

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan tindakan dirinya sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi. Seseorang yang mampu mengontrol dirinya dalam situasi sosial dapat mengendalikan tindakan yang akan diambil, dapat merubah tindakan yang sesuai dengan orang-orang yang berbeda, serta dapat menahan bahkan menyembunyikan perasaannya.¹

Averil dalam Marsela berpendapat bahwa kontrol diri merupakan variabel psikologis yang memiliki tiga konsep berbeda, yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah perilaku, kemampuan seseorang untuk mengendalikan informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan kemampuan seseorang untuk memilih tindakan yang diyakininya.²

Calhoun dan Acocella yang dikutip oleh Nur Ghufon dan Rini Risnawita mendefinisikan kontrol diri sebagai pengaturan proses fisik, psikologis dan perilaku, rangkaian proses yang membentuk diri. Definisi yang dimaksud oleh Calhoun dan Acoella menekankan pada kapasitas kontrol yang harus disediakan untuk mengatur pola perilaku individu, meliputi seluruh proses yang terbentuk dalam diri individu berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku.³

Goldfird dan Merbaum dikutip oleh Nur Ghufon dan Rini Risnawita bahwa kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk

¹ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita. S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruz Media, 2010), 21-22.

² Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.

³ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita. S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruz Media, 2010), 22.

menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah yang lebih positif.⁴

Dalam Ensiklopedia Lengkap Psikologi / J.P. Chaplin menjelaskan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku seseorang dalam arti dapat menekan atau mencegah dorongan atau perilaku impulsif.⁵

Synder dan Gangestad yang dikutip oleh Nur Ghufon dan Rini Risnawita mengatakan bahwa konsep kontrol diri secara langsung berkaitan dengan hubungan antara orang dan lingkungan sosial dalam hal mengelola kesan publik sesuai dengan isyarat situasional untuk berperilaku dan berdiri secara efektif.⁶

Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan mencoba untuk menunjukkan perilaku yang menggambarkan dirinya. Respon perilaku yang tepat dapat menghindarkan diri dari pengaruh negative. Oleh karena itu kontrol diri sangat diperlukan agar tidak terpengaruh hal-hal yang dapat merugikan diri dimasa sekarang ataupun yang akan datang.⁷ Oleh karena itu, Calhoun dan Acocella yang dikutip oleh Nur Ghufon dan Rini Risnawita mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu untuk terus memantau dirinya sendiri. Pertama, individu hidup berkelompok sehingga mereka perlu mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk terus menetapkan standar yang lebih tinggi. Ketika orang mencoba untuk memenuhi standar ini, mereka tidak melakukan hal-hal yang berbeda satu sama lain.⁸ Kontrol diri mengacu pada bagaimana individu mampu manajemen emosi dan motivasi diri sendiri. Berdasarkan konsep ilmiah, manajemen emosi

⁴ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita. S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), 22.

⁵ J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi.*, Penerjemah. Kartini Kartono (Jakarta: Rajawali Grafindo Persada, 2009), 450

⁶ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita. S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), 22.

⁷ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita. S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), 23.

⁸ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita. S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), 23.

artinya mengeluarkan emosi dalam bentuk ekspresi yang sesuai dengan situasi dan kondisi.

Mengontrol emosi tidak harus membahayakan kesehatan fisik dan mental seseorang. Itu berarti dengan mengendalikan emosi, keadaan fisik dan psikologis seseorang harus ditingkatkan. Hurlock yang dikutip oleh Nur Ghufon dan Rini Risnawita mencantumkan tiga kriteria untuk emosi, termasuk yang berikut:

- a. Mampu melatih tingkat kontrol diri yang dapat diterima secara sosial.
- b. Mampu memahami seberapa besar kontrol yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan mereka dan memenuhi harapan sosial.
- c. Mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi dan memutuskan bagaimana bertindak dalam hubungannya dengan mereka.

Pengontrol diri individu yang menetapkan standar untuk kinerja dan penghargaan, atau menghukum dirinya sendiri karena berhasil memenuhi atau gagal memenuhi standar tersebut. Ini adalah kontrol eksternal atas orang lain yang menetapkan standar dan penghargaan atau hukuman. Tidak mengherankan, pengendalian diri dianggap sebagai keterampilan yang berharga.⁹

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diartikan bahwa kontrol diri adalah tindakan pengendalian perilaku. Mengontrol perilaku berarti berpikir sebelum memutuskan untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri, semakin baik untuk mengontrol perilaku.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Averill mengatakan dalam buku karya M. Ghufon dan Risnawita S bahwa ada tiga aspek pengendalian diri yang meliputi pengendalian perilaku, pengendalian kognitif dan pengendalian keputusan.¹⁰

⁹ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita. S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), 24.

¹⁰ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita. S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), 29.

a. Kontrol perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu pengaturan pelaksanaan (*regulated control*) dan kemampuan untuk mengubah rangsangan (*stimulus modifiability*). Kemampuan untuk mengatur pelaksanaan adalah kemampuan individu untuk menggunakan kemampuannya sendiri untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau kondisi, Kemampuan mengatur rangsangan adalah kecakapan yang fungsinya untuk menebak datangnya rangsangan dan mempersiapkan diri untuk memberikan reaksi. Cara yang biasa digunakan yaitu dengan menghindari rangsangan, mengurangi intensitasnya, dan memikirkan dengan matang reaksi apa yang akan dikeluarkan.

b. Kontrol kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif adalah kecakapan untuk memilah informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan dengan cara ditafsirkan dan dievaluasi dengan mempertimbangkan pengalaman. Aspek ini terdiri dari dua bagian, yaitu pengumpulan informasi (*information gathering*) dan evaluasi (*evaluation*). Dengan bantuan informasinya sendiri, seseorang dapat meramalkan situasi ini dari berbagai aspek. Membuat penilaian berarti orang mencoba mengevaluasi dan menginterpretasikan suatu situasi atau peristiwa secara subyektif mencari aspek-aspek positifnya.

c. Pengendalian keputusan (*Decision Control*)

Pengendalian keputusan merupakan suatu kecakapan dalam menentukan respon berdasarkan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki. Kontrol diri dalam membuat keputusan bekerja terlepas dari apakah individu memiliki pilihan, kebebasan, atau kesempatan untuk memilih di antara berbagai tindakan yang mungkin dilakukan.

Menurut Block and Block, yang dikutip oleh Nur Ghufron dan Rini Risnawita ada tiga jenis kualitas pengendalian diri, yaitu *overcontrol*, *undercontrol*, dan *appropriate control*. Berikut pengertiannya:

- a. *Overcontrol* adalah pengendalian diri yang berlebihan yang dilakukan oleh individu, sehingga mengakibatkan individu menjadi tidak tanggap terhadap rangsangan.
- b. *Undercontrol* adalah seseorang yang cenderung meluapkan emosi atau respon dengan bebas tanpa memperhitungkan akibatnya.
- c. *Appropriate control* adalah kepemimpinan individu yang ditujukan untuk mengendalikan dorongan hati secara tepat.¹¹

Dari uraian dan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri secara umum dapat diukur dengan aspek-aspek sebagai berikut: kemampuan mengendalikan perilaku, kemampuan mengendalikan rangsangan, kemampuan mengantisipasi peristiwa atau kejadian, kemampuan menginterpretasikan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Seperti faktor psikologis lainnya, pengendalian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian diri umumnya:

- a. Faktor internal (tentang orang itu sendiri)

Faktor internal yang ikut serta dalam mempengaruhi kontrol diri adalah usia. Semakin tua seseorang, semakin baik kemampuan mereka untuk mengendalikan diri.

Selain itu, keimanan juga ikut berperan dalam kontrol diri seseorang. Apabila seseorang yang lemah imannya akan rentan sekali memasuki perbuatan yang bersifat negatif.

- b. Faktor eksternal (lingkungan individu)

¹¹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita. S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), 31.

Faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam kontrol diri tidak hanya berasal dari faktor internal. Faktor eksternal pun juga dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang. Faktor ini merupakan faktor yang berperan dalam mempengaruhi kemampuan kontrol diri yakni dari kondisi sosial emosional, terutama dari lingkungan keluarga, teman sebaya dan lingkungan sekitar. Lingkungan yang kondusif serta memiliki hubungan yang harmonis adanya kepercayaan satu sama lain akan membuat kontrol diri seseorang akan menjadi baik. Akan tetapi, kondisi keluarga memiliki pengaruh yang besar dalam terbentuknya diri seseorang. Hal tersebut dijelaskan oleh Nasiah yang dikutip oleh Nur Ghufon dan Rini Risnawita dalam penelitian yang mana hasil dari penelitiannya yaitu pandangan remaja bahwa semakin demokratis pola asuh orang tua maka tingkat kontrol diri akan tinggi. Dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa penting bagi orang tua untuk mendisiplinkan anak sejak usia dini.¹²

Dari kedua faktor yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa faktor yang berasal dari dalam diri yaitu usia dan keimanan, sedangkan faktor yang berasal dari lingkungan yaitu teman sebaya, lingkungan sekitar dan lingkungan keluarga.

4. Teknik-Teknik Kontrol Diri

Ada yang berpendapat tentang cara pengendalian diri, termasuk pengendalian diri yang pada dasarnya ada tiga macam, yaitu:

- a. *Self Monitoring*, merupakan cara dimana seseorang memantau dan sadar terhadap stimulus dari dirinya maupun lingkungan.
- b. *Self Reward*, merupakan cara seseorang dalam mengelola dan meningkatkan kontrol diri dengan hadiah disetiap keberhasilannya.

¹² M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita. S., *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta : Ar-Ruz Media, 2010), 32.

- c. *Stimulus Control*, merupakan cara seseorang untuk mengatur perilaku tertentu seperti perilaku yang harus dikurangi dan perilaku yang harus diperkuat.¹³

Menurut Burhus Frederic Skinner, dalam Muhyi saat ini ada 7 macam teknik pengendalian diri, antara lain:

- a. Pengekangan Fisik (*Physical Restraints*), yaitu pengendalian respon dengan cara pengekangan anggota badan. Seperti, saat melihat orang lain melakukan kesalahan di depan umum muncul rasa ingin menutupi mulut atau menahan tawa.
- b. Bantuan Fisik (*Physical Aids*), mampu mengendalikan tindakan dengan bantuan obat. Sama halnya dengan orang yang minum obat tidur agar dapat tidur.
- c. Mengubah Kondisi (*Changing The Stimulus Conditions*), adalah keadaan dimana seseorang tidak melakukan tindakan yang biasa dilakukan karena ingin mengubah respon dengan stimulus yang sama. Seperti, orang yang sedang diet akan mencoba menahan nafsu makannya agar dietnya berhasil.
- d. Memanipulasi Kondisi Emosional (*Manipulating Emotional Conditions*), merupakan keadaan dimana seseorang melakukan aktifitas lainnya untuk mengalihkan tindakan yang negative. Seperti, melakukan menarik nafas panjang untuk meredakan amarah.
- e. Melakukan Respon-Respon Lain (*Performing Alternative Responses*), dengan tidak bertindak yang sifatnya menghukum kepada orang lain. Seperti, ketika tidak menyukai seseorang anda lebih memilih untuk tidak terlibat dengannya dari pada melakukan tindakan yang tidak seharusnya dilakukan.
- f. Penguatan Diri Secara Positif (*Positive Self-Reinforcement*), merupakan cara untuk menghargai usaha yang telah dilakukan sebelumnya dan berhasil. Penghargaan biasa dapat berupa hadiah.

¹³ Muhyi, S. (2017). Kontrol Diri Dan Bimbingan Islam. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 9(2), 317-338.

g. Menghukum Diri Sendiri (*Self-Punishment*), merupakan cara untuk memberikan efek jera kepada diri sendiri karena telah gagal dalam meningkatkan kontrol diri.¹⁴

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik atau cara pengendalian diri dapat dilakukan melalui teknik yang berbeda dari orang itu sendiri terhadap reaksi orang lain.

B. Mahasiswa Perantau

1. Definisi Mahasiswa Perantau

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses memperoleh ilmu atau belajar dan sedang menempuh pendidikan pada format pendidikan tinggi seperti Politeknik, Sekolah Tinggi, institut dan universitas.

Menurut Siswoyo, mahasiswa sebagai seseorang yang menimba ilmu di perguruan tinggi atau setingkatnya baik swasta maupun negeri. Mahasiswa dipandang mempunyai intelektual yang tinggi dalam berfikir dan bertindak, seperti berpikir kritis dan cepat bertindak adalah hal yang melekat pada diri mahasiswa.¹⁵

Kata merantau dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai daerah di luar daerah atau kampung halaman seseorang.¹⁶ Kata perantau didefinisikan sebagai seseorang yang pergi atau mencari penghidupan di daerah lain.¹⁷

Menurut Devinta, mahasiswa perantau merupakan mahasiswa yang berasal dari lingkungan yang berbeda daerah tempat rantau, memiliki tujuan untuk kuliah, dan menetap dalam jangka waktu lama. Mahasiswa perantau dalam proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi tentu

¹⁴ Muhyi, S. (2017). Kontrol Diri Dan Bimbingan Islam. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 9(2), 317-338.

¹⁵ Siswoyo, Dwi dkk., *Ilmu Pendidikan*, (Yogyakarta : UNY Press, 2007), 121

¹⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia online, <https://kbbi.web.id/> diakses pada 18 maret 2023 pk1 16.02

¹⁷ Nuralisa, A., & Astriana, S. (2016). Hubungan antara Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Mahamasiswa Perantauan Tahun Pertama Fakultas Teknik Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Wacana*, 8(2).

memiliki tantangan yang berbeda dari mahasiswa yang bukan merantau.¹⁸

Sehingga seseorang mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi atau diterima di perguruan tinggi yang mereka inginkan yang jaraknya tidak terjangkau atau jaraknya ratusan kilometer dari tempat tinggal asalnya maka mau tak mau mereka harus hidup di perantauan dengan menyangkal gelar sebagai mahasiswa perantau, karena tidak mungkin untuk pulang rumah setiap hari setelah selesai kuliah dengan jarak tidak terjangkau/ratusan kilometer untuk pulang kerumah.¹⁹

Saulina menjelaskan alasan mahasiswa merantau yaitu untuk memperoleh pendidikan yang terbaik, ingin terbebas dari pengawasan orang tua, ingin mencari suasana dan budaya baru, serta ingin belajar hidup mandiri.²⁰

Mochtar Naim dalam Nuralisa menjelaskan bahwa merantau melibatkan enam unsur utama yaitu:

- a. Meninggalkan kampung halamannya
- b. Kemauan sendiri atau kemauan orang tuanya
- c. Untuk jangka waktu lama atau tidak
- d. Mencari nafkah, belajar atau mendapatkan pengalaman
- e. Biasanya tujuannya adalah untuk pulang.²¹

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantau adalah orang yang tinggal di luar daerah atau desa dengan tujuan untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi dan mencapai tingkat kompetensi yang lebih tinggi.

¹⁸ Devinta, M. (2016). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *E-Societas*, 5(3).

¹⁹ Purbowati deni, *Tips Merantau: Suka Duka Hidup Jadi Mahasiswa Rantau*, Diakses dari, *Aku Pintar*, Pada tanggal 10 Mei 2023, Pukul 10.10 <https://akupintar.id/info-pintar/-/blogs/tips-merantau-suka-duka-hidup-jadi-mahasiswa-rantau>

²⁰ Saulina, L. I. (2013). Perbedaan tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan suku batak ditinjau dari jenis kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).

²¹ Nuralisa, A., & Astriana, S. (2016). Hubungan antara Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama Fakultas Teknik Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Wacana*, 8(2).

2. Tantangan Mahasiswa Perantau

Saat belajar di perguruan tinggi, tantangan bagi mahasiswa rantau adalah berpisah dari orang tua dan keluarga mereka dan kemudian beradaptasi dengan lingkungan di mana tidak ada dukungan dan pengaruh langsung dari orang tua mereka. Mahasiswa mampu mengembangkan sikap mandiri.²² Menurut Santrok, dalam Saniskoro dan Akmal menjelaskan fenomena mahasiswa rantau biasanya bertujuan untuk meraih kesuksesan di bidang yang diinginkan melalui pendidikan yang berkualitas. Fenomena ini juga dilihat sebagai upaya untuk membuktikan kualitas menjadi orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab.²³ Masalah yang umum dijumpai pada mahasiswa rantau yaitu masalah psikososial yang mana terjadi kendala dalam proses beradaptasi karena budaya dan norma sosial baru.²⁴

Hurlock dalam Lingga juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang pindah dari daerah menghadapi berbagai tantangan seperti:

- a. Ketidakhadiran orang tua
- b. Persahabatan dan komunikasi yang berbeda dengan teman baru
- c. Adaptasi terhadap norma sosialisasi warga setempat

Tentu saja, hal ini mengarah pada perubahan situasi kehidupan, yang dapat mempersulit mahasiswa perantau untuk berhasil belajar dan membutuhkan kemandirian dan tanggung jawab yang lebih besar ketika menghadapi perubahan lingkungan sosial, namun tidak mengesampingkan keberhasilan mahasiswa perantau.²⁵

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa rantau adalah kurangnya perhatian orang tua, sistem pertemanan dan komunikasi yang berbeda dengan teman baru,

²² Sudarji, S., & Juniarti, F. (2020). Perbedaan grit pada mahamasiswa perantau dan bukan perantau di universitas "x". *Psyche: Jurnal Psikologi*, 2(1), 1-10.

²³ Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahamasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96-106.

²⁴ Permata, D. C., & Listiyandini, R. A. (2015). Peranan pola asuh orang tua dalam memprediksi resiliensi mahamasiswa tahun pertama yang merantau di jakarta. *Prosiding Pesat*, 6.

²⁵ Lingga, R. W. W., & Tuapattinaja, J. M. (2012). Gambaran virtue mahamasiswa perantau. *Predicara*, 1(2), 160294.

adaptasi dengan norma sosialisasi penduduk setempat dan gaya belajar yang sulit diterapkan.

C. Pergaulan Bebas

1. Definisi Pergaulan Bebas

Munculnya konsep pergaulan bebas seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam peradaban manusia. Namun, perlu dicatat bahwa perkembangan tidak selalu mengarah pada kemajuan. Namun akibat perkembangan tersebut, muncul citra negatif yang juga mencakup budaya pergaulan bebas. Pergaulan bebas tidak jarang terjadi dalam kehidupan manusia.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pergaulan adalah bergaul sedangkan bebas adalah lepas sama sekali (tidak terhalang, terganggu, dan sebagainya sehingga dapat bergerak, berbicara, berbuat, dan sebagainya dengan leluasa).²⁶

Pergaulan bebas, dalam pengertian sehari-hari, identik dengan perilaku yang dapat merusak sistem nilai masyarakat, menurut Karton, sosiolog, dikutip oleh Tjipto Subadi yang menjelaskan bahwa “Pergaulan bebas adalah gejala patologi sosial kaum muda, yang disebabkan oleh pengabaian sosial. yang menimbulkan perilaku menyimpang”.²⁷ Sementara Menurut Santrock yang dikutip oleh Hamzah, “pergaulan bebas adalah konglomerasi berbagai perilaku, mulai dari anak muda, mulai dari yang tidak dapat diterima secara sosial hingga tindakan kriminal.”²⁸ Simanjuntak dalam Widiatanti, juga berpendapat bahwa pergaulan bebas adalah proses interaksi antara satu orang dengan orang lain, tanpa menghubungkan dirinya sendiri, serta nilai yang sesuai dengan aturan agama dan adat istiadat.²⁹ Gym A.A dalam Buyung juga mengekspos pergaulan bebas dikalangan mahasiswa

²⁶Kamus Besar Bahasa Indonesia *online*, <https://kbbi.web.id/> diakses pada 18 maret 2023 pkl 18.02

²⁷Tjipto Subadi., *Sosiologi*, (Surakarta : UMS BP-FKIP,2008), 54

²⁸Hamzah, *Kultur Masyarakat Indonesia*, (Surabaya: Pelita 1992), 92

²⁹ Widiatanti, W., Prihantoro, A. P., Farabiyah, S. A., & Senghore, M. B. (2022). Perilaku dan Kenakalan Pada Remaja Pergaulan di Perguruan Tinggi. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 1, pp. 39-48).

merupakan suatu bentuk pergaulan dan penyimpangan dari norma, kesusilaan dan hukum seperti mengkonsumsi narkoba, minuman keras, melakukan seks bebas, dan perjudian.³⁰

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pergaulan bebas adalah interaksi individu atau kelompok orang yang bertentangan dengan, norma agama, kesusilaan, hukum yang berlaku dalam masyarakat sehingga dapat merusak nama baik orang atau lingkungan tempat terjadinya peristiwa tersebut.

2. Bentuk-Bentuk Pergaulan Bebas Di kalangan Mahasiswa

Pergaulan bebas dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu pergaulan yang bersifat positif dan pergaulan yang bersifat negatif :

a. Pergaulan Positif

Pengaruh dalam pergaulan yang positif, karena pergaulan merupakan proses interaksi yang dilakukan oleh individu atau kelompok. Karena dengan pergaulan dapat memperoleh manfaat sebagai berikut :

- a. Lebih untuk mengenal nilai-nilai atau norma-norma kesusilaan, hukum, budaya dan agama sehingga bisa untuk membedakan mana yang pantas untuk dilakukan dan mana yang pantas untuk dihindari.
- b. Lebih untuk mengetahui kepribadian seseorang dan sekaligus menyadari karena manusia memiliki keunikan tersendiri yang masing-masing perlu dihargai.
- c. Mampu menyesuaikan diri dalam berinteraksi dengan banyak orang sehingga mampu untuk bisa meningkatkan rasa percaya diri.
- d. Mampu membentuk kepribadian yang baik yang dapat diterima di masyarakat sehingga bisa tumbuh dan

³⁰ Buyung, P. (2016). Prilaku Seks Bebas bagi Mahasiswa di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado (Studi Prilaku Menyimpang). *ACTA DIURNA KOMUNIKASI*, 5(4).

berkembang menjadi seseorang yang pantas untuk dicontoh.³¹

b. Pergaulan Negatif

Dalam konteks berpikir mahasiswa saat ini telah menganggap biasa tindakan-tindakan yang bertentangan dengan norma kesusilaan, hukum, buaya dan melenceng dari norma agama, hal tersebut dapat terjadi karena tindakan manusia didasarkan pada pemahamannya akan suatu konteks. Berikut adalah beberapa masalah yang terkait dengan bentuk pergaulan negatif diantaranya:

a. Dunia malam

Gaya hidup merupakan istilah yang digunakan untuk menjelaskan cara seseorang untuk menghabiskan waktunya, cara melihat dunia, dan hal-hal yang disukainya. Kegiatan berlibur sangat penting bagi banyak orang. Padahal, kegiatan berlibur bisa menjadi sesuatu yang sangat penting dan bermakna dalam kehidupan seseorang. Noerham dalam Dewi menuturkan dengan adanya kegiatan berlibur para mahasiswa khususnya kost yang jauh dari orang tua dimana mereka menghabiskan waktu di kampus dari pagi hingga siang hari untuk menimba ilmu, hingga malam hari untuk melepas penat, ada yang seperti berfoto di tempat hiburan malam sebagai potret mahasiswa modern.³² Diskotik, karaoke, kafe dan tempat-tempat hiburan lainnya merupakan destinasi utama yang disukai mahasiswa sebagai pelepas penat atau stress. Terutama mahasiswa rantau yang jauh dari pengawasan keluarga. Itu menjadi semacam magnet, menarik siapa pun yang tidak jauh dari seks dan uang.³³

Dari definisi diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan yang dilakukan mahasiswa modern saat ini yaitu ketika

³¹ Ishomudin, *Pengantar Sosiologi Agama*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 2002), 22

³² DEWI, I. PERGAULAN BEBAS DI KALANGAN MAHAMAHASISWA KOST (STUDI KASUS DI JALAN TODDOPULI VII KECAMATAN MANGGALA KOTA MAKASSAR).

³³ Rusmawati, A., & Saputra, A. E. (2017). Analisis Kehidupan Malam Mahamasiswa Kost di Kota Kediri (Studi Kualitatif Mahamasiswa Sekolah Kesehatan di Kota Kediri). In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL* (Vol. 1, No. 1).

pagi hari adalah belajar ke kampus untuk menimba ilmu, dan ketika penat akan mereka akan pergi ke tempat-tempat hiburan untuk melepas kepenatan.

b. Seks bebas

Hubungan seks bebas antar pelajar tidak menutup kemungkinan untuk tinggal serumah tanpa ikatan. Laki-laki dan perempuan yang hidup bersama dianggap sebagai suami istri meskipun mereka tidak menikah secara resmi. Terkadang pezina tanpa pernikahan yang sah tinggal di rumah atau rumah kos yang sama.³⁴ Seks bebas adalah tindakan keji yang dilarang oleh Islam. Seks bebas menjauhkan pelakunya dari jalan yang benar, karena perbuatan tersebut mengarah pada degradasi harkat dan martabat manusia pelakunya di hadapan manusia dan Tuhan. Allah melarang Muslim untuk melakukan zina karena dapat menyebabkan kerugian besar dalam kehidupan pribadi dan sosial.³⁵

Seks bebas adalah ilegal dan dosa serius. Allah menyebutkan bahwa zina adalah kekejian dan kebiasaan buruk. Firman Allah SWT dalam Al-Quran-Sura al-Isra/17:32

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوْجَىٰ طَائِفَةٌ كَانَ فُجِئَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

“Dan janganlah kamu mendekati zina; Sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. dan suatu jalan yang buruk”. (Q.S Al-Isra/17 : 32)

Larangan rayuan yang tidak setia meliputi larangan rayuan yang dapat menimbulkan syahwat hingga membuatnya, serta larangan melakukan sesuatu yang dapat menimbulkan syahwat.³⁶ Allah berfirman bahwa seks bebas merupakan kebiasaan yang buruk,

³⁴ Nugroho, E. S. A. (2017). MAHASISWI PELAKU SEKS BEBAS. *Jurnal Riset Mahamahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 53-61.

³⁵ Lestari, D. (2020). Hubungan Persepsi Mahasiswa Dengan Layanan Informasi Terhadap Tingkat Pemahaman Pergaulan Bebas Di SMA Negeri 4 Tebing Tinggi. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKABKI)*, 2(2).

³⁶ JAMALIA, N. (2017). *PERGAULAN BEBAS REMAJA DI DESA SAMPOAWATU KECAMATAN KALEDUPA KABUPATEN WAKATOBI* (Doctoral dissertation, IAIN KENDARI).

artinya seks bebas memiliki dampak negatif yang sangat berbahaya. Bagi semua orang, konsekuensi paling mematikan dari seks bebas adalah tertular Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS), penyakit yang mematikan.³⁷

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa seks bebas merupakan sumber kriminalitas dan penyebab utama kemerosotan moral manusia setiap saat. Hal ini sangat memprihatinkan, apalagi pelakunya adalah anak-anak muda.

c. Penggunaan Narkoba

Narkotika, psikotropika dan zat adiktif atau yang kita kenal sebagai narkoba adalah zat atau bahan yang jika masuk ke dalam tubuh manusia baik dengan cara diminum, dihirup, maupun disuntikkan, dapat mengubah pikiran, suasana hati atau emosi dan perilaku. Narkoba memengaruhi pusat kesenangan di otak dan kenikmatan sensasi makanan dan rangsangan seksual, sehingga seringkali ada kebutuhan yang kuat untuk menggunakan narkoba untuk mencapai kenikmatan euforia.³⁸ Penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika, dan Adiktif adalah penggunaan patologis yang berlanjut selama periode waktu tertentu dan merusak fungsi moral dan sosial. Narkoba sangat berbahaya bagi kehidupan manusia karena berdampak negatif pada keadaan fisik dan emosional orang yang terkena dampaknya. Obat-obatan dibagi menjadi beberapa kelompok,³⁹ sebagai berikut:

³⁷ Fitri, L. (2023). *UPAYA PENYULUH AGAMA DALAM MENANGGULANGI PERGAULAN BEBAS DI DESA KUTE KERING KECAMATAN BUKIT KABUPATEN BENER MERIAH* (Doctoral dissertation, Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sumatera Utara).

³⁸ Saleh, H. D., Rokhmah, D., & Nafikadini, I. (2014). Fenomena Penyalahgunaan NAPZA Di Kalangan Remaja Ditinjau Dari Teori Interaksionisme Simbolik Di Kabupaten Jember (The Phenomenon of Substance Abuse among Adolescents Based on Symbolic Interactionism Theory in Jember Regency). *Pustaka Kesehatan*, 2(3), 468-475.

³⁹ Sholihah, Q. (2015). Efektivitas program p4gn terhadap pencegahan penyalahgunaan NAPZA. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 153-159. Sholihah, Q. (2015). Efektivitas program p4gn terhadap pencegahan penyalahgunaan NAPZA. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 153-159.

- a. Narkotika Kelas I: Obat-obatan yang digunakan hanya untuk tujuan ilmiah tetapi bukan tujuan medis karena memiliki potensi kecanduan yang sangat kuat. Misalnya heroin, ganja dan kokain.
- b. Narkotika kelas II: Narkotika yang efektif dalam pengobatan digunakan sebagai upaya terakhir dan dapat digunakan dalam terapi dan pengembangan ilmu pengetahuan serta memiliki potensi adiksi yang tinggi. Misalnya morfin, petidin, turunan / garam narkotika dalam kelas ini dan lain-lain.
- c. Narkotika golongan III : Obat-obatan yang memiliki khasiat obat dan banyak digunakan dalam terapi serta melayani perkembangan ilmu pengetahuan dan memiliki potensi adiksi yang rendah, misalnya kodein, garam obat golongan ini dan lain-lain.⁴⁰

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa narkoba sangat berbahaya bagi kehidupan manusia karena mempengaruhi keadaan fisik dan emosional orang yang terkena. Efek penggunaan narkoba sangat mengerikan dan sekaligus mengkhawatirkan bagi anak-anak negeri. Jika Anda kecanduan narkoba, generasi suatu bangsa akan mati dalam kepunahan yang menghancurkan.

3. Faktor-Faktor Penyebab Pergaulan Bebas

Beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya pergaulan bebas diantaranya sebagai berikut:

a. Iman

Iman adalah dasar kehidupan. Setiap agama menuntun pemeluknya untuk selalu berada di jalan yang tepat. Seseorang yang

⁴⁰ Idayani, S., & Putri, N. L. N. D. D. (2020). HUBUNGAN PERILAKU MEROKOK DENGAN PENGGUNAAN NAPZA JENIS AMPHETAMIN PADA MAHAMAHASISWA PERHOTELAN PERGURUAN TINGGI DI KOTA DENPASAR TAHUN 2019: THE RELATIONSHIP OF SMOKING BEHAVIOR WITH THE USE OF AMPHETAMIN TYPE OF DRUGS IN HIGHER EDUCATION HOSPITALITY STUDENTS IN DENPASAR 2019. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 138-145.

lemah imannya rentan sekali tergerus arus pergaulan bebas yang sekarang banyak sekali jenisnya, seperti terjerat narkoba, melakukan tindak kekerasan, mabuk-mabukan dan lain-lain. Apabila seseorang yang menjaga keimannya kemungkinan untuk tergerus pergaulan bebas akan berkurang.⁴¹

b. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan terdekat dari seseorang, keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah membuat seseorang mudah terkena eksklusi. Ada beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya perhatian pada anak-anak.

Pertama, orang tua tidak mengasuh anaknya. Orang tua yang hanya mencukupi kebutuhan hidup anaknya tanpa mengawasi interaksi sosial kerap kali membuat seorang anak merasa bebas untuk melakukan apa yang dianggapnya benar baik itu melanggar norma ataupun tidak.

Kedua, adanya perbedaan pola pikir orang tua dan anak. Seiring dengan perkembangan zaman saat ini banyak orang tua yang belum mengikuti perkembangan zaman, oleh karena itu anak merasa bahwa orang tuanya kurang memahaminya sehingga anak memiliki banyak cara agar tidak ketahuan orang tuanya. Contoh kasus yang kerap kita temui, misalnya anak yang dengan mudah dapat mengakses situs porno tanpa diketahui oleh orang tuanya karena orang tuanya tidak memahami internet.

Disinilah peran keluarga sangat dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan anak dalam hidupnya. Seorang anak membutuhkan lima aspek yaitu kebutuhan untuk merasa mencintai dan dicintai,

⁴¹ Sianipar, N., Kabeakan, N., Sihombing, P. L., Pangaribuan, R., & Nababan, D. (2022). IMPLEMENTASI “SAY NO TO PROMISCUITY” TERHADAP MAHASISWA SMK N 1 SIATAS BARITA UNTUK MENAPAKI MASA DEPAN. *Perigel: Jurnal Penyuluhan Masyarakat Indonesia*, 1(4), 01-13.

kebutuhan akan perlindungan, kebutuhan untuk dibimbing, kebutuhan persetujuan dan kebutuhan disiplin.⁴²

c. Perkembangan Teknologi

Perkembangan teknologi menjadi alasan yang kuat yang menyebabkan pergaulan bebas. Seiring dengan majunya teknologi memudahkan seseorang dalam mengakses apapun. Ketika seseorang memiliki kontrol diri yang rendah besar kemungkinannya menggunakan internet untuk hal-hal yang negative. Seperti menggunakan internet untuk mengakses pornografi, prostitusi, penipuan baik melalui website ataupun aplikasi.⁴³

d. Lingkungan

Bermasyarakat memiliki peran yang besar dalam kehidupan sosial seseorang. Pada masa ini remaja menemui berbagai lingkungan masyarakat yang beragam, mulai dari yang baik hingga yang menjerumuskan dalam pergaulan bebas. Dengan ditambah majunya teknoloogi membuat perubahan yang cukup signifikan dalam pergaulan. Hal-hal negative yang dapat dengan mudah diakses membuat nilai-nilai yang ada di masyarakat mulai dilupakan. Remaja tanpa sadar mempengaruhi peristiwa masyarakat, acuh tak acuh terhadap lingkungan di sekitar mereka.⁴⁴

4. Ciri-Ciri Pergaulan Bebas

Di antara ciri-ciri dari pergaulan bebas adalah sebagai berikut:

- a. Menghabiskan banyak uang untuk memenuhi hasrat seksual.
- b. Upaya untuk mendapatkan kekayaan dan uang dengan dalih dengan cara apapun, termasuk cara ilegal dan keji.

⁴² Fitri, L. (2023). *UPAYA PENYULUH AGAMA DALAM MENANGGULANGI PERGAULAN BEBAS DI DESA KUTE KERING KECAMATAN BUKIT KABUPATEN BENER MERIAH* (Doctoral dissertation, Fakultas Agama Islam Universitas Islam Sumatera Utara).

⁴³ Lukiyana, L. (2020). *PENGARUH PERKEMBANGAN TEKNOLOGI APLIKASI SMARTPHONE DAN SELF MANAGEMENT TERHADAP SIKAP DAN PERILAKU GENERASI MILENIAL YANG DI MODERASI OLEH KECERDASAN EMOSIONAL*. *Media Manajemen Jasa*, 8(1).

⁴⁴ LATIFAH, A. N. (2020). *PENGARUH LAYANAN INFORMASI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN TENTANG BAHAYA PERGAULAN BEBAS PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA NEGRI 1 PURBOLINGGO LAMPUNG TIMUR* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

- c. Menyebabkan perilaku munafik di masyarakat
- d. Rasa ingin tahu yang besar
- e. Perasaan ingin mencoba dan merasakannya
- f. Perasaan, pikiran, lingkungan sosial dan tanggung jawab berubah
- g. Sedikit gelisah, tidak sabaran, emosional, selalu agresif, malas, keinginan yang berubah-ubah, ingin menunjukkan eksistensi dan kebanggaan serta selalu berusaha dengan berbagai cara.
- h. Kesulitan yang dialaminya diakibatkan oleh konflik antara keinginannya untuk tumbuh dewasa dan mandiri dengan keinginannya untuk merasa aman dalam keluarganya saat remaja.
- i. Banyak yang mengalami tekanan mental dan emosional. Nikmati pesta ganja, putau, ekstasi, dan pil setan lainnya. Efek pergaulan bebas.⁴⁵

5. Dampak Pergaulan Bebas

Pergaulan yang menyimpang dari norma sosial dan agama, memiliki berbagai dampak negatif. Berikut beberapa dampak dari pergaulan bebas:

a. Adanya seks bebas

Seks bebas adalah aktivitas seksual di luar nikah yang menyebabkan kemungkinan kehamilan di luar nikah. Ketika seks bebas menyebabkan kehamilan tidak sah, banyak faktor yang menyebabkan penghentian rahim, juga dikenal sebagai aborsi, yang merupakan praktik yang memalukan dan memiliki efek samping yang mengerikan. Selain itu, seks bebas juga dapat meningkatkan kemungkinan penyebaran penyakit berbahaya seperti HIV/AIDS, epilepsi, herpes dll.

b. Ketergantungan obat-obatan terlarang

ketergantungan obat-obatan terlarang dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak negatif bagi kesehatan, kecanduan obat-obatan terlarang juga dapat menyebabkan overdosis yang dapat

⁴⁵ Nadirah, S. (2017). Peranan Pendidikan Dalam Menghindari Pergaulan Bebas Anak Usia Remaja. *Musawa: Journal for Gender Studies*, 9(2), 309-351.

menyebabkan kematian. Obat-obatan terlarang juga dapat menyebabkan berbagai penyakit berbahaya seperti kanker, kerusakan hati dan gagal ginjal dan berbagai penyakit komplikasi lainnya.

c. Menyebabkan terganggunya kesehatan

Pergaulan bebas mengakibatkan banyak hal buruk bagi diri sendiri dan orang lain. Pergaulan bebas seperti mengkonsumsi narkoba, merokok, mabuk dan seks bebas dapat mengganggu kesehatan tubuh.

d. Kriminalitas

Seseorang telah terjebak dalam pergaulan bebas akan melakukan segala cara agar dapat memenuhi keinginannya. Misalnya, seseorang pecandu narkoba akan melakukan segala jenis usaha agar kebutuhan akan narkobanya terpenuhi.

e. Kerenggangan hubungan keluarga

Seseorang mudah terjerumus ke dalam lingkungan eksklusif, yang bisa terjadi karena orang tuanya sering bertengkar sehingga situasi keluarga menjadi tidak harmonis. Jika ini terjadi, sikap anak terhadap kedua orang tuanya bisa berubah, misalnya mudah emosi dan tidak sopan.

f. Prestasi menurun

Efek dari pergaulan bebas sangat luas, salah satunya berampak pada prestasi belajar. Seseorang yang sudah terjerumus dalam pergaulan bebas cenderung menyukai bolos pelajaran dan berkumpul dengan teman-temannya untuk melakukan sesuatu yang seharusnya tidak mereka lakukan.⁴⁶

⁴⁶ Nanda Akbar Gumilang, *6 dampak pergaulan bebas yang wajib kamu waspadai*, diakses dari <https://www.gramedia.com/literasi/dampak-pergaulan-bebas/> , pada tanggal 21 maret 2022, pukul 12.36 wib

6. Upaya-Upaya Cara Menanggulangi Pergaulan Bebas

Setelah mengetahui berbagai macam efek negatif dari pergaulan bebas, maka lebih baik jika melakukan upaya-upaya berikut agar terhindar dari pergaulan bebas:

a. Menanamkan nilai-nilai Agama, Moral, dan Etika

Nilai-nilai yang diperkenalkan adalah pendidikan agama, moral, dan etika yang tidak dapat dipisahkan dari peran keluarga, terutama peran orang tua, guru, dan masyarakat. Pelatihan yang ditawarkan tidak hanya terkait dengan pendidikan intelektual, tetapi juga pengembangan kecerdasan emosional untuk mengembangkan pola pikir untuk meningkatkan rasa percaya diri. Selain mampu mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan yang baik.

b. Penyuluhan pada Generasi Muda

Untuk dapat menjangkau generasi saat ini penting untuk memperjelas batasan-batasan penyimpangan yang saat ini mungkin dianggap wajar. Hal-hal yang berkaitan dengan nilai masyarakat yang berlaku seperti etika dan norma masyarakat. Pihak yang memiliki peran besar untuk meminimalisir pergaulan bebas adalah keluarga, jadi sangat penting untuk memberikan pengertian kepada anak-anaknya.⁴⁷

c. Menanamkan Kedisiplinan

Menanamkan kedisiplinan memang sangat perlu dalam kehidupan seseorang karena dengan menanamkan kedisiplinan bisa untuk mengatasi seseorang agar terhindar dari hal-hal yang bersifat negative yaitu pergaulan bebas.

d. Mengisi Waktu Kosong

⁴⁷ RARA, O. (2023). *BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENCEGAH PERGAULAN BEBAS PADA REMAJA MELALUI PUSAT INFORMASI DAN KONSELING REMAJA (PIK-R) DI DESA KEBAGUSAN KECAMATAN GEDONG TATAAN KABUPATEN PESAWARAN* (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).

Melakukan kegiatan yang bersifat positif merupakan salah satu cara agar seseorang tidak membuang waktu mereka dengan ber malas-malasan atau keluyuran tidak jelas yang nantinya bisa terjerumus dalam pergaulan bebas, dan lebih baik waktunya di isi dengan kegiatan yang bersifat positif.

e. Mediator

Peran orang tua harus bisa menjadi seseorang mediator. Remaja pada masa sekarang sangat perlu mendapatkan arahan, perhatian dan bimbingan yang penuh kasih sayang pada orang tuanya dan orang dewasa lainnya (keluarga), Agar mereka bisa mendapatkan perkembangan yang terarah dan bisa mengetahui alur pergaulan yang bersifat negative atau positif.⁴⁸

⁴⁸ Annisahdia, A. (2020), *Dampak negatif akibat pergaulan bebas dan upaya orang tua dalam memberikan pendidikan islam pada kalangan generasi muda dipagar dewa kota bengkulu* (Doctoral dissertation, IAIN Bengkulu)