersayang***

Bapak Subowo S.P. dan Ibu Sumini S.Pd.,Gr. Terimakasih yang tak pernah lelah memberikan doa, kasih sayang, semangat dan pengorbanan yang tiada henti. Segala pencapaian ini tak akan mungkin terwujud tanpa cinta dan dukungan kalian. Bagaimana pun keadaan rumah kita kalian akan tetap menjadi alasanku untuk pulang, dan sejauh manapun kakiku melangkah, aku akan tetap pulang sebagai sarjana.

### ***kakak-kakakku tersayang***

Ari Wibowo S.Pd. Novita Dwi Lestari S.Pd. Sulistianawati S.Pd.,Gr. dan Rudi Hartono S.E. Terimakasih atas segala saran dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis, terimakasih sudah menjadi tempat curhat hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dan tak lupa kepada kedua ponakan ku Muhammad Al-Fatih dan Queenara Shenna Zalin yang selalu menjadi penyemangat dan pelengkap kebahagiaan serta penguat dalam perjalanan ini.

### ***Nenekku tersayang***

terimakasih atas cinta dan kasih yang selalu memberikan semangat dalam keadaan apapun dan tak lupa juga ku ucapkan terimakasih karena sudah merawatku dari kecil hingga sampai aku menjadi sarjana.

### ***Almamater Universitas Lampung tercinta***

## SANWACANA

*Alhamdulillahi rabbil 'alamin* puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan ramhat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Aspek Kontrol Diri Mahasiswa perantauan Yang Menjalin Hubungan Relasi Romantis”. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kelak kita akan diakui sebagai umatnya dan mendapatkan syafaatnya diyaumil akhir, Aamiin Yaa Rabbal’Alamin.

Adapun maksud *penulisan* skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D. E. A., I. P. M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Dakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Dr Muhammad Nurwahiddin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. dan selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan serta bimbingan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi selaku pembimbing utama sekaligus dosen pembimbing akademik yang menyediakan waktunya dalam memberikan arahan,saran serta bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku dosen penguji utama yang berkenan

memberikan arahan dan pengetahuan terkini sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

7. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Karyawan Bimbingan dan Konseling FKIP Universias Lampung, yang telah memberikan dukungan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Terkhusus untuk kedua orang tua, Bpk Subowo dan Ibu Sumini, Terimakasih atas doa dan segala usaha yang telah kalian lakukan. untukku hingga akhirnya sampai pada titik ini. Banyak suka dan duka yang kita bertiga alami, dan terimakasih telah menjadi orang tua yang sangat hebat dalam mendidik anak-anaknya.
9. Kakak tersayang Ari Wibowo, Novita dwi Lestari, Sulistianawati, Rudi Hartono Terimakasih telah memberi dukungan dan semangat.
10. Keponakan tersayangku Muhammad Al-Fatih dan Queenara shenna zalin yang selalu menjadi pelipur lara disaat proses penyusunan skripsi
11. Sahabat-sahabat seperjuanganku Qais,Faza,Sabrina,Ema, dan Eka yang selalu mendukung dan saling membantu dalam suka dan duka dimasa perkuliahan terkhusus untuk Qais dan Faza yang sudah bersama penulis dari awal perkuliahan hingga sampai penulis menjadi sarjana. Maka dengan selesaiya masa perkuliahan ini dimanapun kalian berada semoga tali silaturahmi kita akan terus tetap berjalan dan semoga hal-hal baik selalu menyertai kalian dimanapun kalian berada. Masa perkuliahan kita akan menjadi cerita yang akan kita ceritakan kepada anak-anak kita kelak.
12. Keluarga Besar Tk Alam Kreasi Edukasi terimakasih atas segala saran dan kritik yang sudah menjadi bagian perjuangan dalam proses penyusunan skripsi terkhusus kepada Ms.Dinda, Ms.Anita dan Ms.Dede yang telah membantu ketika penulis dalam masa bimbingan menuju seminar proposal.
13. Rekan kos asrama dewi sri, Sena, Azizah yang menjadi support saat penulis dalam menyelesaikan skripsi.
14. Teruntuk orang-orang yang tidak dapat penulis sebut namanya, terimakasih sudah menjadi bagian dalam proses penyusunan skripsi, terimakasih sudah menemani dalam suka dan duka serta menjadi tempat curhat. Dimanapun kalian berada semoga hal-hal baik selalu menyertai kalian.

15. Seluruh rekan-rekan seperjuangan program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, terimakasih sudah berbagi pengalaman, melewati banyak hal kebersamaan, dukungan dan doa.
16. Kepada seseorang dengan NPM 2113052006, terimakasih sudah melangkah sejauh ini dan aku bangga kepada setiap progress dan pencapaianmu selama ini. Terimakasih sudah melewati banyak badai dan ujian dengan ikhlas dan terimakasih sudah berdamai dengan diri sendiri serta dengan keadaan yang terkadang menuntut harus dimengerti. Tetap menjadi orang yang pembawaanya teduh serta semoga hal-hal baik selalu menyertai.

Bandar Lampung, 19 September 2025  
Yang membuat pernyataan,

Dinda Yulistiana  
NPM. 2113052006

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.6.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Kontrol Diri.....	8
2.1.1 Teori Dasar Kontrol Diri.....	8
2.1.2 Definisi Kontrol Diri .....	9
2.1.3 Perkembangan Kontrol Diri.....	10
2.1.4 Aspek dalam Kontrol Diri .....	11
2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	13
2.2 Definisi Mahasiswa Perantau.....	14
2.3 Mahasiswa Berhubungan Relasi Romantis.....	16
2.3.1 Definisi Relasi Romantis .....	16
2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hubungan Romantis.....	17
2.3.2.1 Trauma Masa Kecil dan Dampaknya.....	17
2.3.2.2 Dukungan Sosial sebagai Moderator .....	18
2.3.2.3 Kesehatan Mental dan Hubungan Romantis.....	18
2.3.3 Dinamika Hubungan Romantis dalam Konteks Mahasiswa ....	18
2.3.3.1 Masa Emerging Adulthood dan Tahapan Perkembangan Romantis .....	18
2.3.3.2 Karakteristik Unik Hubungan Romantis Mahasiswa....	19
2.3.3.3 Pengaruh terhadap Kehidupan Akademik.....	20
2.4 Penelitian yang Relevan.....	23

<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1 Lokasi Penelitian.....	26
3.2 Jenis Penelitian.....	26
3.3 Fokus Penelitian.....	27
3.4 Sumber Data.....	27
3.5 Informan Penelitian.....	28
3.6 Instrumen Penelitian .....	29
3.7 Definisi Operasional Variabel .....	29
3.8 Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.9 Teknik Analisis Data .....	32
3.10 Teknik Keabsahan Data .....	35
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	37
4.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	37
4.3 Hasil Validasi Data Melalui Member Checking .....	43
4.4 Hasil Penelitian .....	44
4.4.1 Kontrol Perilaku .....	45
4.4.2 Kontrol Kognitif .....	62
4.4.3 Kontrol Pengambilan Keputusan.....	72
4.5 Pembahasan.....	80
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>88</b>
5.1 Kesimpulan .....	88
5.2 Saran .....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>99</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. Profil Informan Penelitian.....	38
4.2. Hasil olah data Group Kontrol Perilaku.....	45
4.3. Kutipan Wawancara Manajemen Konflik dalam Hubungan .....	48
4.4. Kutipan Wawancara Prinsip Diri dalam Menjaga Batas.....	50
4.5. Kutipan Wawancara Komunikasi yang Baik dalam Hubungan .....	51
4.6. Kutipan Wawancara Menyelesaikan Masalah secara Langsung.....	53
4.7. Kutipan Wawancara Belajar Berkommunikasi Asertif dalam Hubungan .....	54
4.8. Kutipan Wawancara Komitmen Bersama dalam Menjaga Batas .....	55
4.9. Kutipan Wawancara Memberikan Kesempatan terdahap Pasangan Jika Mau Berubah .....	57
4.10. Kutipan Wawancara Strategi Melindungi Diri.....	58
4.11. Kutipan Wawancara Kesadaran Menjaga Sikap di Ruang Publik .....	60
4.12. Kutipan Wawancara Fokus dengan Kegiatan Positif .....	61
4.13. Hasil olah data Group Kontrol Kognitif .....	63
4.14. Kutipan Wawancara Kedekatan Emosional dalam Hubungan.....	65
4.15. Kutipan Wawancara Kesadaran Tanggung Jawab Moral.....	66
4.16. Kutipan Wawancara Kesadaran akan Kebebasan sebagai Perantau .....	67
4.17. Kutipan Wawancara Belajar dari Pengalaman Pribadi .....	69
4.18. Kutipan Wawancara Evaluasi dalam Hubungan Percintaan .....	70
4.19. Kutipan Wawancara Refleksi Diri saat Hilang Kendali.....	71
4.20. Hasil olah data Group Kontrol Pengambilan Keputusan .....	72

4.21. Kutipan Wawancara Mengambil Keputusan Bukan berdasarkan Kemauan Orang Lain.....	74
4.22. Kutipan Wawancara Stabilitas Hubungan Percintaan.....	75
4.23. Kutipan Wawancara Seleksi Lingkungan Sosial.....	76
4.24. Kutipan Wawancara Manajemen Waktu dalam Hubungan.....	78

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
4.1. Network Group Kontrol Perilaku.....	47
4.2. Network Group Kontrol Kognitif .....	64
4.3. Network Group Kontrol Pengambilan Keputusan.....	73
4.4. Network Diagram Aspek Kontrol Diri.....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Lembar Persetujuan Partisipan Penelitian.....	100
2. Pedoman Wawancara Pada Informan.....	101
3. Pertanyaan Survei .....	104
4. Transkrip Wawancara Informan 1 .....	106
5. Transkrip Wawancara Informan 2 .....	111
6. Transkrip Wawancara Informan 3 .....	116
7. Transkrip Wawancara Informan 4 .....	122
8. Transkrip Wawancara Informan 5 .....	128
9. Transkrip Wawancara Informan 6 .....	133
10. Dokumentasi .....	138

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja akhir hingga dewasa awal yakni berada pada usia 18 tahun hingga 25 tahun. Pada fase ini, individu mulai menunjukkan kemampuan dalam mengelola emosi dan mengatur hidupnya secara mandiri (Yusuf, 2012). Usia ini juga merupakan tahapan awal menuju kedewasaan dimana seseorang mulai membuat keputusan hidup sendiri, termasuk dalam membentuk relasi dengan orang lain seperti menjalin hubungan romantis. Remaja akhir juga umumnya sedang berada pada jenjang pendidikan tinggi atau yang biasa kita kenal dengan mahasiswa (Jannah, 2022).

Mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asal dikenal sebagai mahasiswa perantauan. Menurut (Naim, 2013), merantau adalah aktivitas individu yang meninggalkan daerah asalnya atas keinginan sendiri dengan tujuan untuk belajar, memperoleh pengalaman baru, atau bekerja. (Kartika, 2021) menambahkan bahwa mahasiswa perantauan adalah individu yang tinggal sementara di daerah lain untuk menempuh pendidikan lanjutan serta berusaha mengelola dirinya secara mandiri.

Menurut Marta (Taneo & Huwae, 2023), rantau menjadi suatu budaya yang sering dilakukan oleh remaja ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi dan dipandang sebagai hal yang bagus dengan tujuan memperoleh tambahan pengetahuan khususnya di tempat rantau yang memiliki budaya jauh beda dengan tempat tinggalnya. (Nusi et al., 2022) memaparkan beberapa alasan mahasiswa pergi merantau yakni untuk memperoleh pendidikan yang layak demi menggapai mimpi-mimpinya dan mengawalinya dengan hidup mandiri. Selain dari pada itu, mahasiswa rantau akan mulai menyusun langkah untuk

mencapai masa depan yang realistik. Santrock (Parascantika, 2020) berpendapat bahwa pengalaman menjadi mahasiswa merantau merupakan bagian dari proses peningkatan kualitas pendidikan serta merupakan langkah untuk membuktikan kedewasaan dan tanggung jawab diri yang mandiri.

Mahasiswa perantauan dihadapkan dengan tantangan dalam kehidupan sosialnya, termasuk dalam menjalin hubungan romantis. Menurut (N. Putri & Supratman, 2023) relasi hubungan romantis dapat memberikan ruang bagi remaja untuk mempelajari norma sosial baru serta memahami diri dan pasangannya. Akan tetapi, hubungan relasi hubungan romantis yang dijalani tanpa kontrol diri bisa menimbulkan berbagai dampak negatif. Gaya relasi hubungan romantis yang terlalu bebas bahkan bisa mengarah pada perilaku menyimpang, terutama jika dijalani di lingkungan kost atau perantauan yang minim pengawasan dari orang tua (Lubis et al., 2025).

Relasi hubungan romantis yang seharusnya merupakan proses mengenal satu sama lain, seringkali disalah artikan sebagai peluang untuk mengeksplorasi sumber daya pasangan, tanpa mempertimbangkan kemungkinan untuk hidup bersama di masa depan. Akibatnya, perilaku berelasi hubungan romantis sering kali mengarah pada perilaku seksual yang melanggar norma sosial dan agama seperti khalwat (berduaan), kissing (berciuman), hugging (berpelukan), petting (bercumbu), dan sex intercourse (hubungan seks). Perilaku berelasi hubungan romantis seperti inilah yang bisa merugikan satu sama lain terutama pihak wanita (Lubis et al., 2025).

Mahasiswa yang berelasi hubungan romantis sangat penting untuk menjaga kehormatan satu sama lain, terutama kehormatan seorang wanita, karena tujuan berelasi hubungan romantis adalah untuk saling mengenal satu sama lain dan menentukan apakah mereka cocok untuk menikah. Dalam situasi seperti itu, mahasiswa yang berelasi hubungan romantis selalu memanfaatkan waktu dan usia mereka untuk menikmati cinta sebanyak mungkin, dengan asumsi bahwa jika ada kecocokan dalam berelasi hubungan romantis maka akan menjadi petunjuk dan jaminan dalam pernikahan yang sesungguhnya (Harahap, 2023a).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amin, Dewi & Suzanna (2024), diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang berelasi hubungan romantis memiliki kontrol diri dalam kategori tinggi yaitu sebesar 52,2%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menahan diri dari perilaku negatif, mampu menyaring informasi positif dan negatif, serta mampu mengambil keputusan yang tepat dalam situasi hubungan romantis. Namun di sisi lain, menurut penelitian (Astuti et al., 2021) terdapat 58 % remaja melakukan perilaku seksual pranikah. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa dengan kontrol diri rendah yang dapat mengalami kesulitan dalam mengelola dorongan-dorongan pribadi yang muncul dalam relasi hubungan romantis, seperti keinginan untuk terus bersama pasangan hingga mengabaikan kewajiban akademik, bahkan melakukan perilaku seksual pranikah.

Menurut (Averill, 1973), kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, mengelola informasi dan mengambil keputusan berdasarkan nilai yang diyakini. (Taneo & Huwae, 2023) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi mampu melihat situasi dengan sudut pandang positif, mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan, serta tidak mudah menunjukkan emosi secara berlebihan. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri rendah rentan terhadap pengaruh lingkungan dan bisa melakukan tindakan menyimpang tanpa memikirkan dampaknya.

Lingkungan kost menjadi salah satu faktor eksternal yang berpengaruh terhadap perilaku berelasi hubungan romantis mahasiswa rantau. Lubis dkk (2025) menjelaskan bahwa mahasiswa yang tinggal di kost cenderung hidup lebih bebas, memiliki waktu yang longgar tanpa pengawasan, dan berpotensi terlibat dalam pola interaksi yang mengarah pada perilaku menyimpang seperti tinggal bersama pasangan, menginap, hingga melakukan aktivitas seksual. Perilaku tersebut diperkuat oleh adanya solidaritas di lingkungan kost berupa saling melindungi, menyimpan rahasia, dan kurangnya kepedulian terhadap norma sosial yang berlaku.

Selain dari lingkungan, peran keluarga tetap menjadi hal penting meskipun jarak memisahkan. Menurut Putri & Supratman (2023), komunikasi keluarga yang terbuka dan mengandung nilai edukatif seperti penguatan norma, agama, serta kasih sayang dapat membantu mahasiswa perantauan menghindari pergaulan bebas. Komunikasi yang intens dengan keluarga mampu menjadi benteng moral serta menjaga nilai yang sudah ditanamkan sejak kecil.

Mahasiswa rantau yang berelasi hubungan romantis perlu memiliki kontrol diri yang baik agar mampu menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dan tanggung jawab akademik, pada layanan Bimbingan Konseling penelitian ini masuk pada bidang pribadi dan sosial. Kontrol diri (kemampuan memodifikasi perilaku, mengelola emosi, dan mengambil keputusan berbasis nilai) adalah aspek fundamental dari kematangan pribadi. Konseling di bidang ini bertujuan membantu mahasiswa mengembangkan kemandirian dan tanggung jawab diri (seperti yang dituntut dalam kehidupan perantauan). Hubungan romantis adalah bagian dari interaksi sosial mahasiswa. Layanan BK membantu mahasiswa membangun relasi yang sehat, memahami norma sosial, dan belajar etika berinteraksi di lingkungan perantauan. Ketika kontrol diri lemah, mahasiswa bisa kehilangan arah dan terjebak pada pola hubungan yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting untuk meneliti bagaimana kontrol diri mahasiswa perantauan dalam menjalani hubungan relasi hubungan romantis, terutama dalam konteks lingkungan yang penuh tantangan seperti kehidupan kost.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang “Analisis Kontrol Diri Mahasiswa Perantauan Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang sedang Berelasi hubungan romantis”. Harapannya dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat menemukan pemahaman yang lebih luas terkait bagaimana mahasiswa perantauan mengelola kontrol dirinya saat menjalin hubungan relasi hubungan romantis di tengah kehidupan yang bebas dan penuh tantangan.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Mahasiswa perantauan yang sedang berelasi hubungan romantis kerap menunjukkan perilaku kurang sopan di ruang publik, baik melalui sentuhan fisik maupun sikap tubuh saat berboncengan motor, yang berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan bagi lingkungan sekitar.
2. Mahasiswa perantauan yang menjalani hubungan relasi hubungan romantis cenderung mengabaikan norma sosial dan agama, seperti terlibat dalam perilaku seksual pranikah atau tinggal bersama pasangan.
3. Mahasiswa perantauan yang sedang berelasi hubungan romantis sering mengalami kesulitan dalam aspek kognitif, seperti kurang mampu melakukan refleksi diri, menilai konsekuensi hubungan, serta mempertimbangkan nilai moral secara matang, sehingga berpotensi menimbulkan keputusan yang tidak rasional dalam relasi romantis.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dituliskan rumusan masalah berupa: “Apa dimensi aspek kontrol diri yang paling berpengaruh terhadap mahasiswa perantau dalam menjalin hubungan relasi romantis?”

## 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat diketahui bahwa tujuan dari penelitian ini yakni: “Untuk mengetahui dimensi aspek kontrol diri yang paling berpengaruh terhadap mahasiswa perantau dalam menjalin hubungan relasi romantis.”.

## 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan sebagai berikut:

a. Ruang lingkup objek penelitian

Ruang lingkup objek penelitian pada penelitian ini yakni termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan konseling tepatnya bimbingan konseling individu. Secara spesifik membahas mengenai masalah individu yakni kontrol diri dalam hubungan romantis.

b. Ruang lingkup subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini yakni mahasiswa perantauan yang sedang menjalani hubungan relasi hubungan romantis dan menghadapi tantangan kontrol diri dalam kehidupan kost di Lampung.

c. Ruang lingkup tempat penelitian

Tempat yang digunakan untuk penelitian ini adalah Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

d. Waktu penelitian

Waktu yang digunakan untuk penelitian ini yaitu pada bulan Oktober 2024 hingga bulan Oktober 2025 tepatnya di tahun akademik 2024/2025.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis atau pun praktis yakni seperti yang dijelaskan di bawah ini.

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Harapan dari penelitian ini yakni bisa memberikan tambahan referensi bagi pengembangan ilmu bimbingan konseling khususnya bimbingan konseling individu mengenai analisis kontrol diri mahasiswa perantauan FKIP Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang sedang berelasi hubungan romantis.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Mahasiswa perantauan

Diharapkan mahasiswa perantauan akan memahami pentingnya kontrol diri dalam menjalani hubungan relasi hubungan romantis di lingkungan perantauan. Melalui bimbingan konseling, mahasiswa diharapkan dapat belajar mengelola dorongan emosional, membagi waktu secara seimbang, serta membuat keputusan yang rasional dalam kehidupan pribadi dan akademik.

#### b. Bagi Orang tua

Diharapkan orang tua memperoleh gambaran yang lebih jelas tentang dinamika relasi hubungan romantis anak-anak mereka selama hidup di perantauan. Selain itu, orang tua dapat lebih memahami peran mereka dalam membimbing dan memotivasi anak untuk memiliki kontrol diri yang baik meskipun hidup berjauhan.

#### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penting bagi penelitian selanjutnya yang ingin memperdalam pemahaman tentang kontrol diri mahasiswa perantauan dalam konteks hubungan relasi hubungan romantis serta faktor-faktor sosial yang mempengaruhinya.

#### d. Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam menangani masalah kontrol diri mahasiswa perantauan dalam hubungan romantis. Hasilnya dapat digunakan untuk menciptakan instrumen asesmen kontrol diri yang spesifik dan program intervensi preventif yang menekankan pada manajemen konflik dan komunikasi asertif. Dengan memahami tiga dimensi kontrol diri, konselor dapat mengembangkan strategi konseling yang lebih efektif dan pendekatan yang sensitif terhadap konteks kultural mahasiswa perantauan.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Kontrol Diri

#### 2.1.1 Teori Dasar Kontrol Diri

Kontrol diri secara umum dipahami sebagai kapasitas individu untuk menahan atau mengatasi dorongan, emosi, dan perilaku yang berpotensi maladaptif agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang yang lebih bernilai (Astle et al., 2024). Literatur mutakhir menekankan bahwa keberhasilan kontrol diri tidak semata-mata soal “menahan godaan”, karena resistansi langsung hanyalah satu dari banyak strategi regulasi yang dapat dipilih dan efektivitasnya bergantung pada kesesuaian konteks serta karakteristik pribadi (Astle et al., 2024). Perspektif ini melihat kontrol diri sebagai kumpulan strategi (toolbox) yang meliputi modifikasi situasi, pengalihan perhatian, pembingkaian kognitif, hingga pengingat tujuan; tidak ada satu strategi yang universal efektif di semua situasi. Dalam ranah relasional, penelitian dyadik terkini menunjukkan bahwa kaitan antara trait kontrol diri dan kepuasan hubungan romantik cenderung tidak linear dan bergantung konteks: efeknya lebih jelas secara kros-seksional dan dapat melemah bahkan menghilang ketika variabel motivasional spesifik hubungan seperti komitmen diperhitungkan; temuan longitudinal justru menunjukkan efek yang terbatas dan situasional (Zuo et al., 2020). Dengan demikian, kontrol diri lebih tepat dipahami sebagai kapasitas regulatif yang beroperasi melalui pemilihan dan penerapan strategi yang sesuai konteks, serta berinteraksi dengan faktor motivasional dalam hubungan, ketimbang sebagai sifat tunggal yang secara langsung dan stabil menentukan kepuasan relasi.

### 2.1.2 Definisi Kontrol Diri

Individu yang baik adalah individu yang mampu mengontrol dirinya dengan baik dan benar. Memiliki kontrol diri membuat diri seseorang akan terhindar dari beberapa dampak buruk dari lingkungan sekitar. Sebab kontrol diri merupakan sebuah konsep kehidupan yang dapat mengatur diri seseorang dalam menjaga pergaulan dilingkungannya. Teori (Averill, 1973)(Azka et al., 2023) memaparkan bahwa kontrol diri adalah suatu keterampilan dari diri seseorang untuk memadukan perilaku, kemampuan individu untuk dapat memilih sesuatu yang akan diyakini oleh individu, serta kemampuan dalam mengelola apa hal yang diinginkan atau yang tidak diinginkan. Selain itu menurut teori Calhoun dan Acocella (1990) kontrol diri adalah pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Selain itu, kontrol diri (Lestari et al., 2023) merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Dalam membentuk sebuah sikap kontrol diri yang matang, maka seorang individu perlu melakukan interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya, hal ini dimaksudkan untuk “mematangkan” kontrol diri seorang individu tersebut. Kemudian, Baumeister dan Boden (Madjid et al., 2022) berpendapat mengenai kontrol diri yang mengatakan bahwa kontrol diri yang rendah akan membuat perilaku agresi dengan mudahnya untuk muncul dengan spontan baik itu secara perilaku agresi fisik maupun verbal atau perilaku agresi lainnya.

Pada dasarnya kontrol diri merupakan suatu tindakan yang berperan dalam penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik membuat perilaku yang ditimbulkan cenderung menyimpang. Maka, kontrol diri dapat dikatakan sebagai suatu kemampuan seseorang untuk membangun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku

yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Selain itu kontrol diri juga merupakan sebuah potensi yang mampu dikembangkan sehingga dapat digunakan oleh individu selama menjalani kehidupan bermasyarakat.

### **2.1.3 Perkembangan Kontrol Diri**

Pada dasarnya kemampuan seseorang dalam mengontrol diri akan berkembang seiring berjalan dengan bertambahnya usia, salah satu tugas perkembangan yang dikuasai individu adalah apa yang diharapkan dan kemudian membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan masyarakat. Kemampuan mengontrol diri pada masa remaja ketika individu menjadi dewasa secara emosional dan moral. Remaja merupakan seorang individu yang sedang dalam proses masa berkembang artinya remaja berkembang menuju kedewasaan atau kemandirian.

Perkembangan kontrol diri merupakan gabungan dari dua kata yang memiliki artinya masing-masing. Perkembangan didefinisikan sebagai serangkaian perubahan progresif yang terjadi akibat dari proses kematangan dan pengalaman. Perkembangan berkaitan dengan perubahan kualitatif dan kuantitatif. Dapat didefinisikan sebagai deretan progresif dari perubahan yang teratur dan koheren (Huwaina Rabithah Nur et al., 2023). Sedangkan kontrol diri merupakan suatu tindakan yang berperan dalam penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik membuat perilaku yang ditimbulkan cenderung menyimpang.

Ronen (Safaria, 2004) memaparkan bahwa ada dua langkah penting dalam perkembangan keterampilan kontrol diri atau pengendalian diri pada anak pertama kendali orang dewasa terhadap anak dan yang kedua keterampilan verbal pada anak yang akan mendorong anak untuk mengendalikan perilakunya sendiri. Menurut vasta dkk (Gufron, 2011) memaparkan bahwa perilaku anak pertama kali dikendalikan oleh kekuatan eksternal.

Pada individu kemampuan mengontrol diri berjalan seiring dengan tingkat kematangan emosinya. Individu dikatakan mencapai tingkat kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya dihadapan orang lain. Berdasarkan teori Piaget, remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif. Maka dari itu remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya.

#### 2.1.4 Aspek dalam Kontrol Diri

Kontrol diri pada dasarnya merupakan sebuah sikap seorang individu yang di mana digunakan untuk mengontrol diri seseorang dalam bertindak tutur dilingkungan masyarakat dan bagaimana individu tersebut mengendalikan dorongan-dorongan dari dalam dirinya dengan kata lain aspek kontrol diri merupakan bagian spesifik yang berkontribusi pada kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, keinginan, dan perilaku mereka secara sadar. Kontrol diri dikatakan juga sebagai kemampuan seseorang untuk membedakan antara yang baik dan benar, Pada dasarnya kontrol diri memiliki aspek yang dapat melatarbelakangi terjadinya kontrol diri. (Averill, 1973) memaparkan setidaknya terdapat tiga aspek dalam kontrol diri, di antaranya:

1. Kontrol perilaku (*behavioral control*)

Kontrol perilaku merupakan sebuah kemampuan untuk memvariasikan suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan ini terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku yaitu kemampuan menentukan siapa yang mengendalikan situasi.

2. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan sebuah kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menafsirkan, menilai untuk memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologi atau mengurangi tekanan. Kemampuan ini dibagi menjadi dua komponen yaitu melakukan penilaian serta mendapatkan informasi.

3. Kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*)

Kontrol pengambilan keputusan merupakan sebuah kemampuan untuk memilih tindakan berdasarkan apa yang diyakini atau disetujui. Kontrol individu terhadap pengambilan keputusan berjalan baik ketika individu mempunyai kesempatan, kebebasan, atau kemampuan untuk menentukan pilihan di antara hal-hal yang saling mempengaruhi. Oleh karena itu, aspek yang diukur adalah kemampuan mengendalikan perilaku dan kemampuan mengambil keputusan.

Namun menurut Tangney dkk (2004), memaparkan bahwa kontrol diri atau self control terdiri dari lima aspek utama yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dan emosi mereka diantaranya:

1. Disiplin Diri (*Self Discipline*)

*Self-discipline* mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan self-discipline yang baik mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasi.

2. Tidak Tergesa-gesa (*Deliberate atau Nonimpulsive*)

*Deliberate* atau *nonimpulsive* merupakan kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, individu tersebut cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *nonimpulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.

3. Kebiasaan Hidup Sehat (*Healthy Habits*)

*Healthy habits* adalah kemampuan individu untuk mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu tersebut. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan

healthy habits akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

#### 4. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Individu dengan regulasi diri akan dapat mengarahkan perilaku kepada hal yang positif.

#### 5. Konsisten (*Reliability*)

Reliability yang merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kontrol diri menekankan pada pentingnya kemampuan individu untuk membedakan antara tindakan yang baik maupun tindakan yang buruk. Faktor-faktor kontrol diri dalam proses pengendalian yang kompleks maka meliputi kognitif, perilaku dan pengambilan keputusan.

### 2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang berperan penting bagi remaja di era sekarang, serta kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi terutama dalam situasi yang menantang hal ini disebabkan semakin berkembangnya kehidupan dan teknologi yang dapat mempengaruhi bagaimana bertindak dalam pengambilan keputusan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari berbagai elemen atau aspek, baik berasal dari dalam individu maupun dari lingkungan luar yang dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan dan perilaku mereka dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang. Dalam mengukur kontrol diri, terdapat

beberapa faktor yang mempengaruhi dari kontrol diri tersebut. Menurut (Ghufron & Risnawita, 2016) faktor yang mempengaruhi kontrol diri dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal yang berkontribusi terhadap pengendalian diri meliputi usia. Seiring bertambahnya usia, kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri meningkat. Faktor internal lainnya adalah lingkungan sekitarnya.

2. Faktor Eksternal

Salah satu faktor eksternal dalam kontrol diri seseorang adalah lingkungan keluarga, Kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri ditentukan oleh lingkungan rumahnya, terutama orang tuanya. Jika orang tua menunjukkan sikap disiplin yang sadar terhadap anaknya sejak dini dan konsisten menyikapi segala akibat yang menimpa anak jika ia menyimpang dari norma.

## 2.2 Definisi Mahasiswa Perantau

Merujuk pada KBBI, mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang sedang belajar di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta. Kata mahasiswa merupakan kata yang berasal dari dua kata, yaitu "maha" yang berarti lebih atau paling, dan "siswa" yang berarti pelajar. Dengan demikian, mahasiswa berarti pelajar yang paling tinggi kedudukannya dibandingkan dengan tingkat pelajar lainnya. Menurut (Fauzia et al., 2021), seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan, sebab usianya 18 sampai usia 25 tahun. Tahap ini bisa juga digolongkan masa remaja akhir sampai dengan dewasa awal, dilihat dari segi perkembangan, serta tugas perkembangan terhadap usia mahasiswa ini dalam pemantapan pendirian hidup. Sedangkan, perantau dalam KKBI didefinisikan sebagai orang yang mencari penghidupan, ilmu, dan sebagainya di negeri lain. Sehingga apabila dipadukan maka mahasiswa perantau dapat dikatakan sebagai seseorang yang belajar mencari ilmu di daerah yang berbeda dengan daerah asalnya.

Dalam lingkungan pendidikan biasanya para mahasiswa yang ingin melanjutkan Pendidikan tinggi di universitas mau tidak mau mereka akan meninggalkan tempat tinggal atau kotanya untuk menuntut ilmu. Hal ini dilakukan guna mendapatkan fasilitas pendidikan terbaik bagi dirinya walau harus menempuh jarak yang jauh dari rumah mereka, sehingga sebutan “mahasiswa perantau” kerap disandang oleh mahasiswa-mahasiswa luar daerah yang melanjutkan pendidikannya di universitas daerah lainnya.

Mahasiswa perantau adalah individu yang secara sadar menempuh studi di luar daerah asal dan tinggal terpisah dari keluarga. Proses adaptasi sosial di tempat perantauan mencakup kemampuan mahasiswa dalam menghormati tradisi setempat, membangun relasi *interpersonal*, bersikap rendah hati, dan tidak egois indikator penting dalam penyesuaian sosial yang efektif. Dalam menghadapi *culture shock*, mahasiswa perantau dihadapkan pada perbedaan budaya seperti norma, bahasa, dan pola interaksi yang menuntut adaptasi melalui dukungan sosial dari teman dan organisasi kampus. Adaptasi ini dapat berlangsung dalam bentuk asimilasi, integrasi, separasi, ataupun hibriditas budaya, sesuai dengan strategi individu dalam menghadapi lingkungan baru. Regulasi diri yang efektif meliputi pemantauan diri, evaluasi diri, dan reaksi terhadap hasil menjadi aspek penting dalam kemandirian mahasiswa perantau menghadapi tantangan akademik dan hidup mandiri. Selanjutnya, perspektif konstruksi sosial menjelaskan bahwa realitas mahasiswa merantau terbentuk melalui interaksi sosial dan pengalaman sehari-hari, yang kemudian memengaruhi identitas mereka di lingkungan baru. Organisasi berbasis etnis juga memainkan peran penting sebagai ruang akulturasi dan penguatan identitas sosial bagi mahasiswa perantau

Menurut (Fauzia et al., 2021), mahasiswa yang memutuskan untuk merantau pada umumnya memiliki tujuan untuk mendapatkan pendidikan yang lebih berkualitas, yang tidak mungkin dilakukan di daerah tempat tinggalnya. Jika seseorang tidak menunjukkan komitmen yang kuat, tujuan awalnya adalah mencapai kualitas yang lebih baik. Namun hal ini akan lebih sulit dicapai. Mahasiswa yang merantau tentunya lebih bertanggung jawab atas

perbuatannya. Hal ini karena kebiasaan hidup, budaya, bahasa, lingkungan hidup, kondisi hidup mandiri, dan lain-lain berubah di luar daerahnya. Saat belajar di luar daerah, mahasiswa menghadapi perbedaan dalam banyak aspek kehidupan, termasuk perbedaan gaya hidup, adat istiadat, bahasa, dan interaksi sosial. Oleh karena itu, siswa harus beradaptasi dengan lingkungan yang asing.

### **2.3 Mahasiswa Berhubungan Relasi Romantis**

#### **2.3.1 Definisi Relasi Romantis**

Relasi romantis merupakan salah satu bentuk hubungan interpersonal yang ditandai oleh kedekatan emosional, komitmen, serta ekspresi afeksi antar dua individu. (Mengzhen et al., 2024) mendefinisikan relasi romantis sebagai *“mutually acknowledged ongoing voluntary interactions, commonly marked by expressions of affection and perhaps current or anticipated sexual behaviour”*, yakni interaksi sukarela yang diakui bersama, berlangsung terus-menerus, serta ditandai dengan ekspresi kasih sayang dan kemungkinan perilaku seksual. Definisi ini menekankan aspek keberlanjutan dan pengakuan timbal balik sebagai ciri utama relasi romantis.

Selanjutnya, (Harahap, 2023b) menambahkan bahwa relasi romantis, khususnya pada masa remaja hingga dewasa awal, merupakan interaksi sukarela yang diakui bersama, bersifat berkelanjutan, dan memiliki intensitas emosional tertentu. Relasi ini umumnya ditandai dengan ekspresi kasih sayang, keterlibatan dalam aktivitas bersama, serta fungsi penting dalam pengembangan identitas dan keterampilan sosial. Gaya cinta menjadi enam tipe yang terdiri atas gaya primer: *Eros* (cinta romantis penuh gairah), *Ludus* (cinta bermain-main tanpa keseriusan), dan *Storge* (cinta berdasarkan persahabatan), serta gaya sekunder yang merupakan kombinasi dari gaya primer tersebut. Teori ini membantu memahami variasi dalam relasi romantis berdasarkan motivasi emosional yang mendasari hubungan. Pola kelekatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak terbawa hingga ke dalam relasi romantis

dewasa. Individu dengan *secure attachment* cenderung membangun relasi romantis yang sehat, hangat, dan supportif, sedangkan individu dengan pola *anxious* atau *avoidant attachment* lebih rentan mengalami kesulitan dalam membentuk keintiman emosional yang stabil.

Dengan demikian, relasi romantis dapat dipahami bukan hanya sebagai bentuk interaksi afektif antar individu, tetapi juga sebagai arena perkembangan psikososial yang dipengaruhi oleh faktor emosional, komitmen, gaya cinta, serta pola kelekatan yang terbentuk dalam pengalaman hidup sebelumnya.

Erikson mengemukakan bahwa dalam fase perkembangan psikososial keenam, yaitu *Intimacy vs. Isolation*, individu dewasa muda berupaya membentuk hubungan intim yang mendalam (termasuk romantis), dengan tantangan utama tidak mencampurkan identitas diri yang telah dibangun sebelumnya. (Grossmann et al., 2023) Keberhasilan dalam fase ini sangat bergantung pada pencapaian identitas yang telah mapan dalam fase sebelumnya. Apabila individu telah berhasil melewati fase identitas dengan kondisi identitas yang stabil dan komitmen yang matang maka mereka lebih mampu menjalin hubungan romantis yang dewasa, hangat, dan mendukung (*relational maintenance*). Sebaliknya, kegagalan dalam membentuk hubungan intim dapat berakibat pada isolasi, kesepian, dan kesulitan dalam menjalin keintiman emosional yang sehat.

### 2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hubungan Romantis

#### 2.3.2.1 Trauma Masa Kecil dan Dampaknya

Penelitian menunjukkan bahwa trauma masa kecil dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk membangun dan mempertahankan hubungan intim dengan orang lain, serta secara signifikan memprediksi ketakutan akan keintiman (Quan et al., 2025). Keluarga asal dapat membentuk persepsi individu tentang hubungan intim, dimana trauma yang dialami selama

masa kecil dapat menyebabkan tingkat diferensiasi diri yang rendah dan mempengaruhi perilaku dalam hubungan intim masa depan, serta meningkatkan kemungkinan hubungan intim yang bermasalah melalui *social learning theory*.

#### **2.3.2.2 Dukungan Sosial sebagai Moderator**

Hubungan sosial yang dekat dan secure *attachment* diyakini memiliki fungsi mengurangi stres, memberikan rasa aman, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sementara insecure attachment dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis yang lebih buruk. Dukungan sosial yang baik dapat mengimbangi konsekuensi berbahaya dari pelecehan, dimana individu yang mengalami pelecehan dengan dukungan sosial tinggi cenderung lebih kecil kemungkinannya mengalami gejala depresi dan kecemasan atau terlibat dalam perilaku berisiko atau kekerasan (Quan et al., 2025).

#### **2.3.2.3 Kesehatan Mental dan Hubungan Romantis**

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa 68,3% perempuan dan 52,5% laki-laki mahasiswa melaporkan telah didiagnosis secara profesional dengan penyakit mental atau menganggap diri mereka sakit mental berdasarkan kriteria DSM, dengan perempuan dan mahasiswa kulit putih melaporkan tingkat yang signifikan lebih tinggi, dan penyakit mental ditemukan mempengaruhi hubungan romantis (“*A Novel, Network-Based Approach to Assessing Romantic-Relationship Quality*,” 2025).

### **2.3.3 Dinamika Hubungan Romantis dalam Konteks Mahasiswa**

#### **2.3.3.1 Masa Emerging Adulthood dan Tahapan Perkembangan Romantis**

Periode perkuliahan merupakan fase yang bertepatan dengan *emerging adulthood*, yaitu masa transisi perkembangan antara remaja akhir dan dewasa awal (18-25 tahun) yang ditandai

dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan fokus pada diri sendiri. Dalam konteks hubungan romantis, (Shulman & Connolly, 2013) menekankan bahwa meskipun teori perkembangan tahapan romantis menunjukkan bahwa individu pada periode *emerging adulthood* sepenuhnya mampu berkomitmen pada hubungan romantis yang intim, terdapat tantangan khusus yang dihadapi pada periode ini. Tantangan tersebut meliputi eksplorasi identitas diri, ketidakstabilan emosional, dan kecenderungan untuk fokus pada pengembangan diri yang dapat mempengaruhi dinamika hubungan romantis.

Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh (Ogolsky et al., 2025) mengidentifikasi empat tahapan progresif dalam perkembangan hubungan romantis mahasiswa, yaitu:

- 1) *flirtationship* - tahap awal interaksi romantis yang ditandai dengan flirtasi ringan
  - 2) *relationship potential* - tahap eksplorasi potensi hubungan yang lebih serius.
  - 3) *in a relationship* - tahap komitmen dalam hubungan formal.
  - 4) *commitment or bust* - tahap pengambilan keputusan untuk berkomitmen jangka panjang atau mengakhiri hubungan.
- Tahapan ini menunjukkan bahwa hubungan romantis pada masa perkuliahan memiliki karakteristik progresif yang membutuhkan adaptasi terus-menerus dari individu yang terlibat.

### **2.3.3.2 Karakteristik Unik Hubungan Romantis Mahasiswa**

Konteks perkuliahan memberikan karakteristik unik pada dinamika hubungan romantis. Penelitian yang dilakukan di China oleh (Honghao et al., 2021) menunjukkan bahwa sikap terhadap cinta pada mahasiswa mengalami perubahan selama masa kuliah dari yang awalnya romantis menuju lebih realistik.

Studi tersebut mengungkapkan bahwa pemahaman mahasiswa tentang hubungan romantis berkembang dari ekspektasi idealistik menuju perspektif yang lebih pragmatis dan matang seiring dengan bertambahnya pengalaman dan kedewasaan.

Fenomena hubungan jarak jauh (*Long-Distance Relationships/LDRs*) juga menjadi karakteristik khas dalam konteks mahasiswa. Penelitian oleh (Beckmeyer et al., 2023) menemukan bahwa 34,2% mahasiswa yang terlibat dalam hubungan romantis menjalani LDRs, yang lebih umum terjadi pada mahasiswa tahun pertama, hubungan dengan durasi yang lebih panjang, dan mahasiswa dari latar belakang *etnis Hispanic*, Asia, dan multirasial. LDRs pada mahasiswa memiliki dinamika khusus yang membutuhkan strategi komunikasi dan komitmen yang berbeda dibandingkan hubungan konvensional.

### **2.3.3.3 Pengaruh terhadap Kehidupan Akademik**

Hubungan romantis pada masa perkuliahan memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan akademik mahasiswa. Keterlibatan dalam hubungan romantis selama kuliah secara signifikan berkaitan dengan tingkat absensi kelas, meskipun tidak berdampak langsung pada Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Secara spesifik, model regresi logistik menunjukkan bahwa partisipasi dalam hubungan romantis dapat meningkatkan kemungkinan absensi lebih dari dua kali lipat dibandingkan mahasiswa yang tidak berpacaran.

Dalam penelitian di Filipina yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami distraksi, stres, dan penurunan performa akademik akibat infatuasi dan hubungan romantis, dengan dampak negatif pada perilaku belajar di kalangan mahasiswa (Mae & Bernales, 2011). Namun demikian,

penelitian (Liu et al., 2024) di China menunjukkan perspektif yang lebih *nuanced*, bahwa meskipun prestasi akademik mahasiswa yang terlibat dalam hubungan romantis cenderung lebih rendah, risiko mengalami emosi negatif juga lebih rendah dibandingkan rekan-rekan mereka yang tidak berpacaran.

Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa berada dalam hubungan romantis selama kuliah secara signifikan terkait dengan absensi kelas, namun tidak dengan IPK (*grade point average*). Secara khusus, model regresi logistik menunjukkan bahwa partisipasi dalam hubungan romantis lebih dari menggandakan kemungkinan absensi (penelitian tentang "*Love and Other Grades*").

a. Pendekatan Penilaian Kualitas Hubungan

Pendekatan baru berbasis jaringan untuk menilai kualitas hubungan romantis telah dikembangkan, yang merupakan tantangan teoretis dan metodologis yang kompleks dalam memahami bagaimana kualitas hubungan romantis harus didekati secara psikometrik ("A Novel, Network-Based Approach to Assessing Romantic-Relationship Quality," 2025b). Pendekatan ini memberikan perspektif baru dalam mengukur dan memahami dinamika hubungan romantis.

b. Elemen Inti Cinta dalam Hubungan Romantis

Penelitian *grounded theory* tentang cinta dalam hubungan romantis mengidentifikasi tiga elemen inti (Quan et al., 2025):

1) *Positive responsiveness* (terhadap kebutuhan)

*Positive responsiveness* merujuk pada kemampuan dan kesediaan pasangan untuk merespons kebutuhan, perasaan, dan pengalaman pasangannya dengan cara yang memahami, mendukung, dan peduli (Sedikides & Wildschut, 2023).

2) *Authentic connection*

*Authentic connection* mengacu pada kemampuan individu untuk menjadi diri mereka yang sesungguhnya dalam hubungan romantis, di mana kedua pasangan dapat mengekspresikan identitas autentik mereka tanpa takut akan penolakan atau penghakiman.

3) *A sense of stability* sebagai komponen fundamental cinta dalam hubungan romantic

*A sense of stability* dalam hubungan romantis merujuk pada perasaan keamanan emosional, kepercayaan, dan prediktabilitas yang dialami individu dalam hubungannya.

c. Implikasi untuk Intervensi dan Dukungan

Berdasarkan temuan-temuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengembangkan strategi intervensi yang komprehensif dan berbasis *evidens*. Pemahaman mendalam tentang kompleksitas hubungan antara trauma masa kecil, gaya attachment, dukungan sosial, dan dampaknya terhadap hubungan romantis memberikan landasan penting untuk merancang program dukungan yang efektif. Intervensi yang tepat sasaran tidak hanya dapat membantu individu dalam mengatasi dampak negatif dari pengalaman traumatis di masa lalu, tetapi juga dapat mencegah perpetuasi pola hubungan yang tidak sehat ke generasi berikutnya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa intervensi harus fokus pada peningkatan gaya attachment dan penguatan dukungan sosial untuk mengurangi efek negatif trauma masa kecil pada hubungan romantis, serta mempertimbangkan efek yang lebih luas dari hubungan yang toksik, menangani tidak hanya

kesejahteraan emosional tetapi juga kinerja akademik dan interaksi sosial (Quan et al., 2025).

#### **2.4 Penelitian yang Relevan**

Untuk menunjang penelitian ini agar terarah, peneliti memiliki beberapa acuan penelitian yang relevan dengan judul penelitian ini. Hal ini ditujukan untuk menjadi bahan-bahan acuan dalam mencari kurang dan lebihnya dari penelitian terdahulu yang telah diteliti. Berikut beberapa penelitian yang relevan yang digunakan dalam penelitian ini guna sebagai acuan dalam menyusun penelitian:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Afifah Thohiroh, Yuhastina, Abdul Rahman (Pemikiran et al., 2022) dengan judul “Analisis Perilaku Berpacaran Mahasiswa Kos Dalam Perspektif Teori Kontrol Sosial Travis Hirschi di Jebres, Surakarta” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Perilaku berpacaran mahasiswa kos dalam perspektif teori kontrol sosial Travis Hirschi di Jebres, Surakarta dan 2) Respon masyarakat terhadap perilaku berpacaran mahasiswa kos di Jebres Surakarta Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan triangulasi data yaitu dengan mereduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian bahwa perilaku berpacaran mahasiswa kos sudah semakin meresahkan dianalisis menggunakan teori kontrol sosial internal Travis Hirschi dengan 4 (empat) unsur utama yaitu *attachment*, *commitment*, *involvement* dan *believe*. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti ialah terletak pada pembahasan bagaimana perlaku berpacaran pada mahasiswa. Perbedaan antara penelitian ini terletak pada hal yang ingin diteliti, jika penelitian ini membahas analisis perilaku maka penelitian yang akan diteliti membahas analisis aspek kontrol diri mahasiswa.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sasmita Palupi Rizkyani Putri & Atika Dian Ariana (S. P. R. Putri & Ariana, 2021) yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Seksual pada Remaja Berpacaran”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kontrol diri

terhadap perilaku seksual pada remaja berpacaran di Surabaya. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode survei dengan melibatkan 86 remaja. Penelitian ini menggunakan alat ukur kontrol diri dan perilaku seksual. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap perilaku seksual pada remaja berpacaran di Surabaya. Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada bagaimana mahasiswa mengontrol diri di perantauan dan penggunaan metode kualitatif dalam metode penelitian. Sedangkan perbedaannya pada penelitian ini, membahas bagaimana pengaruh dari kontrol diri. Sedangkan penelitian yang akan diteliti membahas bagaimana kontrol diri dalam relasi hubungan romantis.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nofriadi Syahnur, Yuninda Tria Ningsih (Syahnur & Ningsih, 2023) yang berjudul “Hubungan Antara Self Control Dengan Intensitas Kekerasan Pacaran Pada Remaja di Sumatera Barat” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self control dengan intensitas kekerasan pacaran pada remaja di Sumatera Barat. Pada penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap korelasi antar dua variabel pada penelitian ini, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar .000 ( $p<0.05$ ) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara self control dengan kekerasan pacaran. Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti ialah terletak pada objek penelitian berupa kontrol diri mahasiswa yang berpacaran. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada bagaimana Hubungan Antara *Self Control* Dengan Intensitas Kekerasan Pacaran, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti membahas tentang aspek yang mempengaruhi kontrol diri mahasiswa perantau dalam menjalin relasi romantis.
4. Penelitian yang dilakukan oleh (Lula, 2022) yang berjudul “Gambaran Kontrol Diri Dalam Menjaga Pergaulan Pada Mahasiswa Perantauan Di Prodi BKI UIN Ar-Raniry Banda Aceh”. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kontrol diri pada mahasiswa perantauan di Prodi BKI UIN Ar-Raniry yang berasal dari luar Kota Banda Aceh dalam

menjaga pergaulan. dan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri pada mahasiswa perantauan di Prodi BKI UIN Ar-Raniry yang berasal dari luar Kota Banda Aceh dalam mejaga pergaulan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang dipilih sebagai subjek penelitian dapat mengontrol diri mereka dalam hal pergaulan dengan baik selama merantau di Banda Aceh yang dapat dilihat dari aspek kontrol diri yaitu mampu mengendalikan kontrol perilaku, kontrol kognitif dan mengontrol keputusan. Persamaan pada penelitian ini ialah terletak pada teori yang digunakan berupa kontrol diri dan penggunaan metode penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini, membahas bagaimana mahasiswa menjaga kontrol diri dan pergaulan selama perantauan, sedangkan pada penelitian yang akan diteliti membahas bagaimana aspek yang mempengaruhi kontrol diri mahasiswa perantau dalam berpacaran. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode penelitian fenomenologi sedangkan penelitian yang akan diteliti tidak menggunakan metode penelitian fenomenologi.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Lampung yang beralamat di Jalur dua Universitas Lampung, Jalan Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141. Lokasi ini dipilih karena memiliki urgensi untuk diteliti. Universitas Lampung sebagai perguruan tinggi terkemuka di Provinsi Lampung tentunya memiliki kualitas pendidikan yang baik sehingga banyak diminati oleh mahasiswa baik dari dalam maupun luar kota. Tingginya animo mahasiswa di Universitas Lampung tentu menimbulkan sifat keberagaman yang semakin besar. Mahasiswa di Universitas Lampung juga harus menjalankan studi dengan sungguh-sungguh agar dapat menyelesaikan pendidikan dengan hasil yang memuaskan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa Universitas Lampung untuk dapat mengontrol diri sendiri saat berelasi hubungan romantis agar studi mereka lancar hingga akhir. Lebih spesifik, mahasiswa di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP sebagai calon pendidik juga memiliki kewajiban secara normatif untuk berlatih berperilaku baik karena kelak akan menjadi orang yang ditiru oleh peserta didik. Oleh karena itu, lokasi penelitian ini penting untuk diteliti.

#### **3.2 Jenis Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif berdasarkan permasalahan yang diajukan dalam penelitian yang mengedepankan masalah proses, makna, pemahaman, interaksi, dan kompleksitas. Penelitian kualitatif akan memberikan penjelasan yang lebih mendalam terkait sebuah fenomena mengingat bahwa jenis penelitian ini membutuhkan interpretasi yang tajam. Menurut (Sugiyono, 2020) penelitian kualitatif mengandalkan peneliti sebagai instrumen utama dalam melakukan

penelitian. Oleh karena itu, penting untuk peneliti memahami fenomena yang terjadi dalam isu yang akan diteliti.

### **3.3 Fokus Penelitian**

Fokus penelitian merupakan sebuah cara untuk mendapatkan pembatasan masalah dan topik dalam sebuah penelitian yang lebih didasarkan pada tingkat kepentingan masalah yang akan dipecahkan (Sugiyono, 2020). Hal ini dilakukan agar penelitian lebih spesifik dan mendetail terhadap suatu fenomena tertentu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “ANALISIS ASPEK KONTROL DIRI MAHASISWA PERANTAUAN YANG MENJALIN HUBUNGAN RELASI ROMANTIS” yang dilaksanakan pada mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung sebagai subjek penelitian.

### **3.4 Sumber Data**

Sumber data merupakan dari mana asal data yang digunakan dalam penelitian tersebut. Menurut Sugiyono (2023), data yang digunakan dalam penelitian dilihat dari karakteristik sumber daya, terbagi menjadi:

#### **1. Data Primer**

Data primer adalah data utama yang diperoleh dengan cara menggali informasi secara langsung dari narasumber yang merupakan hasil dari teknik pengumpulan data melalui wawancara dan meminta penjelasan kepada beberapa pihak yang dianggap mengetahui masalah yang berhubungan dengan penelitian ini. Data yang narasumber dari informasi yang berhubungan dengan penelitian ini. Data primer merupakan data yang didapat secara langsung dari studi lapangan. Memberikan gambaran yang lebih jelas, kemudian hasil observasi dan dokumentasi yang dilakukan akan menjadi analisis dokumentasi.

#### **2. Data Sekunder**

Data sekunder adalah data pendukung yang didapatkan melalui serangkaian kegiatan membaca, mencatat, dan mengutip dan menelaah bahan-bahan pustaka yaitu berupa karya tulis dari para ahli yang tersusun

dalam literatur. Data sekunder ini merupakan data yang diperlukan untuk melengkapi informasi yang diperoleh dari data primer.

### **3.5 Informan Penelitian**

Informan penelitian ialah narasumber yang dianggap memiliki pengetahuan yang luas terkait permasalahan yang sedang diteliti. Setelah menetapkan lokasi penelitian, selanjutnya ialah memilih informan sebagai subjek penelitian (Sugiyono, 2020). Informan atau narasumber yang berhubungan dengan permasalahan peneliti dan mampu menyampaikan informasi sesuai situasi dan kondisi latar penelitian. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa perantauan yang ada di jurusan Ilmu Pendidikan

Adapun pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara non-probability yang berarti tidak semua individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Teknik purposive sampling (sampling bertujuan) dipilih untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini. Menurut Sugiono (2023), Purposive sampling merupakan teknik pengambilan data tertentu. Peneliti ini menggunakan teknik purposive sampling karena adanya ketetapan kriteria dalam pengambilan sampel penelitian sehingga adanya homogeneus sampling, oleh karena itu subjek yang dipilih berdasarkan teknik pengambilan sampel ini ialah mahasiswa perantauan Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa perantauan Jurusan Ilmu Pendidikan
2. Berasal dari luar daerah Bandar Lampung
3. Usia kisaran dari 18-24 tahun
4. Berjenis kelamin perempuan dan laki-laki
5. Berelasi hubungan romantis
6. Bersedia mengikuti penelitian

Peneliti memilih kriteria tersebut karena ingin mengetahui “ANALISIS ASPEK KONTROL DIRI MAHASISWA PERANTAUAN YANG MENJALIN HUBUNGAN RELASI ROMANTIS” di jurusan Ilmu Pendidikan. Setelah

ditetapkannya kriteria dalam pengambilan sampel pada penelitian ini, maka peneliti menemukan 6 subjek penelitian di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang diambil dalam penelitian kualitatif, jumlah sampel tidak ditentukan secara statistik seperti dalam penelitian kuantitatif. Sebagai gantinya, jumlah sampel didasarkan pada prinsip saturasi data, yaitu ketika wawancara atau observasi tidak lagi memberikan informasi baru.

### **3.6 Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan sebuah alat yang digunakan untuk mengukur suatu penelitian sehingga dapat menghasilkan data yang sah (Sugiyono, 2020). Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Pada penelitian kualitatif, peneliti bertindak sebagai instrumen penelitian itu sendiri. Di sisi lain, terdapat pula instrumen penelitian yang bukan manusia seperti kuesioner, panduan wawancara, pengamatan, dan lain-lain. Namun, data-data tersebut hanya bermanfaat untuk mendukung data yang diperoleh oleh peneliti secara langsung. Oleh karena itu, adanya penelitian kualitatif peneliti bersifat mutlak, karena peneliti harus berinteraksi dengan manusia dan menyesuaikan lingkungannya. Peneliti harus hadir di lapangan sebagai instrumen yang berinteraksi langsung dengan masyarakat.

### **3.7 Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabel merupakan pernyataan yang menjelaskan secara konkret dan sistematis bagaimana variabel-variabel dalam penelitian diukur atau diamati (Sugiyono, 2020). Selanjutnya, bahwa definisi operasional variabel diartikan sebagai suatu elemen atau nilai yang berasal dari obyek atau kegiatan yang memiliki ragam variasi tertentu yang kemudian akan ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Definisi operasional variabel pada penelitian ini adalah kontrol diri, mahasiswa perantau dan berelasi hubungan romantis. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan pikiran, emosi, serta perilaku agar sesuai dengan norma sosial, nilai pribadi,

dan tujuan jangka panjang. Sedangkan mahasiswa perantau adalah individu yang menjalani pendidikan tinggi di daerah yang jauh dari tempat tinggal asalnya, sehingga mengharuskan mereka untuk hidup mandiri tanpa pengawasan langsung dari keluarga. Kondisi ini menuntut mahasiswa perantau untuk mampu beradaptasi secara cepat terhadap lingkungan baru, budaya yang berbeda, serta sistem sosial yang mungkin belum pernah mereka alami sebelumnya. Selanjutnya berelasi hubungan romantis adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang umumnya terjadi antara dua individu yang saling tertarik secara emosional dan romantis, serta melibatkan proses saling mengenal, berinteraksi, dan membangun kedekatan emosional dengan tujuan tertentu, seperti mengenal lebih jauh satu sama lain atau sebagai tahapan menuju pernikahan.

Sehingga jika disimpulkan maka kontrol diri pada mahasiswa perantau dalam berelasi hubungan romantis adalah sebuah kemampuan individu seseorang dalam mengendalikan, mengatur, mengarahkan pikiran, serta perilaku seorang mahasiswa perantau dalam menjalin sebuah hubungan berelasi hubungan romantis.

### **3.8 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan serangkaian proses yang digunakan untuk mendapatkan data yang empiris di lapangan. Pada bagian ini, peneliti harus melakukan pengumpulan data yang baik agar data yang didapatkan bersesuaian dengan harapan penelitian. Sugiyono (2023) menyatakan bahwa terdapat teknik pengumpulan data, yaitu wawancara dan dokumentasi. Dalam penelitian kualitatif terdapat beberapa teknik pengumpulan data kualitatif, antara lain sebagai berikut:

#### **1. Wawancara**

Dalam penelitian kualitatif wawancara merupakan hal yang sangat penting untuk mendapatkan data yang diharapkan, dengan cara tanya jawab bertatap muka langsung maupun tatap muka melalui telekomunikasi serta dilakukan oleh peneliti dan yang diwawancarai menggunakan pedoman wawancara maupun tidak menggunakan panduan wawancara. Penelitian

ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur yang memungkinkan peneliti untuk menyiapkan pedoman pertanyaan namun tetap memberi ruang fleksibilitas bagi informan dalam menyampaikan pandangan secara bebas. Metode ini sejalan dengan pandangan (Brinkmann & Kvæle, 2020) bahwa wawancara kualitatif bertujuan menggali pengalaman subjektif secara mendalam. Selain itu, pemilihan wawancara semi-terstruktur didasarkan pada rekomendasi 1 (Creswell, n.d., 2018) karena sesuai untuk penelitian sosial yang menuntut keseimbangan antara struktur dan eksplorasi bebas. Validitas data dijaga melalui triangulasi, yakni membandingkan hasil wawancara dengan dokumentasi dan observasi, sebagaimana disarankan oleh (Qual-Eval-Patton, n.d., 2015). Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk menemukan masalah yang harus diselesaikan dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui tentang narasumber secara lebih dalam (Sugiyono, 2020). Dalam penelitian ini peneliti sudah melakukan wawancara terhadap 6 responden dan peneliti melampirkan transkip wawancara terhadap 6 responden pada bagian lampiran halaman 104 sampai 135. Di bawah ini beberapa tahapan wawancara yang efektif antara lain yaitu:

- a. Mengenalkan diri
- b. Menjelaskan maksud dari kehadiran peneliti
- c. Menjelaskan beberapa materi
- d. Memberikan beberapa pertanyaan

## 2. Dokumentasi

Hal yang dibutuhkan dalam penelitian selanjutnya adalah dokumentasi. Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data kualitatif yang penting untuk menjadi bukti bagi peneliti dalam pengamatan yang diamatinya. Menurut (Sugiyono, 2020) menjelaskan bahwa teknik dokumentasi merupakan teknik pelengkap dari wawancara dan observasi dalam penelitian kualitatif, dengan menggunakan teknik dokumentasi peneliti dapat mengetahui kondisi lingkungan tempat penelitian. Dokumentasi dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap wawancara, tetapi juga sebagai sumber data yang sah untuk memperkuat temuan lapangan. Dalam

konteks penelitian mengenai kontrol diri mahasiswa perantau yang berelasi hubungan romantis, dokumentasi yang dikumpulkan meliputi kartu tanda mahasiswa (KTM). Data tersebut berfungsi untuk menguatkan validitas hasil wawancara, menggambarkan konteks sosial mahasiswa perantau yang memengaruhi dinamika kontrol diri serta menghadirkan data non-verbal yang tidak selalu dapat diungkapkan secara lisan. Dengan demikian, penggunaan dokumentasi tidak hanya melengkapi data primer

### 3.9 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses mengelola data, mengorganisir data, memecahkannya dalam unit-unit yang lebih kecil, mencari pola dan tema-tema yang sama. Untuk menghasilkan data yang objektif dan akurat, maka data yang diperoleh dari baik berupa data primer dan data sekunder akan disusun menggunakan Teknik tematik analisis. Menurut (Ñanez-Silva et al., 2024), tematik analisis merupakan salah satu cara menganalisis data dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola atau untuk menemukan tema yang telah dikumpulkan peneliti. Menurut (Ñanez-Silva et al., 2024) teknik analisis data ini tepat dilakukan apabila sebuah penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi apa yang sesungguhnya terjadi dalam sebuah fenomena. Berdasarkan hal tersebut, pada penelitian ini dilakukan melalui tahap-tahap menurut (Ñanez-Silva et al., 2024) sebagai berikut:

#### 1. *Familiarizing Yourself With Your Data*

Pada tahap ini peneliti berusaha untuk memahami dan familiar dengan data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara, untuk mencapai pemahaman tersebut peneliti harus melakukan pembacaan secara berulang dan membaca secara aktif untuk mencari makna, pola dan sebagainya. Pada aplikasi Atlas.Ti, peneliti akan menggunakan fitur *word cruncher* untuk mendapatkan informasi kata yang kemunculannya berulang. kata kata tersebut akan menjadi sebuah intisari dari keseluruhan data. selain itu, peneliti juga akan menghitung WPR (*word per responden*) untuk mengetahui seberapa kata yang muncul dari responden. Pada tahap ini peneliti juga dapat menyusun kode sementara.

## 2. Generating Initial Code

Setelah peneliti telah membaca dan membiasakan diri dengan data serta telah menemukan makna atau pola dan lain sebagainya, peneliti kemudian mulai untuk mengkoding atau membangun kode awal. Kode dapat disusun dengan gaya induktif (data driven) atau deduktif (*theory driven*). Penggunaan kode juga dapat disesuaikan dengan gaya semantik atau laten. Untuk proses kodingnya peneliti menggunakan bantuan perangkat lunak yaitu ATLAS.ti (*Archive of Technology, Lifeworld and Everyday Language*). ATLAS.ti digunakan dalam penelitian kualitatif. Software ini termasuk jenis program *CAQDAS* (*Computer-Aided Qualitative Data Analysis Software*) atau sama halnya dengan *QDA software* (*Qualitative Data Analysis Software*). ATLAS.ti ini membantu peneliti dalam memberikan kode, menganalisis data penelitian secara efisien dan terstruktur.

ATLAS.ti memiliki empat keunggulan jika dibandingkan dengan software lainnya menurut Afriansyah, (2016) sebagai berikut :

- a. ATLAS.ti dapat membaca berbagai macam jenis data,
- b. *Software* ini pun popular di kalangan peneliti kualitatif, bukti dari kepopuleran software ini salah satunya adalah konferensi khusus yang dimiliki oleh para pengguna ATLAS.ti,
- c. ATLAS.ti memiliki panduan yang baik, terdapat bantuan secara online, dan dokumentasi lengkap
- d. Harganya terjangkau.
- e. *Searching For Themes*

Pada tahap ini peneliti mulai berpindah dari kode ke analisis yang lebih luas yaitu tema. Peneliti menyusun beberapa kode yang relevan dalam tema yang telah diidentifikasi. Setelah itu, ditingkatkan lagi menjadi suatu tema utama. Masih tetap sama dengan membuat kode. Pada tahap ini peneliti membuat *initial thematic map* berdasarkan tema-tema yang telah ditentukan, selanjutnya dikembangkanlah *network analysis*. Tematik analisis berusaha untuk menggali tema-tema yang menonjol dalam data,

dan *network analysis* ini bertujuan untuk memfasilitasi penataan dan penggambaran tema-tema tersebut. *Network analysis* ini disajikan secara grafis untuk menekankan hubungan antar kode, antar tema pada data keseluruhan, yang penting bagaimanapun *network* hanyalah alat dalam analisis, bukan analisis itu sendiri. Setelah *network analysis* telah dibuat, maka akan berfungsi sebagai alat ilustrasi dalam penafsiran dari data dan memfasilitasi pengungkapan bagi peneliti dan memahami bagi pembaca.

### 3. *Reviewing Themes*

Pada tahap ini peneliti memeriksa apakah tema-tema yang telah ditentukan sesuai dengan ekstrak kode dan seluruh kumpulan data dalam network analysis. Karena, pada tahap ini peneliti memastikan apakah tema-tema sudah sesuai dan berkaitan dengan kumpulan data, serta memberi kode pada data tambahan ke dalam tema yang terlewatkan pada tahap pengkodean sebelumnya, selanjutnya pada tahap ini juga peneliti sudah memiliki gambaran yang cukup jelas tentang tema-tema yang berbeda dan bagaimana tema-tema tersebut saling berhubungan. Hasil pada tahap ini peneliti mampu menghasilkan sebuah map tematik yang disebut *developed thematic map*.

### 4. *Defining and Naming Themes*

Pada tahap ini, peneliti sudah memiliki peta tematik yang memuaskan dari data yang diperoleh. Selanjutnya peneliti mendefinisikan dan menyempurnakan tema-tema yang akan disajikan dalam analisis, serta menganalisis data yang ada di dalamnya. Mendefinisikan dan menyempurnakan adalah peneliti mengidentifikasi 'esensi' dari setiap tema dan sub tema secara keseluruhan, tidak hanya memparafrasakan isi ekstrak data yang disajikan, tetapi juga mengidentifikasi apa yang menarik dari data tersebut. Pada tahap ini penting untuk tidak mencoba membuat tema yang terlalu banyak, atau yang terlalu beragam dan kompleks. Selain mengidentifikasi 'cerita' yang disampaikan oleh setiap tema, penting juga untuk mempertimbangkan bagaimana tema tersebut cocok dengan 'cerita' keseluruhan yang disampaikan tentang data, terkait dengan pertanyaan

penelitian, untuk memastikan tidak ada tumpang tindih yang terlalu banyak antara tema-tema. Nama-nama yang ditulis tema harus singkat, menarik, dan langsung memberikan gambaran kepada pembaca tentang apa yang dibahas oleh tema tersebut. Hasil pada tahap ini peneliti mampu menghasilkan sebuah map tematik yang disebut *final thematic map*.

### 5. Producing The Report

Setelah peneliti sudah memiliki sekumpulan tema yang telah dirancang sepenuhnya dan melibatkan analisis akhir serta penulisan laporan, selanjutnya, peneliti menceritakan kisah rumit dari data dengan cara meyakinkan pembaca akan nilai dan validitas analisis dengan memberikan cukup bukti mengenai tema-tema yang ada dalam data, dengan kutipan data baik kutipan dari responden dan kutipan dari teori hal ini bertujuan untuk menunjukkan prevalensi tema tersebut. Di tahap ini juga, peneliti menggambarkan secara menarik cerita yang akan diceritakan tentang data dari responden, dan narasi analitis peneliti harus melampaui deskripsi data, serta membuat argumen yang berhubungan dengan pertanyaan penelitian yang terdapat pada laporan peneliti.

### 3.10 Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan serangkain prosedur serta strategi sistematis yang dapat digunakan oleh peneliti untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dalam penelitian ialah akurat, kredibel dapat dipercaya dan relevan dengan pertanyaan penelitian. Penelitian kualitatif menurut (Sugiyono, 2020) dapat divalidasi keabsahannya melalui triangulasi. Validasi data dalam penelitian ini pun akan dilakukan dengan cara triangulasi. Kebenaran informasi akan diuji dengan berbagai sumber dan perspektif yang berbeda sehingga mendapatkan hasil penelitian yang tingkat akurasinya tinggi. Hal ini juga dilakukan untuk menghindari bias penelitian. Oleh karena itu, dilakukan pula observasi lapangan untuk mencocokkan situasi dengan hasil keterangan para informan. Terdapat beberapa jenis triangulasi yaitu

triangulasi sumber data, triangulasi metode, triangulasi peneliti, triangulasi waktu, dan triangulasi teori.

Teknik keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan triangulasi sumber, yaitu membandingkan dan mengonfirmasi informasi dari berbagai narasumber berikut narasumber yang menjadi sampel pada penelitian ini mahasiswa perantau yang memiliki hubungan relasi romantis dan untuk memperkuat temuan peneliti juga menjadikan teman dekat yang sedang menjalin hubungan relasi romantis sebagai salah satu narasumber yang relevan dengan objek penelitian. Strategi ini bertujuan memperkuat validitas temuan serta mengurangi bias yang mungkin muncul jika hanya mengandalkan satu sumber data. Dalam penelitian mengenai kontrol diri mahasiswa perantau yang berelasi hubungan romantis, triangulasi dilakukan dengan menggali informasi dari subjek utama, yakni mahasiswa perantau yang sedang menjalin hubungan romantis, serta dari teman dekat atau rekan satu kos/kontrakan yang dapat memberikan sudut pandang eksternal.

Kedua sumber data ini saling melengkapi; mahasiswa perantau memberikan gambaran langsung mengenai pengalaman pribadi dan tantangan dalam menjaga kontrol diri, sementara teman dekat menyajikan perspektif objektif tentang perilaku sehari-hari serta dampaknya terhadap kehidupan akademik dan sosial. Jika keterangan dari kedua sumber selaras, maka data dianggap valid; sebaliknya, bila terdapat perbedaan, peneliti menelaah lebih jauh konteks yang melatarbelakanginya. Dengan demikian, triangulasi sumber berperan penting dalam meningkatkan kredibilitas penelitian, meminimalisasi bias subjektif, serta memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika kontrol diri mahasiswa perantau dalam menjalani hubungan relasi hubungan romantis.

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi kontrol diri yang paling berpengaruh terhadap mahasiswa perantau dalam menjalin hubungan romantis adalah kontrol perilaku. Hal ini ditunjukkan oleh persentase dominan sebesar 53,57% yang menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, menjaga batas relasi, serta menjalin komunikasi yang sehat dengan pasangan. Temuan ini menegaskan bahwa pengendalian perilaku menjadi faktor utama yang menentukan kualitas hubungan romantis mahasiswa perantau, sekaligus berperan penting dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi, sosial, dan akademik.

### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil temuan yang telah didapat maka penulis memberikan beberapa saran pendukung yakni:

#### **1. Bagi Mahasiswa Perantauan**

Diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan manajemen konflik dalam hubungan dengan memanfaatkan kedekatan emosional sebagai sumber dukungan, bukan ketergantungan. Mahasiswa perlu memperkuat prinsip diri dalam menjaga batas dengan cara konsisten menerapkan komunikasi asertif dan refleksi diri saat menghadapi tekanan dalam hubungan. Mengingat frekuensi tinggi kontrol perilaku (53,57%), mahasiswa dapat mengoptimalkan kemampuan ini dengan lebih fokus meningkatkan pada kegiatan positif dan kesadaran menjaga sikap di ruang publik.

## 2. Bagi Bimbingan dan konseling

Berdasarkan temuan dominasi kontrol perilaku, konselor dapat memberikan informasi terkait mengembangkan program intervensi yang menekankan pada keterampilan komunikasi dan manajemen konflik dalam hubungan. Perlu dirancang instrument asesmen kontrol diri yang mempertimbangkan konteks unik mahasiswa perantauan, dengan indikator utama berupa kemampuan manajemen konflik (18,68%) dan prinsip menjaga batas (13,19%). Implementasi layanan konseling preventif dapat membantu mahasiswa mengembangkan "kontrol diri adaptif" yang ditemukan dalam penelitian ini.

## 3. Bagi Orang Tua atau Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan pentingnya kesadaran tanggung jawab moral sebagai kompensasi pengawasan jarak jauh. Orang tua dapat meningkatkan frekuensi komunikasi yang bersifat suportif dan edukatif, bukan sekadar kontrol. Berdasarkan persepsi mahasiswa tentang kebebasan sebagai perantau (17,24%), keluarga perlu memberikan kepercayaan disertai pemberian informasi tentang nilai-nilai yang dapat menjadi panduan internal dalam mengambil keputusan.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan dapat melakuakan observasi agar metode observasi dilakukan lebih mendalam dan dalam jangka waktu yang lebih panjang guna memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai dinamika kedekatan emosional dalam hubungan relasi romantis, terutama pada pasangan yang menjalani hubungan romantis atau merantau. Observasi langsung di lapangan memungkinkan peneliti menangkap interaksi verbal dan nonverbal serta ekspresi fisik yang menjadi bagian penting dari regulasi emosi dan kontrol perilaku dalam hubungan. Serta mengeksplorasi fenomena "kontrol sosial internal" yang ditemukan sebagai kompensasi minimnya pengawasan eksternal pada mahasiswa perantauan. Disarankan untuk meneliti lebih dalam tentang peran kedekatan emosional dalam hubungan (20,69%) sebagai mekanisme kontrol diri adaptif. Penelitian dengan pendekatan longitudinal dapat memberikan gambaran yang lebih

komprehensif tentang perkembangan kontrol diri mahasiswa perantauan sepanjang masa studi mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Novel, Network-Based Approach to Assessing Romantic-Relationship Quality. (2025a). *Perspectives on Psychological Science*, 20(4), 806–849. <https://doi.org/10.1177/17456916231215248>
- A Novel, Network-Based Approach to Assessing Romantic-Relationship Quality. (2025b). *Perspectives on Psychological Science*, 20(4), 806–849. <https://doi.org/10.1177/17456916231215248>
- Allen, R. E. S., & Wiles, J. L. (2016). A rose by any other name: participants choosing research pseudonyms. *Qualitative Research in Psychology*, 13(2), 149–165. <https://doi.org/10.1080/14780887.2015.1133746>
- Astle, M. C., Dubravac, M., & Schmeichel, B. J. (2024). Self-control and self-enhancement: Evidence that trait self-control relates to overclaiming. *Personality and Individual Differences*, 218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112494>
- 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. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4526>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Azka, R. H., Rizki, M. F., Putri, E. A., Damayanti, M., & Gazadinda, R. (2023). Bagaimana Mahasiswa Menghadapi Kebijakan PPKM saat Pandemi? Eksplorasi Faktor Psikologis pada Kepatuhan terhadap Kebijakan Stay-At-Home. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(2), 40. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i2.44856>
- Beckmeyer, , Jonathon J., Herbenick, , Debby, & Eastman-Mueller, , Heather. (2023). Long-distance romantic relationships among college students: Prevalence, correlates, and dynamics in a campus probability survey. *Journal of American College Health*, 71(8), 2314–2318. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1978464>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2020). Doing Interviews. In *Doing Interviews*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781529716665>
- Creswell. (n.d.).

- Diamond, L. M. , & H. D. M. (12 C.E.). Is good sex good for you? Rethinking sexuality and health. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 54–69.
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Grossmann, L., Luyckx, K., & Prinzie, P. (2023). The Longitudinal Link Between Personality and Relationship Quality in Emerging Adults: Mediation by Identity? *Emerging Adulthood*, 11(4), 869–883. <https://doi.org/10.1177/21676968231162884>
- Harahap, F. (2023a). Teori Perkembangan Tahap Hubungan Romantis Sebagai Acuan Orang Tua Mendampingi Remaja Berpacaran. *Buletin Psikologi*, 31(2), 192. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.87386>
- Harahap, F. (2023b). Teori Perkembangan Tahap Hubungan Romantis Sebagai Acuan Orang Tua Mendampingi Remaja Berpacaran. *Buletin Psikologi*, 31(2), 192. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.87386>
- Honghao, J., Po, Y., & Tianyu, Y. (2021). The influence of adolescents' romantic relationship on individual development: Evidence from China. *International Journal of Chinese Education*, 10(3). <https://doi.org/10.1177/22125868211070036>
- Huwaina Rabithah Nur, Salwa Haifa, Fadhlha Abi Hidayah, Kiki Haura Shandi, Ariza Amalia, & Sahkholid Nasution. (2023). Sejarah Munculnya HarA-Kat Dalam Tulisan Arab. *Jurnal Yudistira : Publikasi Riset Ilmu Pendidikan Dan Bahasa*, 2(1), 306–316. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v2i1.478>
- Jannah, W. (2022). *Self Control Mahasiswa Perantau dalam Menjaga Kepercayaan Orang Tua (Studi Kasus Mahasiswa FDIK UIN Mataram yang berasal dari NTT)*. UIN Mataram.
- Kartika, L. (2021). *Gambaran Kontrol Diri dalam Menjaga Pergaulan Pada Mahasiswa Perantauan di Prodi BKI UIN Ar-Rainry Banda Aceh*. UIN Ar-Rainry Banda Aceh.
- Lestari, S. E., Gunawan, R., & Nugroho, A. R. (2023). Peran Kontrol Diri Remaja Terhadap Obsesi Selebriti Masa Kini di SMA Negeri 42 Jakarta (Studi Kasus Pada Remaja yang Terobsesi Artis Korea Selatan). *Cognoscere: Jurnal Komunikasi Dan Media Pendidikan*, 1(2), 13–20.
- Liu, X., Ji, X., & Zhang, Y. (2024). More romantic or more realistic: trajectories and influencing factors of romantic love among Chinese college students from entering college to graduation. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03107-0>
- Lubis, M. A., Panjaitan, N. Q., Leva, E. A., Ananta, G., Mulyani, N. S., Khotimah, N., & Andreani, R. (2025). KEBEBASAN GAYA BERPACARAN DI

- LINGKUNGAN KOST. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 11, 129–136.
- Lula, K. (2022). *Gambaran Kontrol Diri dalam Menjaga Pergaulan pada Mahasiswa Perantau di Podi BKI Uin Ar-Raniry Banda Aceh*. 30.
- Madjid, A. N. F., Aswar, & Tajuddin, A. (2022). Effects of Self-Control Ability in Pressing Aggressive Behavior. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i1.1210>
- Mae, A., & Bernales, J. (2011). *The Effects of Romantic Relationships on the Academic Performance of University of the Philippines-Cebu College Students (A.Y.*
- Mengzhen, L., Berezina, E., & Benjamin, J. (2024). Insights into Young Adults' Views on Long-term and Short-term Romantic Relationships in the United Kingdom. *Sexuality and Culture*, 28(4), 1407–1423. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10183-y>
- Naim, M. (2013). *Merantau Pola Migrasi Suku Minangkabau*. Raja Grafindo Persada.
- Ñañez-Silva, M. V., Quispe-Calderón, J. C., Huallpa-Quispe, P. M., & Larico-Quispe, B. N. (2024). Analysis of academic research data with the use of ATLAS.ti. Experiences of use in the area of Tourism and Hospitality Administration. *Data and Metadata*, 3. <https://doi.org/10.56294/dm2024306>
- Nusi, P., Murdiana, S., Siswanti, D. N., Kunci:, K., Kelekatan, G., & Homesickness, M. R. (2022). Homesickness Ditinjau dari Gaya Kelekatan Secure dan Insecure pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 1–10.
- Ogolsky, B. G., Dobson, K., Rivas-Koehl, M., Kawas, G., & Hardesty, J. L. (2025). The Progression of College Student Romantic Relationship Development: Stability and Change Over 10 Years. *Personal Relationships*, 32(1). <https://doi.org/10.1111/pere.12590>
- Parascantika, R. (2020). *Pengaruh self-esteem, dukungan sosial, dan religiusitas terhadap resiliensi mahasiswa perantau bidikmisi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pemikiran, J. H., Sosial, K., & Hirschi, T. (2022). Analisis Perilaku Berpacaran Mahasiswa Kos Dalam Perspektif Teori Jurnal Sosialisasi. *Jurnal Sosialisasi Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian, Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 9, 80–86.
- Putri, N., & Supratman, L. P. (2023). Peran Komunikasi Keluarga dalam Pencegahan Pergaulan Bebas Mahasiswa Rantau Terhindar Dari HIV/AIDS. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 5167–5176. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.1930>
- Putri, S. P. R., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Seksual pada Remaja Berpacaran. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan*

- Mental Health (BRPKM)*, 1(2), 1275–1281.  
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29062>
- qual-eval-patton*. (n.d.).
- Quan, L., Zhang, K., & Chen, H. (2025). The relationship between childhood trauma and romantic relationship satisfaction: the role of attachment and social support. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1519699>
- Sedikides, C., & Wildschut, T. (2023). The psychological, social, and societal relevance of nostalgia. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101609. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101609>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Steinberg, L. (2013). The influence of neuroscience on US Supreme Court decisions about adolescents' criminal culpability. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 513–518.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Syahnur, N., & Ningsih, Y. T. (2023). *Hubungan Antara Self Control Dengan Intensitas Kekerasan Pacaran Pada*. 6(2008).
- Taneo, M., & Huwae, A. (2023). Religiositas dan Kontrol Diri Pada Mahasiswa Rantau di Salatiga. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5200\_5208.
- Twenge, J. M. , & C. W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine*, 112, 271–283.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Zuo, P. Y., Karremans, J. C., Scheres, A., Kluwer, E. S., Burk, W. J., Kappen, G., & Ter Kuile, H. (2020). A Dyadic Test of the Association Between Trait Self-Control and Romantic Relationship Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.594476>
- A Novel, Network-Based Approach to Assessing Romantic-Relationship Quality. (2025a). *Perspectives on Psychological Science*, 20(4), 806–849. <https://doi.org/10.1177/17456916231215248>
- A Novel, Network-Based Approach to Assessing Romantic-Relationship Quality. (2025b). *Perspectives on Psychological Science*, 20(4), 806–849. <https://doi.org/10.1177/17456916231215248>
- Allen, R. E. S., & Wiles, J. L. (2016). A rose by any other name: participants choosing research pseudonyms. *Qualitative Research in Psychology*, 13(2), 149–165. <https://doi.org/10.1080/14780887.2015.1133746>

- Astle, M. C., Dubravac, M., & Schmeichel, B. J. (2024). Self-control and self-enhancement: Evidence that trait self-control relates to overclaiming. *Personality and Individual Differences*, 218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112494>
- 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. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4526>
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Azka, R. H., Rizki, M. F., Putri, E. A., Damayanti, M., & Gazadinda, R. (2023). Bagaimana Mahasiswa Menghadapi Kebijakan PPKM saat Pandemi? Eksplorasi Faktor Psikologis pada Kepatuhan terhadap Kebijakan Stay-At-Home. *Journal of Psychological Science and Profession*, 7(2), 40. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v7i2.44856>
- Beckmeyer, Jonathon J. Herbenick, Debby, & Eastman-Mueller, Heather. (2023). Long-distance romantic relationships among college students: Prevalence, correlates, and dynamics in a campus probability survey. *Journal of American College Health*, 71(8), 2314–2318. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1978464>
- Brinkmann, S., & Kvale, S. (2020). Doing Interviews. In *Doing Interviews*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781529716665>
- Creswell. (n.d.).
- Diamond, L. M. , & H. D. M. (12 C.E.). Is good sex good for you? Rethinking sexuality and health. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 54–69.
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Grossmann, L., Luyckx, K., & Prinzie, P. (2023). The Longitudinal Link Between Personality and Relationship Quality in Emerging Adults: Mediation by Identity? *Emerging Adulthood*, 11(4), 869–883. <https://doi.org/10.1177/21676968231162884>
- Harahap, F. (2023a). Teori Perkembangan Tahap Hubungan Romantis Sebagai Acuan Orang Tua Mendampingi Remaja Berpacaran. *Buletin Psikologi*, 31(2), 192. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.87386>
- Harahap, F. (2023b). Teori Perkembangan Tahap Hubungan Romantis Sebagai Acuan Orang Tua Mendampingi Remaja Berpacaran. *Buletin Psikologi*, 31(2), 192. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.87386>
- Honghao, J., Po, Y., & Tianyu, Y. (2021). The influence of adolescents' romantic relationship on individual development: Evidence from China. *International*

- Journal of Chinese Education*, 10(3).  
<https://doi.org/10.1177/22125868211070036>
- Huwaina Rabithah Nur, Salwa Haifa, Fadhlha Abi Hidayah, Kiki Haura Shandi, Ariza Amalia, & Sahkholid Nasution. (2023). Sejarah Munculnya Harakat Dalam Tulisan Arab. *Jurnal Yudistira : Publikasi Riset Ilmu Pendidikan Dan Bahasa*, 2(1), 306–316. <https://doi.org/10.61132/yudistira.v2i1.478>
- Jannah, W. (2022). *Self Control Mahasiswa Perantau dalam Menjaga Kepercayaan Orang Tua (Studi Kasus Mahasiswa FDIK UIN Mataram yang berasal dari NTT)*. UIN Mataram.
- Kartika, L. (2021). *Gambaran Kontrol Diri dalam Menjaga Pergaulan Pada Mahasiswa Perantauan di Prodi BKI UIN Ar-Rainry Banda Aceh*. UIN Ar-Rainry Banda Aceh.
- Lestari, S. E., Gunawan, R., & Nugroho, A. R. (2023). Peran Kontrol Diri Remaja Terhadap Obsesi Selebriti Masa Kini di SMA Negeri 42 Jakarta (Studi Kasus Pada Remaja yang Terobsesi Artis Korea Selatan). *Cognoscere: Jurnal Komunikasi Dan Media Pendidikan*, 1(2), 13–20.
- Liu, X., Ji, X., & Zhang, Y. (2024). More romantic or more realistic: trajectories and influencing factors of romantic love among Chinese college students from entering college to graduation. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03107-0>
- Lubis, M. A., Panjaitan, N. Q., Leva, E. A., Ananta, G., Mulyani, N. S., Khotimah, N., & Andreani, R. (2025). Kebebasan Gaya Berpacaran Di Lingkungan Kost. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 11, 129–136.
- Lula, K. (2022). *Gambaran Kontrol Diri dalam Menjaga Pergaulan pada Mahasiswa Perantau di Podi BKI Uin Ar-Raniry Banda Aceh*. 30.
- Madjid, A. N. F., Aswar, & Tajuddin, A. (2022). Effects of Self-Control Ability in Pressing Aggressive Behavior. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i1.1210>
- Mae, A., & Bernales, J. (2011). *The Effects of Romantic Relationships on the Academic Performance of University of the Philippines-Cebu College Students (A.Y.)*.
- Mengzhen, L., Berezina, E., & Benjamin, J. (2024). Insights into Young Adults' Views on Long-term and Short-term Romantic Relationships in the United Kingdom. *Sexuality and Culture*, 28(4), 1407–1423. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10183-y>
- Naim, M. (2013). *Merantau Pola Migrasi Suku Minangkabau*. Raja Grafindo Persada.
- Ñañez-Silva, M. V., Quispe-Calderón, J. C., Huallpa-Quispe, P. M., & Larico-Quispe, B. N. (2024). Analysis of academic research data with the use of ATLAS.ti. Experiences of use in the area of Tourism and Hospitality Administration. *Data and Metadata*, 3. <https://doi.org/10.56294/dm2024306>

- Nusi, P., Murdiana, S., Siswanti, D. N., Kunci:, K., Kelekatan, G., & Homesickness, M. R. (2022). Homesickness Ditinjau dari Gaya Kelekatan Secure dan Insecure pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 1–10.
- Ogolsky, B. G., Dobson, K., Rivas-Koehl, M., Kawas, G., & Hardesty, J. L. (2025). The Progression of College Student Romantic Relationship Development: Stability and Change Over 10 Years. *Personal Relationships*, 32(1). <https://doi.org/10.1111/pere.12590>
- Parascantika, R. (2020). *Pengaruh self-esteem, dukungan sosial, dan religiusitas terhadap resiliensi mahasiswa perantau bidikmisi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pemikiran, J. H., Sosial, K., & Hirschi, T. (2022). Analisis Perilaku Berpacaran Mahasiswa Kos Dalam Perspektif Teori Jurnal Sosialisasi. *Jurnal Sosialisasi Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian, Dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 9, 80–86.
- Putri, N., & Supratman, L. P. (2023). Peran Komunikasi Keluarga dalam Pencegahan Pergaulan Bebas Mahasiswa Rantau Terhindar Dari HIV/AIDS. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 5167–5176. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.1930>
- 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. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29062>
- qual-eval-patton. (n.d.).*
- Quan, L., Zhang, K., & Chen, H. (2025). The relationship between childhood trauma and romantic relationship satisfaction: the role of attachment and social support. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1519699>
- Sedikides, C., & Wildschut, T. (2023). The psychological, social, and societal relevance of nostalgia. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101609. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101609>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Steinberg, L. (2013). The influence of neuroscience on US Supreme Court decisions about adolescents' criminal culpability. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 513–518.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Syahnur, N., & Ningsih, Y. T. (2023). *Hubungan Antara Self Control Dengan Intensitas Kekerasan Pacaran Pada*. 6(2008).

- Taneo, M., & Huwae, A. (2023). Religiositas dan Kontrol Diri Pada Mahasiswa Rantau di Salatiga. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5200\_5208.
- Twenge, J. M. , & C. W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine*, 112, 271–283.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.
- Zuo, P. Y., Karremans, J. C., Scheres, A., Kluwer, E. S., Burk, W. J., Kappen, G., & Ter Kuile, H. (2020). A Dyadic Test of the Association Between Trait Self-Control and Romantic Relationship Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.594476>