
Perilaku Gaya Pacaran Berisiko Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Rosmala Dewi Harahap^{1*}, Widya Anggraini Siregar², Fahita Warda Situmorang³, Fitri Ayu Rahmadhani⁴

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

e-mail: wanggrainisiregar@gmail.com

Corresponding author: wanggrainisiregar@gmail.com

ABSTRAK

Informasi Artikel:

Terima: 20-06-2025

Revisi: 30-06-2025

Disetujui: 07-07-2025

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna dan pengalaman subjektif mahasiswa terkait gaya pacaran berisiko di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU). Fenomena perilaku seksual pranikah dan gaya pacaran yang intens menjadi fokus studi, mengingat peningkatan angka infeksi menular seksual dan kehamilan tidak diinginkan di kalangan remaja dan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan sembilan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya pacaran berisiko dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk rendahnya kontrol diri, paparan pornografi, pengaruh teman sebaya, pola asuh, nilai agama, serta media sosial. Beberapa responden mengakui bahwa pola komunikasi yang buruk, kecemburuan, dan tekanan dari pasangan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, relasi sosial, dan prestasi akademik. Sebaliknya, responden dengan kontrol diri dan nilai pribadi yang kuat cenderung lebih berhasil menjalin hubungan yang sehat dan saling menghargai. Simpulan penelitian ini menekankan bahwa kontrol diri, komunikasi terbuka, dan pemahaman nilai pribadi merupakan kunci dalam membentuk pola pacaran yang sehat. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merumuskan strategi edukasi seksual, intervensi berbasis kampus, dan kebijakan preventif guna menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dan bermartabat.

Kata Kunci: Gaya Pacaran, Kontrol Diri, Perilaku Berisiko, Mahasiswa, Kesehatan Reproduksi

ABSTRACT

This study aims to understand the meanings and subjective experiences of students related to risky dating styles at the State Islamic University of North Sumatra (UINSU). The phenomenon of premarital sexual behavior and intensive dating styles was the focus of this research, considering the rising numbers of sexually transmitted infections and unintended pregnancies among adolescents and university students. A qualitative descriptive method was used, with in-depth interviews conducted with nine respondents. The results indicate that risky dating styles are influenced by factors such as low self-control, exposure to pornography, peer pressure, parenting patterns, religious values, and social media. Several respondents acknowledged that poor communication, jealousy, and pressure from partners negatively impacted their mental health, social relationships, and academic performance. Conversely, respondents with strong self-control and firm personal values tended to foster healthier and more respectful relationships. The conclusion emphasizes that self-control, open communication, and understanding of personal values are key elements in forming healthy dating relationships.

These findings can serve as a basis for formulating sexual education strategies, campus-based interventions, and preventive policies to create a conducive and respectful academic environment.

Keywords: *Dating Styles, Self-Control, Risk Behavior, Student, Reproductive Health*

PENDAHULUAN

Perilaku seksual remaja dan dewasa muda di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, seiring dengan meningkatnya kasus infeksi menular seksual (IMS) seperti sifilis dan gonore. Data Kementerian Kesehatan mencatat sebanyak 6.855 kasus IMS pada kelompok usia 15–19 tahun selama periode Januari hingga September 2024 (Decembria, 2024). Selain itu, terdapat 35.415 kasus HIV dan 12.418 kasus AIDS yang dilaporkan pada periode yang sama. Lonjakan kasus ini disinyalir dipicu oleh minimnya edukasi seksual di lingkungan keluarga dan sekolah, maraknya pergaulan bebas, serta mudahnya akses informasi yang tidak terfilter melalui media massa dan internet, termasuk konten pornografi yang turut membentuk persepsi permisif terhadap seksualitas (Johara, 2024).

Fenomena pergaulan bebas di kalangan remaja berimplikasi luas, salah satunya adalah tingginya angka kehamilan yang tidak direncanakan dan praktik aborsi ilegal. Kondisi ini membawa dampak serius terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial remaja. Lemahnya pengawasan dari orang tua dan kurangnya pemahaman remaja mengenai risiko hubungan seksual pranikah semakin memperburuk situasi (Rofingah, 2023). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menegaskan bahwa remaja usia produktif di seluruh dunia menempati proporsi signifikan dalam kasus IMS dan HIV/AIDS (Anarkie, 2025).

Mahasiswa sebagai kelompok usia transisi berada pada masa yang sangat rentan terhadap pengaruh eksternal karena belum sepenuhnya matang secara emosional dan kognitif. Salah satu faktor penting yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola perilaku seksual adalah kontrol diri. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu menahan dorongan seksual dan menghindari perilaku berisiko. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri rendah lebih mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan dan dorongan impulsif (Ramadhani, 2015). Korelasi negatif antara kontrol diri dan perilaku seksual berisiko ditemukan dalam berbagai studi, dengan nilai koefisien antara -0,4 hingga -0,78. Meski demikian, terdapat juga penelitian yang menyatakan bahwa pengaruh kontrol diri tidak selalu signifikan secara statistik, menunjukkan adanya faktor lain yang turut berperan (Chariri, 2014).

Gaya pacaran berisiko yang ditandai oleh aktivitas fisik berlebihan seperti ciuman, pelukan, hingga hubungan seksual pranikah, terbukti memiliki dampak negatif tidak hanya pada aspek kesehatan reproduksi seperti infeksi menular seksual (IMS) dan kehamilan tidak diinginkan, tetapi juga pada aspek psikologis dan akademik mahasiswa (Alda, 2023). Mahasiswa yang terlibat dalam hubungan seksual pranikah cenderung mengalami stres, penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan prestasi akademik. Selain itu, perasaan bersalah dan rendahnya harga diri dapat mengganggu perkembangan psikososial mahasiswa dan membahayakan masa depan mereka sebagai generasi penerus bangsa (Rabu, 2018).

Melihat kompleksitas persoalan tersebut, penting dilakukan penelitian yang mendalam untuk memahami dinamika gaya pacaran berisiko di kalangan mahasiswa, khususnya dalam konteks UINSU. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa terhadap hubungan pacaran yang melibatkan risiko seksual, serta mengeksplorasi peran kontrol diri sebagai faktor penting dalam pengambilan keputusan seksual. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang strategi intervensi, edukasi seksual, dan kebijakan kampus yang responsif dan efektif dalam menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan aman bagi seluruh mahasiswa.

TINJAUAN PUTAKA

1. Kosep Gaya Pacaran

Gaya pacaran merupakan bentuk interaksi sosial yang melibatkan hubungan emosional dan fisik antara dua individu, biasanya tanpa ikatan pernikahan. Gaya pacaran pada remaja dan dewasa sangat dipengaruhi oleh perkembangan psikososial, norma sosial, serta kemajuan teknologi komunikasi (Novithasari, 2024). Secara umum, gaya pacaran dapat dikategorikan berdasarkan intensitas keintiman, komitmen, dan tujuan hubungan. Terdapat beberapa ragam gaya pacaran, antara lain: Ludus (main-main). Gaya pacaran ini ditandai dengan hubungan tanpa komitmen serius, cenderung main-main, dan tidak berlangsung lama. Penelitian menunjukkan gaya ini cukup dominan pada remaja, misalnya 42,73% remaja di Desa Gentungan mengadopsi gaya Ludus. Gaya ini seringkali dikaitkan dengan perilaku seksual pranikah karena kurangnya komitmen dan kontrol diri (Tiasari, 2022).

Kombinasi

Banyak remaja memiliki lebih dari satu gaya pacaran, misalnya menggabungkan gaya main-main dengan gaya yang lebih serius. Hal ini menunjukkan fleksibilitas dan pengaruh lingkungan sosial dalam membentuk perilaku pacarana (Tiasari, 2022).

Gaya Dewasa

Pada orang dewasa, gaya pacaran lebih dipengaruhi oleh kemampuan berpikir kritis dan interaksionisme simbolik, di mana komunikasi dan pemaknaan hubungan menjadi lebih kompleks dan dipengaruhi nilai-nilai budaya serta pengalaman pribadi (Tiasari, 2022).

Terdapat juga beberapa dimensi interaksi dalam Gaya Pacaran, yaitu sebagai berikut:

Interaksi Fisik

Meliputi berpegangan tangan, berpelukan, ciuman, hingga aktivitas seksual seperti petting dan intercourse. Data menunjukkan 92% remaja pernah berpegangan tangan, 82% berciuman, dan 63% melakukan petting (Ekasari, 2019). Intensitas perilaku ini meningkat seiring usia dan lamanya hubungan.

Interaksi Emosional

Termasuk saling mendengarkan, berbagi perasaan, memberikan dukungan, dan membangun kepercayaan. Keintiman emosional seringkali menjadi dasar terbentuknya keintiman fisik (Lisnawaty, 2023).

Tahapan Hubungan

Berdasarkan model Mark Knapp, hubungan pacaran berkembang melalui beberapa tahap: initiating (pembentukan citra diri), experimenting (pertukaran informasi), intensifying

(peningkatan keintiman), integrating (menjadi pasangan), dan bonding (komitmen publik). Pada banyak kasus, hubungan pacaran remaja berhenti pada tahap integrating, yaitu menjadi pasangan tanpa komitmen formal seperti pernikahan (Ramadhan, 2022).

Perilaku pacaran dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan teknologi, yaitu:

Teknologi dan Media Sosial

Media sosial menjadi sarana utama komunikasi dan membangun kedekatan dalam hubungan pacaran masa kini. Hal ini memudahkan pertukaran informasi pribadi dan mempercepat proses keintiman, namun juga meningkatkan risiko perilaku berisiko (Novithasari, 2024).

Norma Sosial dan Teman Sebaya

Persepsi dan perilaku pacaran sangat dipengaruhi oleh norma keluarga, teman sebaya, serta nilai agama dan budaya yang berlaku di lingkungan sekitar (Lisnawaty, 2023). Gaya pacaran merupakan fenomena yang kompleks dan dinamis, dipengaruhi oleh faktor internal (emosi, motivasi, kontrol diri) dan eksternal (teknologi, norma sosial, lingkungan). Pemahaman yang komprehensif tentang konsep gaya pacaran sangat penting untuk mengidentifikasi potensi risiko dan merumuskan strategi pencegahan perilaku berisiko di kalangan mahasiswa dan remaja.

2. Perilaku Berisiko

Perilaku berisiko dalam konteks gaya pacaran mahasiswa merupakan tindakan atau aktivitas yang dapat menimbulkan dampak negatif secara fisik, psikologis, maupun sosial. Secara umum, perilaku ini berkaitan dengan aktivitas seksual pranikah yang tidak aman, eksplorasi fisik yang berlebihan, serta keputusan yang kurang mempertimbangkan konsekuensi jangka Panjang (Ohee, 2018).

Perilaku berisiko dalam pacaran tidak hanya terbatas pada hubungan seksual tanpa perlindungan, tetapi juga mencakup berbagai bentuk interaksi fisik yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya konsekuensi negatif. Aktivitas seperti berpegangan tangan, berciuman, hingga stimulasi alat kelamin (petting) merupakan bagian dari spektrum perilaku ini. Data dari beberapa studi menunjukkan bahwa sekitar 47,5% mahasiswa pernah melakukan stimulasi genital, sementara 63% melakukan petting, yang menandakan tingginya intensitas perilaku fisik dalam hubungan pacarana (Mayren, 2020).

3. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Berisiko

Perilaku berisiko dalam gaya pacaran mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks, baik dari dalam diri individu (faktor internal) maupun dari lingkungan sekitar (faktor eksternal).

Paparan Pornografi

Paparan terhadap konten pornografi secara signifikan meningkatkan risiko perilaku seksual berisiko. Penelitian menunjukkan mahasiswa yang terpapar pornografi memiliki peluang 31 kali lebih besar melakukan perilaku seksual berisiko dibanding yang tidak terpapar (Asfia, n.d). Pornografi memberikan gambaran yang seringkali tidak realistis dan permisif terhadap seks bebas, sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku seksual

mahasiswa. Media ini juga mempermudah akses terhadap informasi seksual yang belum tentu akurat, yang dapat mendorong perilaku eksplorasi seksual tanpa kontrol.

Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi faktor penting dalam perilaku berisiko, di mana laki-laki cenderung lebih rentan melakukan perilaku seksual berisiko dibanding perempuan. Sekitar 60% kasus perilaku berisiko ditemukan pada mahasiswa laki-laki (Asfia, n.d). Hal ini bisa dikaitkan dengan norma sosial yang lebih permisif terhadap perilaku seksual laki-laki dan perbedaan dalam kontrol diri serta tekanan teman sebaya (Ohee, 2018).

Kontrol Diri Rendah

Kontrol diri yang rendah merupakan faktor psikologis utama yang memengaruhi perilaku berisiko. Individu yang kesulitan mengendalikan dorongan seksual dan emosi cenderung lebih mudah terjerumus dalam aktivitas seksual pranikah yang berisiko. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kontrol diri rendah lebih sulit menolak tekanan teman sebaya dan godaan seksual. Penguatan kontrol diri melalui pendidikan dan pembentukan konsep diri positif sangat penting untuk menekan perilaku ini (Ohee, 2018).

Pemenuhan Kebutuhan Sosial

Rendahnya pemenuhan kebutuhan sosial (social needs) berkorelasi negatif dengan perilaku berisiko (koefisien $-0,323$). Mahasiswa yang merasa kurang mendapat dukungan sosial atau pengakuan dari lingkungan cenderung mencari pemenuhan kebutuhan tersebut melalui hubungan pacaran yang intens dan terkadang berisiko. Kebutuhan akan penerimaan dan afeksi dapat mendorong mereka melakukan perilaku yang tidak mempertimbangkan konsekuensi (Maharani, 2025).

Pengaruh Teman Sebaya

Teman sebaya memiliki peran dominan dalam membentuk perilaku seksual mahasiswa. Tekanan dan pengaruh negatif dari kelompok sebaya meningkatkan risiko perilaku berisiko hingga 3,8–5,4 kali lipat. Mahasiswa yang berada dalam lingkungan dengan norma permisif terhadap seks pranikah lebih mungkin mengikuti perilaku tersebut untuk diterima dalam kelompok. Sebaliknya, teman sebaya yang memberikan pengaruh positif dapat menurunkan risiko perilaku berisiko (Yuliva, 2020).

Sikap dan Pengetahuan

Sikap permisif terhadap seks pranikah berkorelasi dengan peningkatan risiko perilaku berisiko. Responden dengan sikap negatif (permisif) berisiko dua kali lebih besar melakukan perilaku seksual berisiko dibanding yang memiliki sikap positif (Mandey, 2015). Namun, pengetahuan tentang kesehatan reproduksi tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku, karena beberapa studi menemukan mahasiswa dengan pengetahuan baik tetap melakukan perilaku berisiko, kemungkinan karena faktor sikap dan lingkungan yang lebih dominan.

Pola Asuh Orang Tua dan Religiusitas

Pola asuh yang otoriter dan rendahnya religiusitas juga berkontribusi pada perilaku seksual berisiko. Pola asuh yang kurang komunikatif dan penuh kontrol dapat menyebabkan remaja mencari perhatian dan afeksi di luar rumah, sementara religiusitas yang rendah melemahkan nilai-nilai moral yang menahan perilaku seksual pranikah (Muhani, 2024).

Akses dan Penggunaan Media Massa

Selain pornografi, keterpaparan media massa dan internet yang tidak terkontrol juga memengaruhi perilaku seksual. Media sering kali menampilkan konten yang menggambarkan seksualitas secara bebas dan glamor, sehingga mahasiswa mudah terpengaruh dan meniru perilaku tersebut tanpa pertimbangan risiko (Hasanah, 2020).

Faktor Demografis dan Lingkungan

a. Usia dan Pendidikan

Mahasiswa dengan usia ≥ 20 tahun dan pendidikan rendah cenderung lebih melakukan perilaku berisiko.

b. Tempat Tinggal

Responden yang tinggal di pedesaan kadang lebih tinggi proporsi perilaku berisiko, kemungkinan karena kurangnya akses informasi dan layanan kesehatan reproduksi (Hasanah, 2020).

Faktor Psikososial Lainnya

Stres akademik, rendahnya harga diri, dan kurangnya keterampilan sosial juga berkontribusi pada perilaku berisiko. Mahasiswa yang mengalami tekanan emosional cenderung mencari pelarian melalui hubungan pacaran yang intens dan terkadang berisiko.

Perilaku berisiko pada mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal seperti kontrol diri, sikap, dan kebutuhan sosial, serta faktor eksternal seperti paparan pornografi, pengaruh teman sebaya, pola asuh, dan media massa. Intervensi efektif harus melibatkan edukasi seksual yang komprehensif, penguatan kontrol diri, pembentukan sikap positif, serta pemberdayaan lingkungan sosial yang mendukung perilaku sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami makna, pengalaman, dan pandangan mahasiswa secara mendalam terkait dengan perilaku gaya pacaran berisiko yang mereka jalani. Penelitian ini tidak bermaksud untuk menguji hipotesis atau mengukur variabel secara kuantitatif, melainkan untuk mengeksplorasi fenomena sosial secara alami melalui narasi dan interpretasi dari informan. Jenis penelitian deskriptif dipilih karena sesuai untuk menggambarkan secara rinci bentuk-bentuk perilaku pacaran berisiko, faktor-faktor yang melatarbelakanginya, serta dampak yang dirasakan oleh para mahasiswa dalam konteks kehidupan kampus. Penelitian ini juga bertujuan untuk mendapatkan pemahaman kontekstual terhadap perilaku pacaran yang berkembang di kalangan mahasiswa UINSU.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wawancara dengan responden 1 mengungkapkan bahwa hubungan yang sehat ditandai dengan kepercayaan, saling menghargai, dan komunikasi terbuka, sementara hubungan tidak sehat ditandai dengan drama, kecemburuan tak terkendali, dan potensi

kekerasan. Pengalaman pribadi responden menyoroti pentingnya merasa dihargai dan didengarkan, meskipun pengalaman kurang menyenangkan tetap ada. Motivasi memulai hubungan didorong oleh kebutuhan emosional dan pengaruh lingkungan. Risiko dalam hubungan sering kali berupa rasa cemburu, yang diatasi dengan komunikasi yang baik. Responden cenderung menggunakan pendekatan komunikatif dan sabar dalam menghadapi konflik. Pengaruh media sosial dan teman diakui, tetapi responden menyadari pentingnya kemandirian dalam mengambil keputusan.

Responden merasa memiliki kendali atas hubungan, meskipun terkadang mengalah untuk menghindari konflik, Pengalaman terjebak dalam hubungan tidak sehat disebabkan oleh rasa takut kehilangan dan kurangnya percaya diri, tetapi responden berhasil keluar setelah menyadari bahwa ia berhak mendapatkan yang lebih baik, Pacaran berisiko berdampak negatif pada kesehatan mental, seperti stres dan kehilangan kepercayaan diri, Upaya menjaga hubungan tetap sehat meliputi komunikasi jujur, saling mendukung, dan menjaga kemandirian. Secara keseluruhan, wawancara ini menyoroti kompleksitas hubungan pacaran, di mana faktor emosional, pengaruh lingkungan, dan strategi adaptasi memainkan peran penting dalam menentukan kualitas hubungan.

Responden 2 berpandangan bahwa pacaran yang sepenuhnya sehat sulit dicapai karena potensi zina, tetapi mengakui adanya hubungan yang "lebih sehat" jika tidak merugikan secara fisik dan emosional. Pengalaman paling berkesan adalah perhatian pasangan terhadap hal-hal kecil, menunjukkan pentingnya apresiasi. Hubungan dimulai dari kenyamanan berteman, menekankan koneksi emosional. Responden pernah mengalami cemburu berlebihan dan menyadari dampaknya yang melelahkan. Dalam konflik, responden memilih menenangkan diri dan bersedia meminta maaf, mencerminkan kematangan emosional. Pengaruh lingkungan tidak terlalu memengaruhi responden, yang lebih memilih kenyamanan pribadi dan kemandirian dalam mengambil keputusan.

Responden merasa memiliki kendali yang cukup besar atas hubungan, menunjukkan keseimbangan antara kontrol diri dan kompromi. Pengalaman terjebak dalam hubungan karena rasa kasihan mengajarkan pentingnya mengakhiri hubungan yang merugikan diri sendiri. Responden menyoroti dampak pacaran berisiko seperti hamil di luar nikah dan isolasi sosial, yang menunjukkan kesadaran akan konsekuensi sosial dan pribadi. Kunci hubungan yang sehat adalah saling menghargai, mendukung, dan mengelola perbedaan ego. Secara keseluruhan, wawancara ini menyoroti pentingnya refleksi diri, batasan yang jelas, dan kesadaran akan risiko dalam menjalin hubungan pacaran, dengan penekanan pada kenyamanan pribadi dan kemandirian.

Responden 3 mendefinisikan hubungan sehat sebagai hubungan yang didasari kepercayaan, dukungan emosional, tanpa posesivitas, dan memberikan ruang untuk menjadi diri sendiri. Sebaliknya, hubungan tidak sehat mengandung kekangan, kontrol berlebihan, dan potensi kekerasan. Pengalaman menjalin hubungan serius yang melibatkan keluarga memberikan pemahaman tentang komunikasi dan relasi yang baik. Motivasi memulai hubungan didorong oleh perasaan pribadi, kenyamanan, dan kecocokan, menunjukkan otonomi emosional. Responden menyadari adanya kecemburuan dalam kadar wajar dan memilih untuk membicarakannya secara terbuka.

Dalam menghadapi konflik, responden cenderung mengkomunikasikan masalah secara langsung dengan memperhatikan waktu dan nada bicara, mencerminkan kematangan

emosional. Pengaruh teman, media sosial, dan keluarga diakui, tetapi keputusan akhir tetap diambil sendiri. Responden merasa memiliki kendali atas hubungan dan menekankan pengambilan keputusan bersama pasangan, menunjukkan dinamika hubungan yang partisipatif. Pengalaman terjebak dalam hubungan tidak sehat karena rasa sayang mengajarkan pentingnya mengakhiri hubungan yang melelahkan mental. Pacaran toxic berdampak pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan kebebasan pribadi. Upaya menjaga hubungan tetap sehat meliputi komunikasi yang baik, kejujuran, saling memahami batasan, tidak egois, dan saling mendukung secara positif. Secara keseluruhan, wawancara ini menyoroti pentingnya otonomi emosional, komunikasi efektif, dan batasan personal dalam membangun hubungan yang sehat dan suportif.

Responden 4 memiliki pemahaman yang jelas bahwa hubungan yang sehat berorientasi pada tujuan positif seperti kejujuran, saling menghargai, dan saling memahami, serta bebas dari perilaku toxic, kekerasan, perselingkuhan, dan perlakuan kasar. Pengalaman paling berkesan adalah hubungan yang panjang dan berdampak sosial positif, dengan penekanan pada sikap baik pasangan terhadap perempuan. Motivasi memulai hubungan didasari kenyamanan emosional dan perlakuan positif, menolak tekanan sosial dan mengutamakan pengalaman personal.

Responden tidak pernah mengalami pengalaman berisiko seperti kekerasan atau sentuhan fisik intens, dan akan memberi peringatan atau memutuskan hubungan jika ada perilaku menyimpang. Konflik diselesaikan secara privat tanpa melibatkan pihak luar. Responden dengan tegas menyatakan tidak mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain dan menjadikan prinsip serta kebutuhan pribadi sebagai acuan utama. Responden merasa memiliki kendali penuh atas arah hubungan dan tidak ragu untuk mengakhirinya jika tidak sesuai dengan nilai-nilai atau kenyamanan pribadi. Tidak pernah terjebak dalam hubungan tidak sehat karena memiliki prinsip dalam memilih pasangan dan tidak ragu untuk cut off jika diperlukan.

Responden menyadari bahwa hubungan berisiko dapat merusak citra diri dan membawa pengaruh negatif secara sosial dan personal. Upaya menjaga hubungan tetap sehat meliputi saling sadar diri, komunikasi terbuka, saling memahami, kejujuran, dan kesetiaan. Secara keseluruhan, wawancara ini menyoroti pentingnya prinsip diri yang kuat, pengambilan keputusan mandiri, dan kesadaran diri dalam membangun hubungan yang sehat dan bertujuan positif.

Responden 5 mendefinisikan hubungan sehat sebagai hubungan yang didasari kepercayaan, komunikasi terbuka, penghargaan, dan dukungan untuk tumbuh bersama. Sebaliknya, hubungan tidak sehat ditandai dengan kontrol, manipulasi, kekerasan, kecemburuan berlebihan, dan kurangnya kepercayaan. Responden memiliki pengalaman dalam dua jenis hubungan yang kontras: hubungan suportif yang saling mendorong perkembangan pribadi, terutama dalam aspek pendidikan, dan hubungan yang posesif, hingga membuatnya merasa kehilangan jati diri. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan yang sehat dapat menjadi faktor motivasi eksternal yang positif, sementara hubungan yang mengandung kontrol berlebih bisa mengikis identitas dan kesejahteraan psikologis seseorang. Motivasi utama dalam menjalin hubungan adalah perasaan pribadi dan kenyamanan, meskipun tekanan sosial sempat memengaruhi di masa remaja. Responden pernah mengalami kecemburuan berlebihan, terutama melalui kontrol terhadap media sosial, yang

awalnya dianggap sebagai perhatian namun kemudian disadari sebagai pembatasan kebebasan yang tidak sehat. Dalam menghadapi konflik, responden mengedepankan komunikasi terbuka dan jujur, serta menghindari konfrontasi emosional yang meledak-ledak, menyadari pentingnya jeda waktu untuk menenangkan diri sebelum membahas konflik.

Responden menyatakan bahwa media sosial menciptakan ekspektasi hubungan yang tidak realistis, sementara keluarga menjadi sumber nilai dan norma dalam menjalin relasi, dan teman sebaya bisa memberikan pengaruh positif maupun negatif. Kini, responden merasa lebih memiliki kendali atas arah hubungan, setelah sebelumnya sempat terlalu mengikuti kemauan pasangan, dan belajar pentingnya batas pribadi dan kompromi yang sehat. Responden pernah merasa sulit mengakhiri hubungan yang tidak sehat karena takut menyakiti, takut kesepian, dan harapan akan perubahan pasangan, namun kemudian menyadari bahwa bertahan hanya memperparah luka batin dan merusak identitas diri, Gaya pacaran yang berisiko dapat mengganggu stabilitas emosi, prestasi akademik, hubungan dengan keluarga dan teman, kepercayaan diri, dan kesehatan mental. Upaya menjaga hubungan tetap sehat meliputi komunikasi terbuka, kejujuran, memahami batasan pribadi, saling dukung, dan tidak saling menyalahkan. Secara keseluruhan, wawancara ini menyoroti transformasi dari tekanan sosial menuju kesadaran diri dan pentingnya batasan pribadi dalam membangun hubungan yang sehat dan berkelanjutan.

Responden ke 6 memiliki pemahaman yang komprehensif tentang hubungan yang sehat dan tidak sehat. Ia menyoroti pentingnya kepercayaan, komunikasi terbuka, saling menghargai, dan dukungan pribadi sebagai pilar hubungan sehat. Sebaliknya, kontrol berlebihan, rasa tidak aman, kekerasan, dan ketidakjujuran adalah tanda-tanda hubungan yang tidak sehat. Pengalaman pribadinya menunjukkan bahwa dukungan pasangan dan komunikasi jujur sangat krusial, terutama saat menghadapi tekanan. Motivasi dalam memulai hubungan didasari oleh perasaan pribadi dan ketertarikan emosional, meskipun ia menyadari adanya tekanan sosial. Responden juga mengakui pernah terjebak dalam kecemburuan berlebihan yang ia sadari sebagai perilaku tidak sehat.

Dalam menghadapi konflik, ia memilih komunikasi terbuka dan jeda untuk menenangkan diri, namun siap mengakhiri hubungan jika konflik terus-menerus demi kesehatan emosionalnya. Pengaruh teman sebaya dan media sosial diakuinya dapat membentuk ekspektasi yang tidak realistis. Meskipun merasa memiliki kontrol, ia kadang mengalah untuk menghindari konflik. Pengalaman terjebak dalam hubungan yang sulit diakhiri disebabkan oleh ketakutan menyakiti pasangan, ketidakpercayaan diri, ketergantungan emosional, dan harapan palsu. Ia juga menyadari dampak negatif dari gaya pacaran berisiko, seperti penurunan kepercayaan diri, isolasi sosial, dan masalah kesehatan mental. Untuk menjaga hubungan tetap sehat, responden menekankan komunikasi jujur, saling percaya, kesepakatan batasan, dan menjaga ruang pribadi. Secara keseluruhan, responden menunjukkan kesadaran diri yang tinggi mengenai dinamika hubungan dan pentingnya menjaga kesejahteraan emosional.

Responden ke 7 punya pandangan yang cukup jelas soal pacaran. Buat dia, pacaran sehat itu kalau tidak melewati batas-batas yang seharusnya, seperti sentuhan fisik yang terlalu jauh. Kalau pacaran tidak sehat, itu yang sudah pakai nafsu atau jadi toxic, misalnya kalau pasangannya suka menguasai, ngomong kasar, atau manipulatif. Pengalaman yang paling diingat responden itu saat diberi hadiah oleh pacarnya, tapi dia juga pernah punya

pengalaman buruk karena merasa terkekang, Motivasi utama dia pacaran itu karena perasaan sendiri dan pengaruh lingkungan, terutama dari media sosial yang sering menampilkan tren pacaran. Dia juga mengakui pernah cemburu berlebihan, tapi untungnya tidak pernah mengalami kekerasan fisik atau verbal yang parah. Kalau ada masalah, responden suka ngomongin langsung sama pacar, bilang apa yang tidak disukai, terus minta maaf, dia merasa cukup punya kendali dalam hubungannya dan pendapatnya dihargai.

Sayangnya, dia pernah terjebak di hubungan yang tidak sehat karena dulunya tidak sadar kalau hubungan itu sudah toxic. Responden khawatir kalau pacaran yang berisiko bisa bikin dia nikah muda dan kehilangan masa bebasnya, Yang menarik, di akhir wawancara, responden agak pesimis. Dia merasa pacaran yang tidak sehat lebih banyak sekarang, jadi menurutnya lebih baik tidak pacaran saja daripada terjebak dalam hubungan yang tidak baik.

Responden ke 8 punya ide yang jelas soal pacaran. Buat dia, pacaran sehat itu kalau sama-sama saling mendukung. Nah, kalau pacaran tidak sehat itu kalau cuma mikirin diri sendiri alias egois, dan tidak ada dukungan buat pasangannya, dia punya pengalaman positif yang berkesan saat pacaran, yaitu ketika dikasih dukungan dan nasihat baik. Ini bikin dia merasa senang. Alasan utama dia pacaran itu karena perasaan suka sama seseorang dan karakter orang itu. Dia juga bilang tidak pernah mengalami hal-hal yang bahaya seperti sentuhan fisik yang tidak wajar atau kekerasan dalam pacarannya. Kalau ada masalah, dia menyelesaikannya dengan cara tidak egois, yang penting masalahnya beres. responden sadar kalau lingkungan, seperti teman atau keluarga, bisa memengaruhi cara dia pacaran. Dia takut kalau pacarannya bisa menimbulkan fitnah. Walaupun begitu, dia merasa punya kendali penuh atas hubungan pacarannya, jadi dia yang memutuskan arah hubungannya.

Untungnya, responden tidak pernah merasa terjebak dalam hubungan yang tidak sehat, jadi dia tidak pernah kesulitan untuk putus. Dia juga percaya kalau gaya pacaran yang berisiko itu bisa merusak cara hidup seseorang, Supaya pacaran tetap sehat dan bikin kita maju, responden bilang kuncinya itu saling menghargai dan saling mendukung.

Responden ke 9 punya pemahaman yang cukup matang soal pacaran. Buat dia, hubungan yang sehat itu kalau dua orangnya saling hormati, bisa ngobrolin apa saja secara terbuka, dan saling dukung buat jadi lebih baik. Sebaliknya, hubungan yang tidak sehat itu kalau ada yang suka ngatur-ngatur, cemburuan banget, main kasar (baik kata-kata atau fisik), atau tidak ada kepercayaan sama sekali, dia pernah punya pengalaman pacaran yang sangat berkesan saat pasangannya sangat mendukung dia, rasanya dimengerti dan dihargai banget. Tapi dia juga pernah pacaran yang penuh kecemburuan dan manipulasi, yang bikin dia capek hati, meski jadi pelajaran. Motivasinya pacaran itu murni dari perasaan suka dan hubungan emosional yang kuat. Dia juga pernah mengalami pacaran yang awalnya baik tapi lama-lama pasangannya jadi posesif dan cemburuan, Kalau ada masalah, dia memilih menyelesaikan dengan ngobrol terbuka. Dia berusaha menyampaikan perasaannya tanpa menyalahkan dan mau mendengarkan pasangannya. Tapi kalau masalahnya itu-itu terus dan tidak ada perubahan, dia bakal mempertimbangkan untuk putus.

Responden mengakui kalau teman dan media sosial lumayan memengaruhi cara dia pacaran. Teman jadi tempat curhat dan bisa kasih saran, sedangkan media sosial sering bikin ekspektasi pacaran jadi tidak realistis. Keluarga juga ngasih pengaruh soal nilai dan batasan dalam pacaran. Dia merasa cukup punya kendali atas hubungannya. Dia belajar untuk tidak terlalu tergantung sama pacar dan tetap punya batasan pribadi, tapi juga tahu kalau

kompromi itu penting, responden pernah terjebak di hubungan yang tidak sehat karena masih sayang dan berharap pasangannya berubah, juga takut kehilangan. Tapi akhirnya dia sadar kalau kebahagiaan dan kesehatan mentalnya lebih penting, dia juga tahu dampak negatif dari pacaran yang berisiko, seperti percaya diri menurun, emosi jadi tidak stabil, dan jadi jauh dari teman atau keluarga. Itu semua bisa bikin seseorang kehilangan jati diri. Supaya pacaran tetap sehat, saling menghargai, dan mendukung, responden bilang kuncinya itu komunikasi yang jujur, saling percaya, punya batasan yang jelas, dan mau tumbuh bareng. Penting juga buat masing-masing punya ruang sendiri biar tidak kehilangan diri dalam hubungan.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengangkat fenomena gaya pacaran berisiko di kalangan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), yang menunjukkan adanya perilaku pacaran yang melibatkan risiko fisik, psikologis, dan sosial. Fenomena ini menjadi perhatian serius karena terjadi dalam lingkungan akademik berbasis nilai keislaman yang seharusnya menjunjung tinggi etika dan moralitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali makna subjektif mahasiswa terhadap perilaku pacaran berisiko yang mereka jalani. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa perilaku berisiko muncul dari kombinasi berbagai faktor, seperti rendahnya kontrol diri, pengaruh media sosial, tekanan teman sebaya, dan lemahnya pendidikan seksual. Gaya pacaran yang melibatkan interaksi fisik intens, cemburu berlebihan, hingga kontrol yang tidak sehat terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan mental, relasi sosial, dan bahkan prestasi akademik mahasiswa. Sementara sebagian responden menunjukkan kontrol diri dan prinsip kuat dalam menjalin hubungan, tidak sedikit pula yang mengakui pernah mengalami kesulitan dalam keluar dari hubungan yang tidak sehat. Melalui teori kontrol diri sebagai kerangka berpikir utama, penelitian ini berupaya menjelaskan bagaimana mekanisme internal mahasiswa memengaruhi kecenderungan mereka untuk terlibat dalam perilaku pacaran berisiko. Diharapkan hasil akhir dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam perumusan strategi edukasi seksual yang lebih kontekstual, intervensi berbasis kampus, dan kebijakan preventif yang responsif terhadap dinamika sosial mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alda, E. R., Solehah, I., & Fatah, M. Z. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pacaran Berisiko pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 16-21.
- Anarkie, B. (2025). Systematic Riview: Intervensi Upaya Preventif Infeksi Menular Seksual Berbasis Komunitas Pada Populasi Berisiko. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 4(1), 169-172.
- Chariri, A. F. (2014). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku seksualitas mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional (UPN) Veteran Fakultas Ilmu Sosial Jurusan Administrasi Bisnis Angkatan 2011 Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Ekasari, M. F., & Rosidawati, A. J. (2019). Pengalaman pacaran pada remaja awal. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(1), 7.
- Hasanah, D. N., Utari, D. M., Chairunnisa, & Purnamawati, D. (2020). Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah remaja pria di Indonesia (Analisis SDKI 2017). *Muhammadiyah Public Health Journal*, 1(1), 1-9

- Johara, & Wicaksono, H. (2024). Efisiensi e-counseling and assessment kesehatan reproduksi remaja. CV. Media Sains Indonesia.
- Lisnawaty, S. D. (2023). Perilaku Sosial Berpacaran Peserta Didik Di Smp Negeri 1 Lore Utara Kabupaten Poso. *Moderasi: Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial*, 4(1), 82-98.
- Maharani, S. P. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Beresiko Pada Pria Usia Subur Di Indonesia: A Cross-Sectional Analisis Of Demographic And Health Survey Di Indonesia (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Mandey, F. K. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual pranikah berisiko pada mahasiswa di fakultas ilmu sosial universitas negeri manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 4(1).
- Mayren, N., Notoatmojo, S., & Ulfa, L. (2020). Determinants of adolescent's dating behavior.
- Muhani, N., Wati, P. V., Sary, L., Amperaningsih, Y., Febriani, C. A., & Dwiyan, M. R. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seks Pranikah pada Mahasiswa Kesehatan di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Dunia Kesmas*, 13(1), 11-17.
- Novithasari, R. A. (2024). Fenomena Gaya Berpacaran pada Dewasa. *Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(2), 39-48.
- Ohee, C., & Purnomo, W. (2018). Pengaruh status hubungan berpacaran terhadap perilaku pacaran berisiko pada mahasiswa perantau asal Papua di Kota Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 268-280.
- Rabu, P., & Wilhelmus, O. R. (2018). Hubungan Pacaran Dengan Peningkatan Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa STKIP Widya Yuwana Madiun. *JPAK: Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, 19(10), 90-114.
- Ramadhan, A. T. N. F., Hasfi, N., & Ulfa, N. S. (2022). Tahapan Perkembangan Hubungan Antar Individu Menggunakan Aplikasi Kencan Online Bumble dalam Menuju Hubungan Romantis. *Interaksi Online*, 11(1), 445-462.
- Ramadhani, I. (2015). Hubungan antara kontrol diri dalam perilaku seksual dengan perilaku seksual pada mahasiswa berdasarkan tempat tinggal. Universitas Gadjah Mada.
- Tiasari, A., & Muhlashin, N. (2022). Analisis Gaya Berpacaran Remaja di Desa Gentungan Kecamatan Mojogedang Kabupaten Karanganyar (Doctoral dissertation, UIN Surakarta).
- Yuliva, Y., Yusefni, E., & Azian, V. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual pada Remaja Di SMKN 1 Painan Tahun 2020. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 119-133.