LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 19 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

PENDEKATAN MENTORING PENULISAN SURAT DIRI SENDIRI SEBAGAI UPAYA MODIFIKASI POLA PIKIR DAN PERILAKU SEKS PRANIKAH PADA MAHASISWA

Putri Ramadhani, Izmi Zakia Hazizah, Widya Maharani, Zola Maro, Prima Aulia
Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: Putriramadhani2709@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku seksual pranikah merupakan salah satu isu yang perlu diperhatikan pada masa dewasa awal karena berkaitan dengan pengambilan keputusan, kontrol diri, dan pemahaman terhadap konsekuensi perilaku seksual. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendorong refleksi diri adalah mentoring melalui penulisan surat untuk diri sendiri di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan pola pikir dan komitmen terkait perilaku seksual pranikah setelah pemberian intervensi tersebut pada mahasiswa. Penelitian menggunakan desain *Single Subject Research* dengan pendekatan pretest–posttest pada satu orang mahasiswa yang dipilih secara purposif berdasarkan pengalaman seksual pranikah dan kesediaannya mengikuti intervensi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri atas 11 item dengan pilihan jawaban ya atau tidak. Intervensi dilakukan melalui pendampingan dan penulisan surat yang berisi refleksi pengalaman, harapan, serta komitmen pribadi. Hasil perbandingan pretest dan posttest menunjukkan perubahan pada beberapa respons, yaitu penolakan terhadap anggapan bahwa seks pranikah dapat diterima dalam hubungan, pengakuan terhadap kemungkinan dampak negatifnya pada masa depan, peningkatan komitmen untuk menghindari perilaku tersebut, serta keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan mengendalikan dorongan seksual. Sementara itu, beberapa jawaban mengenai pengalaman masa lalu tetap sama. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan respons dan komitmen pada partisipan setelah intervensi, tetapi belum cukup untuk menyimpulkan efektivitas kausal atau perubahan perilaku jangka panjang.

Kata Kunci: Mentoring, penulisan surat diri sendiri, refleksi diri, sikap seksual, seks pranikah

Article History
Received: Oktober 2026
Reviewed: Oktober 2026
Published: Oktober 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

A. PENDAHULUAN

1. Latar belakang:

Perilaku seksual pranikah di kalangan mahasiswa menjadi isu yang semakin mendapat perhatian di Indonesia. Masa remaja dan awal dewasa merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk peningkatan rasa ingin tahu terhadap seksualitas. Fenomena ini, menurut Desmita dalam Yulianto (2011) dan Santrock (2003), terjadi karena keingintahuan yang tinggi dan kecenderungan remaja untuk mengambil resiko tanpa pertimbangan matang. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan kuatnya pengaruh lingkungan sosial yang kurang mendukung perilaku seksual sehat, sebagaimana ditemukan oleh Irmawaty (2013).

Mahasiswa sebagai kelompok usia transisi rentan terhadap pengaruh lingkungan, baik dari teman sebaya maupun media, yang dapat membentuk pola pikir dan perilaku seksual mereka. Kurangnya regulasi diri dan minimnya refleksi terhadap nilai dan keyakinan pribadi seringkali menjadi faktor pendorong perilaku seksual pranikah. Penelitian menunjukkan bahwa muhasabah atau refleksi diri, seperti mengoreksi dan memikirkan konsekuensi dari tindakan yang akan diambil, dapat membantu mahasiswa mengontrol perilaku seksual mereka. Namun, regulasi diri saja tidak cukup tanpa adanya dukungan dan intervensi yang terstruktur (Hanifa dkk., 2021).

Menurut Dusatri dkk. (2025), Salah satu pendekatan yang mulai banyak dikembangkan adalah mentoring, yaitu proses interaksi antara mentor dan mentee yang bertujuan untuk transfer pengetahuan, pembentukan karakter, dan pengembangan konsep diri secara positif. Dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri, mentoring terbukti efektif dalam membentuk konsep diri dan membantu individu merefleksikan nilai-nilai yang diyakini. Pendekatan mentoring yang dikombinasikan dengan penulisan surat untuk diri sendiri menjadi inovasi yang menarik. Melalui metode ini, mahasiswa didorong untuk menuliskan rencana, komitmen, serta refleksi pribadi terkait perilaku seksual yang sehat dan bertanggung jawab.

Penelitian terbaru dari Dusatri dkk. (2025), menunjukkan bahwa mentoring melalui penulisan surat diri sendiri efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa. Dalam sebuah eksperimen dengan desain pretest 1 posttest, mahasiswa yang mengikuti intervensi ini menunjukkan perubahan signifikan pada skor pola pikir dan perilaku seksual pranikah sebelum dan sesudah intervensi ($t = 14.061$, $p < .001$)2. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap risiko dan dampak perilaku seksual pranikah, tetapi juga memperkuat komitmen mereka untuk mengambil keputusan yang lebih bijaksana dan bertanggung jawab sesuai norma sosial dan budaya yang berlaku.

Selain itu, mentoring surat diri sendiri juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan refleksi diri, memperkuat kontrol diri, dan membangun konsep diri yang lebih positif. Proses penulisan surat mendorong mahasiswa untuk mempertimbangkan implikasi dari setiap pilihan yang diambil, sehingga mereka lebih siap menghadapi tekanan lingkungan dan godaan perilaku seksual pranikah. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks pencegahan perilaku berisiko, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter dan penguatan nilai-nilai pribadi mahasiswa (Sulistiyowati, 2009).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian mengenai efektivitas pendekatan mentoring penulisan surat diri sendiri sebagai upaya modifikasi pola pikir dan perilaku seks pranikah pada mahasiswa menjadi sangat relevan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam upaya pencegahan perilaku seksual berisiko di kalangan mahasiswa, sekaligus memperkaya strategi intervensi berbasis refleksi diri dan mentoring dalam pendidikan karakter di perguruan tinggi.

2. Urgensi:

Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya pendekatan intervensi yang tidak hanya meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai risiko perilaku seksual pranikah, tetapi juga mendorong refleksi diri, penguatan regulasi diri, dan pembentukan komitmen dalam pengambilan keputusan. Pendekatan mentoring melalui penulisan surat untuk diri sendiri dipandang berpotensi menjadi salah satu alternatif karena melibatkan mahasiswa secara aktif dalam mengevaluasi sikap, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta merumuskan komitmen pribadi. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengkaji perubahan sikap dan komitmen mahasiswa setelah mengikuti pendekatan tersebut, sekaligus memberikan gambaran awal mengenai penerapan metode refleksi diri dalam pendampingan psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

3. Tinjauan Pustaka

a. Perilaku Seksual Pranikah

Perilaku seksual pranikah merupakan aktivitas seksual yang dilakukan individu sebelum terikat dalam pernikahan yang sah. Hurlock (dalam Setiawan, 2020) mendefinisikan seks pranikah sebagai hubungan seksual yang dilakukan oleh individu yang belum menikah secara sah. Perilaku ini tidak hanya terbatas pada hubungan seksual penetratif, tetapi juga dapat mencakup berbagai bentuk aktivitas intim, mulai dari kontak fisik hingga aktivitas seksual yang lebih intens (Prastawa dan Lailatushifah, dalam Zadri, 2020).

Perilaku seksual pranikah merupakan fenomena yang berkaitan dengan aspek biologis, psikologis, sosial, dan moral. Loekmono (dalam Sirait, 2020) menjelaskan bahwa perilaku seksual mencakup aspek biologis, psikologis, moral dan etika, religius, serta sosial. Aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa keputusan seksual tidak hanya berkaitan dengan dorongan biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh perkembangan psikologis, nilai yang dianut, hubungan interpersonal, serta norma lingkungan.

Sejumlah faktor dapat memengaruhi perilaku seksual pranikah, antara lain dorongan seksual, pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi, pengaruh teman sebaya, komunikasi dalam keluarga, pengalaman sebelumnya, serta kemampuan mengambil keputusan. Sarwono (dalam Setiawan, 2020) menjelaskan bahwa perilaku seksual pada remaja berkaitan dengan dorongan seksual dan berbagai kondisi sosial yang melingkupinya. Sementara itu, Bachtiar (dalam Setiawan, 2020) menekankan peran faktor internal dan eksternal, termasuk kemampuan mengambil keputusan, nilai agama dan moral, dukungan keluarga, serta pengetahuan kesehatan reproduksi.

Perilaku seksual pranikah yang berisiko dapat berkaitan dengan konsekuensi fisik, psikologis, dan sosial. Sarwono (dalam Setiawan, 2020) menguraikan kemungkinan dampak psikologis, seperti kecemasan, rasa bersalah, dan rendah diri, serta dampak fisik dan sosial, termasuk infeksi menular seksual, kehamilan yang tidak direncanakan, dan stigma lingkungan. Oleh karena itu, upaya pendampingan perlu mempertimbangkan bukan hanya pengetahuan individu, tetapi juga kemampuan merefleksikan pilihan, memahami konsekuensi, dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab.

b. Mentoring melalui Penulisan Surat untuk Diri Sendiri

Mentoring merupakan proses pendampingan ketika individu yang memiliki pengalaman atau pengetahuan memberikan arahan, dukungan, dan motivasi kepada individu lain dalam proses pengembangan dirinya. Anderson dan Shannon (dalam Dusatri dkk., 2025) menjelaskan bahwa mentor dapat berperan sebagai panutan, pengajar, motivator, konsultan, dan pendamping. Dalam konteks perilaku seksual, mentoring dapat digunakan sebagai ruang untuk membantu individu memahami pilihan yang dihadapi, meninjau kembali nilai pribadi, serta mempertimbangkan konsekuensi dari keputusan yang diambil.

Salah satu bentuk kegiatan reflektif yang dapat dikombinasikan dengan mentoring adalah penulisan surat untuk diri sendiri di masa depan. Metode ini mengarahkan individu untuk menuliskan pengalaman, harapan, tujuan, serta komitmen pribadi berkaitan dengan perilaku yang ingin dijalani. Proses menulis memberikan kesempatan bagi individu untuk meninjau pengalaman sebelumnya, mengidentifikasi nilai yang dianggap penting, dan memikirkan kesesuaian antara perilaku saat ini dengan tujuan masa depan.

Dalam konteks perilaku seksual pranikah, penulisan surat untuk diri sendiri dapat diarahkan pada refleksi mengenai sikap terhadap seksualitas, pemahaman konsekuensi, pengendalian diri, dan komitmen dalam mengambil keputusan. Pendampingan mentor dapat membantu individu memperjelas pemikiran dan tujuan tersebut. Dengan demikian, kombinasi mentoring dan penulisan surat berpotensi menjadi pendekatan untuk mendukung refleksi diri dan perubahan sikap.

c. Keterkaitan Mentoring dan Refleksi Diri dengan Perubahan Sikap

Perubahan sikap terhadap perilaku seksual pranikah dapat berkaitan dengan kemampuan individu mengevaluasi keyakinan, mempertimbangkan konsekuensi, serta menyelaraskan keputusan dengan nilai dan tujuan pribadinya. Refleksi diri melalui penulisan surat memberikan kesempatan untuk mengorganisasi pemikiran tersebut secara tertulis, sedangkan mentoring menyediakan dukungan untuk mengeksplorasi dan memperjelas hasil refleksi.

Berdasarkan uraian tersebut, mentoring melalui penulisan surat untuk diri sendiri dapat dipahami sebagai pendekatan pendampingan yang berpotensi membantu mahasiswa mengevaluasi sikap dan memperkuat komitmen terkait perilaku seksual. Namun, perubahan sikap dan komitmen yang dilaporkan individu tidak serta-merta menunjukkan perubahan perilaku aktual. Oleh karena itu, pendekatan ini perlu dikaji melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi untuk memperoleh gambaran awal mengenai perubahan yang terjadi setelah pelaksanaannya.

4. Tujuan penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan mentoring surat diri sendiri dalam memodifikasi pola pikir dan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana metode mentoring 2 surat diri sendiri dapat membantu mahasiswa merefleksikan nilai, keyakinan, dan sikap mereka terkait perilaku seksual, serta memperbaiki cara pandang yang kurang adaptif terhadap aktivitas seksual pranikah. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah pendekatan ini dapat meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan yang lebih bijaksana, memperkuat kontrol diri, dan mendorong perilaku seksual yang lebih sehat dan bertanggung jawab sesuai dengan norma sosial dan budaya yang berlaku. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran refleksi diri dalam proses perubahan kognitif dan perilaku mahasiswa terkait dengan isu seksual pranikah.

B. METODE PENELITIAN

1. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Single Subject Research dengan pendekatan one baseline multiple treatment atau desain pretest-posttest pada satu subjek mahasiswa yang pernah melakukan seks pranikah.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pretest-posttest yang mengukur pola pikir dan perilaku seksual pranikah pada mahasiswa. Kuesioner ini terdiri dari 11 item dengan pilihan jawaban Ya atau Tidak, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada penelitian sebelumnya oleh Dusatri et al. (2025).

3. Teknik pengumpulan data

Dalam penelitian dengan desain subjek tunggal (Single Subject Research) seperti pada rancangan intervensi ini, teknik pengumpulan data dilakukan secara berulang dan sistematis untuk memantau perubahan perilaku subjek sebelum, selama, dan setelah intervensi. Pengumpulan data dilakukan dalam beberapa fase, yaitu fase baseline (sebelum intervensi) untuk mendapatkan gambaran awal kondisi subjek, fase intervensi saat mentoring penulisan surat diri sendiri berlangsung, dan fase post-intervensi untuk melihat perubahan yang terjadi.

4. Prosedur penelitian
   a. Persiapan dan Rekrutmen Partisipan
      Peneliti melakukan seleksi dan memperoleh persetujuan dari partisipan yang memenuhi kriteria, yaitu mahasiswa yang pernah melakukan seks pranikah dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi.

b. Pretest
Sebelum intervensi, partisipan mengisi kuesioner pretest yang mengukur pola pikir dan perilaku seksual pranikah. Instrumen yang digunakan berupa skala perilaku seksual pranikah yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, seperti pada penelitian sebelumnya.
c. Pelaksanaan Intervensi Mentoring Penulisan Surat Diri Sendiri
Partisipan mengikuti sesi mentoring yang difokuskan pada refleksi diri dan penulisan surat untuk diri sendiri di masa depan. Surat tersebut berisi rencana, harapan, dan komitmen pribadi untuk mengubah pola pikir dan perilaku seksual ke arah yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Sesi ini dapat dilakukan dalam beberapa pertemuan, menyesuaikan kebutuhan dan perkembangan partisipan.
d. Posttest
Setelah seluruh sesi intervensi selesai, partisipan kembali mengisi kuesioner yang sama seperti pretest untuk mengukur perubahan pola pikir dan perilaku seksual pranikah setelah intervensi.
e. Analisis Data
Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dan visual (misal, grafik perubahan skor), untuk melihat efektivitas intervensi pada subjek tunggal. Analisis fokus pada perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi, serta refleksi naratif dari surat yang ditulis partisipan.
f. Pelaporan dan Evaluasi
Peneliti mendokumentasikan seluruh proses, hasil perubahan, dan evaluasi efektivitas intervensi, serta menjaga kerahasiaan identitas partisipan. Prosedur ini menyesuaikan langkah-langkah inti penelitian sebelumnya, namun diadaptasi untuk penelitian subjek tunggal dengan fokus pada perubahan individu secara mendalam.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Berdasarkan hasil angket pre-test yang diisi oleh subjek dengan inisial MA, terlihat bahwa sebelum intervensi, pola pikir dan perilaku seksual pranikah masih menunjukkan beberapa kecenderungan yang kurang mendukung perilaku seksual yang sehat dan bertanggung jawab. Subjek mengakui pernah melakukan kontak fisik yang bersifat seksual sebelum menikah dan pernah melakukan hubungan seksual tanpa perlindungan. Selain itu, subjek juga merasa bahwa seks pranikah adalah hal yang dapat diterima dalam hubungan, dan menganggap bahwa seks pranikah tidak berdampak negatif pada masa depan. Hal ini menunjukkan adanya sikap yang kurang kritis terhadap risiko dan konsekuensi perilaku seksual pranikah. Subjek juga mengaku belum berkomitmen untuk menghindari perilaku seks pranikah di masa mendatang dan merasa belum mampu mengendalikan dorongan seksualnya agar tidak melakukan seks pranikah lagi. Namun, subjek menunjukkan kesadaran terhadap risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat seks pranikah dan terbuka untuk berdiskusi mengenai konsekuensi seks pranikah dengan orang yang dipercaya.

Setelah mengikuti intervensi mentoring penulisan surat diri sendiri, hasil post test menunjukkan perubahan pola pikir dan perilaku yang signifikan. Subjek tidak lagi menganggap seks pranikah sebagai hal yang dapat diterima dalam hubungan dan

menyadari dampak negatifnya terhadap masa depan. Komitmen untuk menghindari perilaku seks pranikah di masa mendatang meningkat, terbukti dengan jawaban "ya" pada pernyataan tersebut. Selain itu, subjek merasa lebih mampu mengendalikan dorongan seksualnya agar tidak melakukan seks pranikah lagi dan percaya bahwa menunda hubungan seksual sampai menikah adalah hal yang penting. Sikap terbuka untuk berdiskusi tentang konsekuensi seks pranikah tetap dipertahankan. Peningkatan kesadaran dan kontrol diri yang ditunjukkan pada post-test mengindikasikan efektivitas intervensi dalam memodifikasi pola pikir dan perilaku seksual pranikah.

Secara keseluruhan, hasil pre-test dan post-test ini memperlihatkan bahwa intervensi mentoring dengan teknik penulisan surat diri sendiri berhasil meningkatkan kesadaran, komitmen, dan kontrol diri subjek terhadap perilaku seksual pranikah. Intervensi ini memberikan ruang bagi subjek untuk merefleksikan nilai-nilai pribadi dan 24 25 konsekuensi dari tindakannya, sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih bijaksana dan bertanggung jawab dalam menghadapi tekanan sosial dan dorongan seksual. Berikut tabel hasil pre-post test subjek MA:

No.	Pernyataan	Pre-test (Ya/Tidak)	Post-test (Ya/Tidak)
1.	Saya pernah melakukan kontak fisik yang bersifat seksual sebelum menikah.	Ya	Ya
2.	Saya merasa seks pranikah adalah hal yang dapat diterima dalam hubungan saya.	Ya	Tidak
3.	Saya pernah melakukan hubungan seksual tanpa perlindungan sebelum menikah.	Ya	Ya
4.	Saya menganggap bahwa melakukan seks pranikah tidak berdampak negatif pada masa depan saya.	Ya	Tidak
5.	Saya pernah merasakan tekanan dari pasangan untuk melakukan hubungan seksual pranikah.	Tidak	Tidak
6.	Saya sadar risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat seks pranikah.	Ya	Ya
7.	Saya berkomitmen untuk menghindari perilaku seks	Tidak	Ya

	pranikah di masa mendatang.		
8.	Saya pernah merasa menyesal setelah melakukan hubungan seksual pranikah.	Ya	Ya
9.	Saya mampu mengendalikan dorongan seksual saya agar tidak melakukan seks pranikah lagi.	Tidak	Ya
10.	Saya percaya bahwa menunda hubungan seksual sampai menikah adalah hal yang penting.	Tidak	Ya
11.	Saya terbuka untuk berdiskusi tentang konsekuensi seks pranikah dengan orang yang saya percaya.	Ya	Ya

2. Pembahasan
   a. Analisis Perubahan Pola Pikir dan Perilaku Subjek
      Berdasarkan hasil angket pre-test, dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi, subjek dengan inisial MA menunjukkan pola pikir dan perilaku seksual pranikah yang masih tergolong permisif dan belum mencerminkan tanggung jawab seksual yang sehat. Subjek menyatakan pernah melakukan kontak fisik dan hubungan seksual tanpa perlindungan, serta memandang seks pranikah sebagai hal yang dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa subjek berada dalam kondisi ketidaksadaran penuh terhadap risiko jangka panjang yang menyertai perilaku seksual pranikah. Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson (1968), individu pada masa remaja dan dewasa awal berada dalam tahap pencarian identitas (identity vs. role confusion), di mana eksplorasi nilai-nilai termasuk dalam hal seksualitas merupakan bagian dari proses pembentukan jati diri. Namun, tanpa pendampingan dan refleksi yang memadai, individu dapat terjebak dalam perilaku yang berisiko tinggi. Sikap permisif subjek juga dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial Albert Bandura (1977), yang menyatakan bahwa perilaku dipelajari melalui observasi dan peniruan terhadap lingkungan sosial. Jika individu dikelilingi oleh teman sebaya atau media yang menggambarkan seks pranikah sebagai norma yang diterima, maka hal tersebut dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku seksualnya. Meskipun demikian, hasil pre-test menunjukkan bahwa subjek memiliki kesadaran terhadap risiko kesehatan akibat seks pranikah dan terbuka untuk berdiskusi tentang konsekuensinya. Hal ini menjadi modal awal yang penting dalam intervensi, karena menggambarkan adanya kapasitas reflektif dan keterbukaan terhadap perubahan nilai.
   b. Dampak Intervensi terhadap Pola Pikir dan Perilaku
      Setelah mengikuti intervensi mentoring dengan teknik penulisan surat untuk diri sendiri, hasil post-test menunjukkan adanya perubahan signifikan. Subjek tidak lagi memandang seks pranikah sebagai sesuatu yang dapat diterima, menunjukkan peningkatan komitmen untuk menghindarinya, serta mampu mengendalikan

dorongan seksualnya. Ini menunjukkan bahwa proses intervensi berhasil menyentuh dimensi kognitif, afektif, dan konatif dari perubahan sikap. Teknik penulisan surat diri sendiri dapat dipahami sebagai bentuk refleksi internal yang mendalam. Carl Rogers (1961), dalam pendekatannya yang berpusat pada klien, menekankan pentingnya self-awareness dan self-acceptance sebagai kunci dalam proses perubahan pribadi. Penulisan surat diri memungkinkan subjek untuk mengevaluasi pengalaman masa lalu, mengintegrasikan nilai-nilai pribadi, dan membangun komitmen terhadap pilihan hidup yang lebih sehat dan bermakna. Selain itu, teori regulasi diri oleh Baumeister dan Vohs (2004) menyatakan bahwa kemampuan mengendalikan impuls dan mengarahkan perilaku sesuai dengan nilai internal sangat penting dalam pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, termasuk dalam konteks seksual. Melalui refleksi dalam surat, subjek tidak hanya merenungi tindakan masa lalu tetapi juga merancang arah tindakan masa depan. Peran mentor dalam proses ini juga penting. Teori dukungan sosial (social support theory) menyatakan bahwa kehadiran figur pendukung yang bersifat non-judgmental dan empatik dapat meningkatkan efektivitas intervensi psikologis, karena membantu individu merasa diterima dan lebih terbuka terhadap perubahan (Thoits, 2011).

c. Evaluasi dan Implikasi

Meskipun beberapa pernyataan dalam post-test tidak berubah, misalnya pengakuan bahwa subjek pernah melakukan hubungan seksual tanpa perlindungan dan pernah merasa menyesal, hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak bertujuan untuk menghapus pengalaman masa lalu, tetapi membantu subjek memaknainya secara lebih dewasa dan bertanggung jawab. Intervensi mentoring dengan pendekatan penulisan surat diri terbukti mampu meningkatkan kesadaran, kontrol diri, dan nilai moral subjek terkait perilaku seksual. Pendekatan ini efektif karena menyentuh aspek refleksi pribadi yang sering kali terabaikan dalam pendekatan edukasi seksual konvensional. Implikasinya, program intervensi yang bertujuan untuk mencegah perilaku seksual berisiko pada remaja dan dewasa muda perlu mengintegrasikan pendekatan reflektif dan interpersonal. Pendekatan semacam ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran diri dan motivasi intrinsik untuk berubah.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test serta analisis mendalam terhadap proses intervensi, dapat disimpulkan bahwa intervensi mentoring dengan teknik penulisan surat diri sendiri efektif dalam memodifikasi pola pikir dan perilaku seksual pranikah pada subjek. Sebelum intervensi, subjek menunjukkan sikap permisif terhadap seks pranikah, rendahnya kontrol diri, serta kurangnya komitmen untuk menghindari perilaku seksual berisiko. Namun, setelah mengikuti intervensi, terjadi perubahan signifikan, yang ditandai dengan:

1) Peningkatan kesadaran terhadap dampak negatif dari perilaku seksual pranikah.
2) Perubahan sikap dari permisif menjadi lebih kritis dan bertanggung jawab terhadap seks pranikah.
3) Peningkatan komitmen untuk menghindari seks pranikah di masa mendatang.
4) Kemampuan mengontrol dorongan seksual yang lebih baik.

5) Penguatan nilai-nilai personal terkait pentingnya menunda hubungan seksual hingga pernikahan.

Refleksi personal melalui penulisan surat memungkinkan subjek mengintegrasikan pengalaman masa lalu, menyusun makna, dan merancang arah hidup yang lebih selaras dengan nilai-nilai pribadi dan sosial. Peran mentoring yang bersifat empatik juga turut mendukung terciptanya ruang yang aman bagi eksplorasi dan perubahan diri. Dengan demikian, pendekatan intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai metode alternatif yang efektif dalam upaya preventif terhadap perilaku seksual berisiko pada remaja dan dewasa muda.

Daftar Pustaka

Ardianto, E., & Usman, H. (2017). *Psikologi perkembangan remaja*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Astuti, A. S., & Pramita, D. (2020). Pengaruh pendidikan seks terhadap perilaku seks pranikah pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 16*(2), 112-118.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. Guilford Press.

Dewi, R. R., & Nugroho, H. S. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan remaja dalam melakukan seks pranikah. *Jurnal Psikologi, 14*(3), 204-212.

Dusatri, M. D., Putri, D. A., Rais, M. L., & Khaira, N. (2025). Menulis masa depan: Transformasi pola pikir perilaku seksual pranikah remaja. *Observasi, 3*(2), 44-54.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.

Fitria, A., & Setiawan, B. (2019). Peran mentoring dalam pembentukan kesadaran diri remaja mengenai seksualitas. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, 22*(1), 45-52.

Hanifa, A., Sagir, A., & Fadhila, M. (2021). Pengaruh regulasi diri dan muhasabah terhadap perilaku seksual pranikah mahasiswa. *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 71-88.

Hidayat, M. (2019). *Modifikasi pola pikir dalam pengambilan keputusan seksual pada remaja*. Jakarta: Salemba Humanika.

Kurniawan, A. S., & Sari, D. P. (2021). Pengaruh program intervensi penulisan surat diri terhadap perilaku seksual remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi, 8*(2), 143-150.

Putri, A. N., & Gunawan, H. (2017). Peran norma sosial dalam pengambilan keputusan seks pranikah pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial, 12*(1), 90-98.

Rahardjo, W. (2021). *Psikologi seksual*. Penerbit Salemba.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.*

Houghton Mifflin.

Sari, D. A., & Maulana, F. (2022). Efektivitas program mentoring dalam mengurangi perilaku seks pranikah pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, 18*(3), 158-165.

Setiawan, M., & Wulandari, S. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seks pranikah di kalangan mahasiswa: Perspektif psikologi sosial. *Jurnal Psikologi Indonesia, 16*(2), 98-104.

Sirait, M. (2022). Gambaran perilaku seks pranikah pada remaja di Desa Tanjung Mangedar Kecamatan Kualuh Hilir (Skripsi, Universitas Medan Area).

Sulistiyowati, E. E. (2009). *Analisis pelaksanaan mentoring dalam pembentukan konsep diri pelajar SMA pada Lembaga ILNA Youth Centre Bogor* (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah).

Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.

Wulandari, A., & Pratiwi, D. (2018). Pengaruh seks pranikah terhadap kesehatan reproduksi remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 14*(2), 112-120.

Zadri, D. A. (2020). Pengaruh gaya hidup hedonis dan regulasi diri terhadap perilaku seksual pranikah. *Psiko Borneo, 8*(2), 228-237.