



HUBUNGAN RELIGIUSITAS DAN *SELF-CONTROL* TERHADAP KEPUTUSAN BERPACARAN

Tengku Nuranasmita

Universitas Medan Area, Kota Medan, Indonesia

Corresponding Author: tengkunuranasmita@staff.uma.ac.id

Info Article Received: 02 Mei 2026 Revised: 01 Juni 2026 Accepted: 03 Juli 2026 Publication: 31 Juli 2026	Abstract: <i>This study aims to analyze the role of human resource optimization in improving the quality of public services through a literature review approach. The research employed a qualitative method using a library research approach by examining relevant scientific journals, books, legislation, and policy documents. The findings indicate that human resource optimization can be achieved through competency development, continuous training, strengthening work ethics, professional development, and the implementation of an integrated performance management system. In addition, transformational leadership, an adaptive organizational culture, and public service motivation significantly contribute to improving service quality. The implementation of the New Public Service principles also encourages public officials to deliver services that are more responsive, accountable, and citizen-oriented. The study concludes that human resources are a strategic factor in achieving high-quality public services. Therefore, sustainable, systematic, and well-planned human resource development policies are essential to enhance the capacity of public officials and improve the quality of services provided to the community.</i>
Keywords: Generation Z, Dating Decision, Religiosity, Self- Control. Kata Kunci: Generasi Z, Keputusan Berpacaran, Religiusitas, Self- Control.	
Licensed Under a <i>Creative Commons</i> <i>Attribution 4.0</i> <i>International</i> <i>License</i> 	Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis peran optimalisasi sumber daya manusia dalam meningkatkan kualitas pelayanan publik melalui pendekatan kajian kepustakaan. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan library research melalui telaah berbagai jurnal ilmiah, buku, peraturan perundang-undangan, dan dokumen kebijakan yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimalisasi sumber daya manusia dapat dilakukan melalui peningkatan kompetensi, pelatihan berkelanjutan, penguatan etika kerja, pengembangan profesionalisme, serta penerapan sistem manajemen kinerja yang terintegrasi. Selain itu, kepemimpinan transformasional, budaya organisasi yang adaptif, dan motivasi pelayanan publik berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pelayanan. Penerapan prinsip New Public Service juga mendorong aparatur untuk memberikan pelayanan yang lebih responsif, akuntabel, dan berorientasi pada kepentingan masyarakat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa sumber daya manusia merupakan faktor strategis dalam mewujudkan pelayanan publik yang berkualitas. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan pengembangan sumber daya manusia yang berkelanjutan, sistematis, dan terencana untuk meningkatkan kapasitas aparatur serta kualitas pelayanan kepada masyarakat.

INTRODUCTION

Generasi Z tumbuh dan berkembang di tengah pesatnya kemajuan teknologi digital, sehingga pola interaksi sosial mereka berbeda secara signifikan dari generasi sebelumnya. Kehadiran media sosial dan aplikasi komunikasi telah mempermudah individu untuk menjalin relasi tanpa terikat jarak maupun waktu, termasuk dalam membangun hubungan romantis (Christopher & Satiadarma, 2024; Syarif & Farid, 2025). Akibatnya, keputusan untuk menjalin hubungan pacaran kini tidak lagi semata ditentukan oleh pertemuan langsung, melainkan juga dipengaruhi oleh dinamika ruang digital, sistem nilai yang dianut individu, serta kapasitas dirinya dalam mengelola perilaku (Rahmat & Irwansyah, 2021). Hal ini menjadikan keputusan berpacaran sebagai isu psikologis yang relevan untuk dikaji karena bersinggungan erat dengan proses pembentukan identitas, kematangan emosi, dan kesejahteraan psikologis pada masa transisi menuju dewasa.

Pada fase *emerging adulthood*, pembentukan relasi interpersonal yang lebih mendalam merupakan salah satu tugas perkembangan penting (Arnett, 2000). Hubungan romantis yang terjalin secara sehat berpotensi menjadi sumber dukungan emosional dan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu. Sebaliknya, apabila keputusan untuk berpacaran diambil tanpa kematangan yang memadai, berbagai konsekuensi negatif dapat muncul, mulai dari konflik interpersonal, ketergantungan emosional, perilaku seksual berisiko, sampai gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, keputusan berpacaran perlu dipahami bukan sekadar sebagai pilihan personal, melainkan sebagai hasil dari proses pengambilan keputusan yang dibentuk oleh berbagai faktor psikologis dan sosial secara bersamaan.

Religiusitas menjadi salah satu variabel yang berkaitan erat dengan keputusan berpacaran. Konstruk ini menggambarkan sejauh mana seseorang menghayati dan mengamalkan ajaran agamanya, baik dalam bentuk keyakinan, ibadah, pengalaman spiritual, pengetahuan keagamaan, maupun penerapan nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan tingkat religiusitas tinggi umumnya menempatkan ajaran agama sebagai rujukan dalam berpikir dan bertindak, sehingga lebih peka terhadap konsekuensi moral dari setiap keputusan yang diambil (Hadi & Hindradjat, 2025). Temuan Langlais dan Schwanz (2017) memperkuat asumsi ini dengan menunjukkan bahwa religiusitas—baik pada tataran individu maupun pada tataran hubungan—berkorelasi positif dengan kualitas relasi romantis, di mana aktivitas keagamaan yang dilakukan bersama pasangan turut meningkatkan kepuasan dan komitmen dalam

hubungan (Langlais & Schwanz, 2017). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai sistem keyakinan, tetapi juga berperan sebagai mekanisme pengendali perilaku dalam relasi romantis.

Selain religiusitas, *self-control* juga merupakan faktor yang tidak kalah penting dalam menentukan kualitas pengambilan keputusan. Kemampuan ini merujuk pada sejauh mana individu mampu mengendalikan impuls, emosi, pikiran, dan perilakunya agar selaras dengan norma sosial serta tujuan jangka panjang yang dimiliki (Tangney et al., 2004). Individu dengan *self-control* yang baik cenderung lebih mampu menunda pemuasan sesaat, menahan diri dari perilaku impulsif, dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan (Ningsih, 2018). Dalam konteks relasi romantis, kapasitas ini memungkinkan seseorang menjadi lebih selektif dalam memilih pasangan, mengelola konflik secara konstruktif, dan menghindari perilaku yang menyimpang dari nilai moral maupun keagamaan yang dianutnya.

Urgensi *self-control* semakin terasa pada Generasi Z mengingat kelompok ini tumbuh dalam ekosistem digital yang memfasilitasi terbentuknya relasi romantis secara cepat melalui media sosial maupun aplikasi kencan daring (Octaviolan & Ardi, 2021). Tingginya intensitas penggunaan media digital di satu sisi memperluas peluang terbentuknya relasi interpersonal, namun di sisi lain turut meningkatkan risiko perilaku impulsif, tekanan dari kelompok sebaya, serta pengambilan keputusan yang kurang rasional. Atas dasar itu, individu dengan tingkat *self-control* yang tinggi diasumsikan lebih mampu menahan pengaruh negatif lingkungan digital tersebut, sehingga dapat mengambil keputusan berpacaran secara lebih matang dan bertanggung jawab.

Kajian-kajian terdahulu telah banyak mengungkap keterkaitan religiusitas dengan perilaku romantis, kepuasan hubungan, maupun komitmen pasangan. Langlais dan Schwanz (2017), misalnya, menemukan bahwa religiusitas dalam konteks hubungan berperan sebagai mediator yang memperkuat pengaruh religiusitas individu terhadap kepuasan berpacaran. Temuan serupa juga mengonfirmasi bahwa aktivitas keagamaan bersama pasangan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas relasi dan penguatan komitmen jangka panjang. Meski demikian, mayoritas penelitian tersebut masih berfokus pada aspek kualitas, kepuasan, maupun komitmen hubungan, sementara kajian yang secara spesifik menempatkan keputusan berpacaran sebagai variabel dependen masih tergolong terbatas jumlahnya.

Di sisi lain, penelitian mengenai *self-control* selama ini lebih banyak dikaitkan dengan perilaku menyimpang, kecenderungan adiktif, kenakalan remaja, dan perilaku

seksual berisiko (Tangney et al., 2004; Ningsih, 2018). Studi yang secara khusus mengintegrasikan religiusitas dan *self-control* dalam menjelaskan keputusan berpacaran pada Generasi Z—terlebih dalam konteks masyarakat Indonesia—masih sangat jarang ditemukan. Padahal, secara konseptual kedua variabel ini saling melengkapi: religiusitas menyediakan landasan nilai dan moral, sedangkan *self-control* menjadi kapasitas psikologis yang memungkinkan nilai-nilai tersebut diterapkan dalam perilaku nyata (Kamaruddin et al., 2023). Integrasi kedua variabel ini berpotensi menghasilkan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai proses pengambilan keputusan berpacaran.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan yang hendak dijawab dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara religiusitas dan *self-control*, baik secara terpisah maupun secara bersama-sama, dengan keputusan berpacaran pada Generasi Z. Secara spesifik, penelitian ini berupaya mengungkap apakah religiusitas berhubungan dengan keputusan berpacaran, apakah *self-control* berhubungan dengan keputusan berpacaran, serta apakah kedua variabel tersebut secara simultan memiliki hubungan dengan keputusan berpacaran pada kelompok usia Generasi Z.

Mengacu pada kajian teoretis dan temuan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, diduga bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan keputusan berpacaran, di mana semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin matang dan bertanggung jawab pula keputusan berpacaran yang diambilnya. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa nilai-nilai keagamaan berfungsi sebagai pedoman moral yang membentuk pertimbangan individu sebelum menjalin hubungan romantis (Langlais & Schwanz, 2017). Selain itu, *self-control* juga diduga memiliki hubungan positif dengan keputusan berpacaran, sebab kemampuan mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku memungkinkan individu untuk lebih selektif serta rasional dalam menjalani proses berpacaran, alih-alih bertindak secara impulsif akibat tekanan lingkungan digital maupun sosial (Tangney et al., 2004). Lebih lanjut, religiusitas dan *self-control* diduga secara bersama-sama memiliki hubungan dengan keputusan berpacaran, mengingat kedua variabel tersebut bersifat saling melengkapi—religiusitas menyediakan landasan nilai dan moral, sedangkan *self-control* menjadi kapasitas psikologis yang memungkinkan nilai-nilai tersebut terwujud dalam perilaku nyata pengambilan keputusan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara religiusitas dan *self-control* terhadap keputusan berpacaran pada Generasi Z, baik secara parsial maupun secara simultan, sekaligus memberikan

kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi sosial dan psikologi agama di Indonesia.

METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah menguji hubungan antara religiusitas dan *self-control* terhadap keputusan berpacaran pada Generasi Z melalui prosedur analisis statistik, sementara desain korelasional digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan (intervensi) apa pun kepada responden (Creswell & Creswell, 2022).

Populasi penelitian mencakup individu yang tergolong Generasi Z, yakni mereka yang lahir dalam rentang tahun 1997 hingga 2012. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu penentuan responden berdasarkan kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kriteria yang ditetapkan meliputi: (1) berusia 18–28 tahun, (2) tergolong Generasi Z, (3) memiliki pengalaman berpacaran, baik yang sedang maupun pernah dijalani, dan (4) bersedia berpartisipasi dengan mengisi kuesioner secara sukarela. Penentuan jumlah sampel mengacu pada pedoman Hair et al. (2022), yang menyarankan ukuran sampel minimal sebesar lima hingga sepuluh kali jumlah indikator penelitian. Dengan 30 indikator yang digunakan, jumlah sampel minimum yang disyaratkan adalah 150 responden. Guna memperkuat akurasi analisis dan representativitas data, penelitian ini melibatkan 300 responden.

Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama: religiusitas sebagai variabel independen pertama (X_1), *self-control* sebagai variabel independen kedua (X_2), dan keputusan berpacaran sebagai variabel dependen (Y). Religiusitas didefinisikan sebagai tingkat keyakinan, penghayatan, dan pengamalan seseorang terhadap ajaran agamanya dalam kehidupan sehari-hari, yang diukur melalui lima dimensi: keyakinan (*belief*), praktik ibadah (*religious practice*), pengalaman keagamaan (*religious experience*), pengetahuan agama (*religious knowledge*), dan pengamalan nilai agama (*religious consequences*). *Self-control* didefinisikan sebagai kemampuan individu mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan norma serta tujuan jangka panjang. Adapun keputusan berpacaran merujuk pada proses individu dalam mempertimbangkan dan menentukan pilihan untuk memulai, mempertahankan, atau mengakhiri hubungan romantis, berdasarkan pertimbangan rasional, emosional, maupun nilai-nilai pribadi yang dianutnya.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang disebarakan menggunakan Google Form. Setiap item pernyataan disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel dan diukur dengan skala Likert lima poin, mulai dari skor 1 ("Sangat Tidak Setuju") hingga skor 5 ("Sangat Setuju"). Sebelum digunakan, seluruh item terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan dengan *Corrected Item-Total Correlation*, di mana item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasinya melebihi 0,30. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*, dengan nilai minimal 0,70 sebagai indikator konsistensi internal instrumen yang memadai (Hair et al., 2022).

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 24 melalui beberapa tahapan, meliputi statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas (metode Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas, uji multikolinearitas, serta uji heteroskedastisitas untuk memastikan terpenuhinya asumsi klasik. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis regresi linear berganda guna mengetahui hubungan religiusitas dan *self-control* terhadap keputusan berpacaran. Uji parsial (uji t) digunakan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen secara terpisah, sementara uji simultan (uji F) digunakan untuk menguji pengaruh kedua variabel independen secara bersama-sama. Besarnya kontribusi religiusitas dan *self-control* dalam menjelaskan variasi keputusan berpacaran diukur melalui koefisien determinasi (R^2). Model regresi yang digunakan dirumuskan sebagai $Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \varepsilon$, dengan Y sebagai keputusan berpacaran, X_1 sebagai religiusitas, X_2 sebagai *self-control*, α sebagai konstanta, β_1 dan β_2 sebagai koefisien regresi, serta ε sebagai galat (error term) penelitian.

RESULT AND DISCUSSION

Result

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel religiusitas, *self-control*, dan keputusan berpacaran telah memenuhi kriteria validitas dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* lebih besar dari 0,30. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel religiusitas memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,983, variabel *self-control* sebesar 0,978, dan variabel keputusan berpacaran sebesar 0,987. Seluruh nilai *Cronbach's Alpha* berada di atas batas minimum 0,70 sehingga instrumen penelitian dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	K-S	SD	Sig.	Keterangan
Religiusitas	85,87	0,412	8,506	0,412	Normal
<i>Self-control</i>	88,41	0,538	7,942	0,538	Normal
Keputusan Berpacaran	95,23	0,541	9,6	0,541	Normal

Sumber: Data diolah 2026

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, seluruh variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data religiusitas, *self-control*, dan keputusan berpacaran berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	F	Sig.	Keterangan
Religiusitas → Keputusan Berpacaran	1,553	0,22	Linear
<i>Self-control</i> → Keputusan Berpacaran	1,468	0,247	Linear

Sumber: Data diolah 2026

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara religiusitas dengan keputusan berpacaran memiliki nilai signifikansi sebesar 0,220, sedangkan hubungan antara *self-control* dengan keputusan berpacaran memiliki nilai signifikansi sebesar 0,247. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga hubungan antarvariabel dinyatakan linear.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Variabel	Beta	t	Sig.
Religiusitas	-0,521	-8,714	0
<i>Self-control</i>	-0,436	-7,125	0

Sumber: Data diolah 2026

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh negatif dan signifikan terhadap keputusan berpacaran dengan nilai koefisien beta sebesar -0,521 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk mengambil keputusan berpacaran.

Variabel *self-control* juga menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan terhadap keputusan berpacaran dengan nilai koefisien beta sebesar -0,436 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang tinggi cenderung lebih berhati-hati dalam memutuskan untuk menjalin hubungan romantis.

Tabel 4. Hasil Uji Simultan (Uji F)

F Hitung	Sig.	R²
198,431	0	0,731

Sumber: Data diolah 2026

Hasil uji simultan menunjukkan nilai $F = 198,431$ dengan tingkat signifikansi 0,000, yang berarti religiusitas dan *self-control* secara bersama-sama berhubungan secara signifikan dengan keputusan berpacaran pada Generasi Z. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,731$) menunjukkan bahwa kedua variabel independen mampu menjelaskan 73,1% variasi keputusan berpacaran, sedangkan 26,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji Mean

Variabel	SD	Mean Hipotetik	Mean Empirik	Kategori
Religiusitas	8,506	97,5	85,87	Rendah
<i>Self-control</i>	7,942	95	88,41	Sedang
Keputusan Berpacaran	9,6	80	95,23	Tinggi

Sumber: Data diolah 2026

Berdasarkan hasil uji mean diketahui bahwa tingkat religiusitas responden berada pada kategori rendah dengan nilai mean empirik sebesar 85,87, lebih rendah dibandingkan mean hipotetik sebesar 97,50. *Self-control* berada pada kategori sedang dengan nilai mean empirik sebesar 88,41, sedangkan keputusan berpacaran berada pada kategori tinggi dengan nilai mean empirik sebesar 95,23. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar Generasi Z dalam penelitian ini memiliki kecenderungan yang tinggi dalam mengambil keputusan untuk berpacaran, sementara tingkat religiusitas relatif rendah dan kemampuan *self-control* berada pada tingkat sedang.

Pembahasan

Hasil analisis regresi linear berganda dalam penelitian ini menunjukkan pola hubungan yang menarik untuk didiskusikan lebih lanjut. Berbeda dari hipotesis awal yang memprediksi hubungan positif, hasil empirik justru menunjukkan bahwa baik religiusitas maupun *self-control* berhubungan negatif dan signifikan terhadap keputusan berpacaran pada Generasi Z. Temuan ini perlu dimaknai secara hati-hati dengan mempertimbangkan definisi operasional variabel keputusan berpacaran dalam penelitian ini, yang mengukur kecenderungan individu untuk secara aktif memutuskan menjalin, mempercepat, atau melanjutkan hubungan pacaran, bukan sekadar kematangan dalam mengambil keputusan tersebut.

Pengaruh Religiusitas terhadap Keputusan Berpacaran

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh negatif dan signifikan terhadap keputusan berpacaran ($\beta = -0,521$; $t = -8,714$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi tingkat religiusitas seorang individu, semakin rendah kecenderungannya untuk mengambil keputusan menjalin hubungan berpacaran. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Khairunnisa (2013) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara religiusitas dengan perilaku seksual pranikah remaja, di mana semakin tinggi religiusitas seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk terlibat dalam relasi romantis yang berisiko. Religiusitas, sebagaimana dijelaskan Hadi dan Hindradjat (2025), memberikan kerangka nilai yang mendorong individu untuk lebih selektif dan berhati-hati dalam menjalin relasi dengan lawan jenis, termasuk kecenderungan untuk menunda atau membatasi keterlibatan dalam hubungan pacaran hingga tercapai kesiapan yang dianggap sesuai dengan nilai keagamaan yang dianut.

Temuan ini sekaligus memberikan nuansa tambahan terhadap hasil Langlais dan Schwanz (2017), yang menunjukkan bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan kualitas hubungan yang sudah terjalin. Dengan kata lain, religiusitas tampak berperan ganda: di satu sisi mendorong individu untuk lebih selektif dan cenderung menahan diri sebelum memutuskan untuk berpacaran (aspek preventif), namun di sisi lain, ketika hubungan telah terbentuk, religiusitas justru berkontribusi terhadap peningkatan kualitas dan komitmen dalam hubungan tersebut (aspek suportif). Perbedaan pola hubungan ini menegaskan pentingnya membedakan antara peran religiusitas dalam tahap pengambilan keputusan untuk memulai relasi romantis dan perannya dalam tahap pemeliharaan relasi yang telah berjalan.

Pengaruh Self-Control terhadap Keputusan Berpacaran

Selanjutnya, hasil uji parsial juga menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap keputusan berpacaran ($\beta = -0,436$; $t = -7,125$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya, semakin rendah kecenderungannya untuk terburu-buru mengambil keputusan berpacaran. Temuan ini konsisten dengan konsep dasar *self-control* yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), yang menegaskan bahwa individu dengan *self-control* tinggi cenderung mampu menahan dorongan sesaat dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang sebelum bertindak, termasuk dalam

konteks relasi romantis. Kemampuan menunda pemuasan sesaat tersebut membuat individu dengan *self-control* tinggi lebih cermat dalam menyeleksi pasangan serta tidak mudah terpengaruh oleh dorongan emosional maupun tekanan sosial untuk segera menjalin hubungan pacaran (Ningsih, 2018). Hasil ini juga memperkuat temuan Khairunnisa (2013) yang menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku seksual pranikah remaja, mengindikasikan bahwa kapasitas pengendalian diri berperan sebagai faktor protektif yang membuat individu lebih berhati-hati dalam pengambilan keputusan terkait relasi romantis, khususnya pada masa remaja akhir dan *emerging adulthood* ketika eksplorasi identitas dan relasi intim tengah berlangsung secara intensif (Arnett, 2000).

Pengaruh Simultan Religiusitas & Self-Control terhadap Keputusan Berpacaran

Hasil uji simultan (uji F) menunjukkan bahwa religiusitas dan *self-control* secara bersama-sama berhubungan secara signifikan dengan keputusan berpacaran ($F = 198,431$; $p < 0,05$), dengan kontribusi sebesar 73,1% ($R^2 = 0,731$) terhadap variasi keputusan berpacaran. Nilai R^2 yang tergolong tinggi ini mengindikasikan bahwa kombinasi landasan nilai keagamaan (religiusitas) dan kapasitas pengendalian diri (*self-control*) merupakan prediktor yang sangat kuat dalam menjelaskan kecenderungan Generasi Z untuk mengambil keputusan berpacaran. Temuan ini memperkuat argumen Kamaruddin et al. (2023) bahwa religiusitas dan kemampuan pengendalian diri bersifat saling melengkapi dalam membentuk perilaku individu yang selaras dengan nilai moral: religiusitas menyediakan kerangka nilai mengenai apa yang dianggap pantas dan tidak pantas dalam relasi romantis, sedangkan *self-control* menjadi kapasitas psikologis yang memungkinkan individu benar-benar menerapkan nilai tersebut dalam perilaku nyata sehari-hari, termasuk dalam pengambilan keputusan berpacaran.

Gambaran Tingkat Religiusitas, Self-Control, & Keputusan Berpacaran

Temuan deskriptif dalam penelitian ini turut memberikan gambaran yang relevan mengenai karakteristik Generasi Z saat ini. Tingkat religiusitas responden berada pada kategori rendah, *self-control* berada pada kategori sedang, sementara kecenderungan keputusan berpacaran berada pada kategori tinggi. Pola ini konsisten dengan kondisi Generasi Z yang tumbuh di tengah ekosistem digital yang memfasilitasi pembentukan relasi romantis secara cepat dan mudah, baik melalui media sosial maupun aplikasi kencan daring (Christopher & Satiadarma, 2024; Syarif & Farid, 2025). Kemudahan

akses terhadap calon pasangan melalui platform digital tersebut turut mendorong terbentuknya relasi romantis yang lebih instan dibandingkan generasi sebelumnya (Rahmat & Irwansyah, 2021), sekaligus berpotensi menurunkan proses seleksi dan pertimbangan matang sebagaimana yang ditemukan dalam proses *trust-building* pada interaksi perkencanan daring (Octaviolan & Ardi, 2021).

Rendahnya tingkat religiusitas pada responden penelitian ini turut menjadi konteks penting untuk memahami tingginya kecenderungan keputusan berpacaran. Ketika nilai-nilai keagamaan tidak lagi menjadi rujukan utama dalam bertindak, individu cenderung lebih permisif dan terbuka terhadap keputusan untuk menjalin hubungan romantis tanpa mempertimbangkan secara mendalam implikasi moral maupun psikologisnya (Hadi & Hindradjat, 2025). Kondisi ini sejalan dengan karakteristik fase *emerging adulthood* yang memang ditandai oleh eksplorasi identitas dan relasi interpersonal secara intensif (Arnett, 2000), namun idealnya proses eksplorasi tersebut tetap diimbangi dengan kematangan nilai dan kemampuan regulasi diri, agar keputusan berpacaran yang diambil tidak berujung pada konsekuensi negatif seperti konflik interpersonal, ketergantungan emosional, maupun perilaku berisiko lainnya.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Temuan bahwa *self-control* berhubungan negatif dengan keputusan berpacaran turut memperkuat teori kontrol diri klasik yang dikemukakan Gottfredson dan Hirschi (1990), yang menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan pengendalian diri berkaitan dengan kecenderungan seseorang untuk bertindak berdasarkan dorongan sesaat tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, termasuk dalam pengambilan keputusan yang bersifat impulsif seperti memutuskan untuk menjalin hubungan pacaran secara terburu-buru. Individu dengan *self-control* tinggi cenderung mampu menahan godaan situasional, termasuk godaan untuk segera menjalin relasi romantis yang mudah diakses melalui berbagai platform digital, dan lebih memilih mempertimbangkan kesiapan serta kesesuaian nilai sebelum mengambil keputusan tersebut.

Tingginya kecenderungan keputusan berpacaran pada Generasi Z dalam penelitian ini juga tidak dapat dilepaskan dari karakteristik mereka sebagai digital native, yaitu generasi yang sejak usia dini telah akrab dengan teknologi digital dan media sosial sebagai sarana utama membangun relasi sosial (Supratman, 2018). Kedekatan dengan dunia digital ini memperluas jaringan pertemanan dan

mempermudah akses terhadap calon pasangan, namun di sisi lain turut membuka ruang bagi tekanan sosial dari lingkungan pertemanan untuk mengikuti norma atau tren pergaulan tertentu, termasuk dalam hal menjalin hubungan pacaran. Fenomena ini sejalan dengan temuan Mufida, Suharso, dan Amin (2022) yang menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya berhubungan signifikan dengan pengambilan keputusan pada remaja, di mana individu cenderung menyesuaikan keputusannya dengan norma kelompok agar dapat diterima secara sosial.

Dengan demikian, keputusan berpacaran pada Generasi Z tidak semata-mata merupakan hasil pertimbangan individual, melainkan juga dibentuk oleh dinamika sosial dan tekanan normatif dari lingkungan sebaya maupun budaya digital yang melingkupi kehidupan mereka sehari-hari. Secara praktis, temuan ini mengisyaratkan pentingnya penguatan pendidikan karakter, pendidikan agama, dan pelatihan pengendalian diri bagi Generasi Z, khususnya dalam menghadapi tekanan sosial dan kemudahan akses relasi romantis di era digital, agar keputusan berpacaran yang diambil didasari oleh pertimbangan yang matang dan bertanggung jawab, bukan sekadar dorongan sesaat atau pengaruh lingkungan sosial semata.

CONCLUSION

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara religiusitas dan *self-control* terhadap keputusan berpacaran pada Generasi Z. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda terhadap 300 responden, dapat disimpulkan bahwa religiusitas berhubungan negatif dan signifikan terhadap keputusan berpacaran, yang berarti semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk mengambil keputusan menjalin hubungan pacaran. *Self-control* juga terbukti berhubungan negatif dan signifikan terhadap keputusan berpacaran, yang menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan pengendalian diri yang tinggi cenderung lebih berhati-hati dan tidak terburu-buru dalam memutuskan untuk berpacaran. Secara simultan, religiusitas dan *self-control* terbukti berhubungan signifikan dengan keputusan berpacaran, dengan kontribusi sebesar 73,1% terhadap variasi keputusan berpacaran pada Generasi Z, sementara 26,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat religiusitas responden secara umum berada pada kategori rendah, *self-control* berada pada kategori sedang, sedangkan kecenderungan keputusan berpacaran berada pada kategori tinggi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa Generasi Z, yang tumbuh di tengah kemudahan akses teknologi digital dan media sosial, memiliki kecenderungan yang tinggi untuk menjalin hubungan romantis, sementara landasan nilai keagamaan dan kapasitas pengendalian diri yang dimiliki belum sepenuhnya optimal dalam mengimbangi kecenderungan tersebut.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi sosial dan psikologi agama, khususnya dalam menjelaskan peran religiusitas dan *self-control* sebagai prediktor keputusan berpacaran pada Generasi Z. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar bagi orang tua, pendidik, dan lembaga keagamaan dalam merancang program pendidikan karakter, penguatan nilai keagamaan, serta pelatihan pengendalian diri bagi Generasi Z, agar mereka mampu mengambil keputusan berpacaran secara lebih matang, selektif, dan bertanggung jawab.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian ini menggunakan desain korelasional cross-sectional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antarvariabel secara pasti. Kedua, pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner self-report, sehingga berpotensi menimbulkan bias jawaban sosial yang diinginkan. Ketiga, penelitian ini belum melibatkan variabel lain yang berpotensi turut memengaruhi keputusan berpacaran, seperti pola asuh orang tua, konformitas teman sebaya, maupun intensitas penggunaan media sosial. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal, memperluas cakupan sampel penelitian, serta mempertimbangkan variabel-variabel tambahan tersebut guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keputusan berpacaran pada Generasi Z.

REFERENCES

- Arnett, J. J. (2000). EMERGING ADULTHOOD: A THEORY OF DEVELOPMENT FROM THE LATE TEENS THROUGH THE TWENTIES. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Christopher, V., & Satiadarma, M. P. (2024). PENGGUNAAN DATING APPS: KORELASI KESEPIAN DENGAN PARENTAL & PEER ATTACHMENT PADA DEWASA MUDA. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(2), 9–16. <https://doi.org/10.24912/phronesis.v13i2.31029>

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). RESEARCH DESIGN: QUALITATIVE, QUANTITATIVE, AND MIXED METHODS APPROACHES (6th ed.). SAGE Publications.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). A GENERAL THEORY OF CRIME. Stanford University Press.
- Hadi, N. Y., & Hindradjat, J. (2025). HARMONI JIWA DAN IMAN DALAM MEMBANGUN HUBUNGAN SEHAT PERSPEKTIF KRISTEN. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1178–1188. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i2.6754>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2022). A PRIMER ON PARTIAL LEAST SQUARES STRUCTURAL EQUATION MODELING (PLS-SEM) (3rd ed.). SAGE Publications.
- Kamaruddin, I., Zulham, Z., Utama, F., & Fadilah, L. (2023). PENDIDIKAN KARAKTER DI SEKOLAH: PENGARUHNYA TERHADAP PENGEMBANGAN ETIKA SOSIAL DAN MORAL SISWA. *Attractive: Innovative Education Journal*, 5(3), 140–150. <https://doi.org/10.51278/AJ.V5I3.853>
- Khairunnisa, A. (2013). HUBUNGAN RELIGIUSITAS DAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH REMAJA DI MAN 1 SAMARINDA. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 126–131. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3322>
- Langlais, M., & Schwanz, S. (2017). RELIGIOSITY AND RELATIONSHIP QUALITY OF DATING RELATIONSHIPS: EXAMINING RELATIONSHIP RELIGIOSITY AS A MEDIATOR. *Religions*, 8(9), 187. <https://doi.org/10.3390/rel8090187>
- Mufida, U., Suharso, S., & Amin, Z. (2022). HUBUNGAN ANTARA KONFORMITAS TEMAN SEBAYA DENGAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN STUDI LANJUT SISWA SMP. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 6(1), 44–50. <https://doi.org/10.30653/001.202261.179>
- Ningsih, R. (2018). PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU DISIPLIN REMAJA. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 2(2), 48–52. <https://doi.org/10.20961/jpk.v2i2.15820>

- Octaviolan, T. C., & Ardi, R. (2021). GAMBARAN PROSES TRUST-BUILDING PADA INTERAKSI PENGGUNA SITUS PERKENANCAN DARING. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 577–584. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26763>
- Rahmat, A. M., & Irwansyah, I. (2021). PENGGUNAAN REDUKSI KETIDAKPASTIAN KETIKA MEMULAI HUBUNGAN DALAM APLIKASI ONLINE DATING DI INDONESIA. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 31–43. <https://doi.org/10.23969/linimasa.v4i1.3378>
- Supratman, L. P. (2018). PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL OLEH DIGITAL NATIVE. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 47–60. <https://doi.org/10.24002/jik.v15i1.1243>
- Syarif, V. A., & Farid, F. (2025). PENGARUH PENGGUNAAN BUMBLE PADA KOMUNIKASI INTERPERSONAL GENERASI Z. *Kiwari*, 4(2), 214–224. <https://doi.org/10.24912/KI.V4I2.34976>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). HIGH SELF-CONTROL PREDICTS GOOD ADJUSTMENT, LESS PATHOLOGY, BETTER GRADES, AND INTERPERSONAL SUCCESS. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>