

## **NORMALISASI PACARAN DIKALANGAN MAHASISWA ANALISIS PEMAHAMAN DAN DAMPAKNYA BERDASARKAN PANDANGAN ISLAM**

**Zahra Aulia Ridwan<sup>1</sup>, Nashir Aspar<sup>2</sup>, Siti Nurul Janah<sup>3</sup>, Muhammad Ilham Muhamarram<sup>4</sup>**

[zahraulrd@upi.edu](mailto:zahraulrd@upi.edu)<sup>1</sup>, [nashiras31@upi.edu](mailto:nashiras31@upi.edu)<sup>2</sup>, [sitinuruljanah.24@upi.edu](mailto:sitinuruljanah.24@upi.edu)<sup>3</sup>, [ilhamuharram@upi.edu](mailto:ilhamuharram@upi.edu)<sup>4</sup>

**Universitas Pendidikan Indonesia**

### **ABSTRAK**

Pacaran telah menjadi fenomena lumrah di kalangan mahasiswa Muslim, meskipun mereka menyadari Islam melarang hubungan romantis sebelum pernikahan. Penelitian ini bertujuan mengungkap pemahaman mahasiswa terhadap larangan pacaran dalam Islam, mengukur tingkat normalisasi yang terjadi, dan mengidentifikasi dampaknya pada kehidupan spiritual, akademik, dan psikologis. Metode kuantitatif deskriptif digunakan dengan menyebarkan kuesioner skala Likert kepada 60 mahasiswa Muslim. Hasil mengungkapkan meskipun 51,7% mahasiswa memahami larangan pacaran, namun 50% menganggapnya wajar dan 61,7% menjadikannya simbol kedewasaan, dengan media sosial sebagai katalis utama (65%). Dampak negatif meliputi menurunnya prioritas nilai agama (43,3%), tekanan psikologis hingga depresi (53,3%), penurunan prestasi akademik (40%), dan normalisasi perilaku seksual pra-nikah (45%). Diperlukan penguatan pendidikan Islam dan layanan konseling kampus untuk mengatasi kesenjangan antara kesadaran religius dan praktik sosial mahasiswa.

**Kata Kunci:** Normalisasi Pacaran, Mahasiswa Muslim, Perilaku Keagamaan, Pandangan Islam.

### **PENDAHULUAN**

Fenomena pacaran mahasiswa telah berkembang menjadi masalah sosial yang rumit dan seringkali menimbulkan perselisihan pendapat. Pacaran bukan sekadar interaksi sosial bagi sebagian mahasiswa; itu juga merupakan proses aktualisasi diri, kedewasaan emosional, dan upaya mencari pasangan hidup. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2013) bahwa perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama masa pubertas menyebabkan ketertarikan terhadap lawan jenis, yang menyebabkan pacaran menjadi salah satu kebutuhan (Putra et al., 2025). Di era modern, pacaran dianggap sebagai cara untuk mengenal lawan jenis, mendapatkan dukungan emosional, dan membangun hubungan yang lebih dekat (Hidayat, 2024). Oleh karena itu, wajar jika pacaran dianggap sebagai bagian alami dari pertumbuhan mahasiswa, terutama di sekolah tinggi yang lebih terbuka.

Normalisasi pacaran dapat didefinisikan sebagai proses penerimaan masyarakat bahwa pacaran adalah hal yang wajar dan bahkan bagian dari kehidupan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al. (2024), normalisasi ini terkait erat dengan dampak globalisasi yang memasukkan budaya Barat ke dalam kehidupan remaja dan mahasiswa. Sebagai generasi muda yang responsif terhadap teknologi dan media sosial, mahasiswa sering terpapar konten yang menggambarkan pacaran sebagai hal yang normal (Hidayat, 2024). Akibatnya, pacaran yang dulunya dianggap tabu sekarang dianggap normal, bahkan menjadi identitas sosial anak muda. Kontrol sosial yang kurang serta pengawasan yang kurang dari orang tua baik di kota besar maupun di kampus memperparah kondisi ini (Fatihin, Haris, & Hatta, 2024).

Dari perspektif psikologis, pacaran memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mendapatkan dukungan emosional, rasa memiliki, dan sarana untuk mengungkapkan cinta kasih mereka. Rasa memiliki dan cinta adalah dua kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi agar seseorang dapat berkembang secara sehat, menurut teori kebutuhan Maslow

(Ahmad et al., 2022). Selain itu, studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang berpacaran memiliki tempat curhat dan dukungan emosional dari pasangan mereka (Ekasari & Rosidawati, 2019). Namun, dampak negatif yang tidak dapat dihindari juga ada. Ini termasuk penurunan konsentrasi mahasiswa, penurunan prestasi akademik, peningkatan risiko pergaulan bebas, dan munculnya fenomena kekerasan pacaran (Wijaya . 2021; Syah & Sastrawati, 2020). Hubungan pacaran yang berlarut-larut bahkan kadang-kadang berperan sebagai penyebab dispensasi nikah dini di pengadilan agama (Khoiri, 2021).

Sebaliknya, dari sudut pandang Islam, pacaran dianggap sebagai tindakan yang bermasalah karena berpotensi membawa kepada zina. Al-Qur'an secara tegas melarang umat Islam untuk mendekati zina, sebagaimana tertulis dalam QS Al-Isrā': 32:

وَلَا تَقْرِبُوا الْزِنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا . ٣٢

"Dan janganlah kamu mendekati zina; (zina) itu sungguh suatu perbuatan keji, dan suatu jalan yang buruk (Al-Isra : 32)."

Kajian hadis melarang berduaan dengan orang lain tanpa mahram, yang dikenal sebagai khalwat (Riyadi, Amin, & Ahmad, 2024).

لَا يَخْلُونَ رَجُلٌ بِإِمْرَأَةٍ إِلَّا مَعَ ذِي مَحْرَمَ

"Janganlah sekali-kali seorang laki-laki berduaan dengan perempuan kecuali dengan ditemani muhrimnya." (HR. Bukhari dan Muslim).

Studi Syah dan Sastrawati (2021) menemukan bahwa banyak mahasiswa Muslim masih ragu dan terikat oleh norma agama yang melarang pacaran sebelum pernikahan, meskipun pacaran dianggap lumrah di kalangan mahasiswa. Bahkan, pendidikan agama Islam dianggap belum sepenuhnya mampu menyelesaikan masalah moralitas mahasiswa yang berkaitan dengan pacaran (Rahayu, 2015).

Oleh karena itu, normalisasi pacaran mahasiswa merupakan fenomena yang memiliki banyak aspek dan tidak boleh dipandang sebelah mata. Fenomena ini melibatkan nilai-nilai agama, moral, dan hukum juga. Pacaran dilihat sebagai cara untuk mendapatkan kedewasaan emosional, adaptasi budaya, dan kedekatan emosional dengan orang lain. Namun, ada kemungkinan pacaran mengubah prinsip agama dan moral, yang dapat merugikan mahasiswa dan masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, untuk memahami dampak sosial, psikologis, dan religius dari pacaran yang kian dianggap normal, penelitian tentang normalisasi pacaran di kalangan mahasiswa sangat penting.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2019), metode ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang terjadi saat ini secara sistematis dan faktual tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian. Pendekatan ini dipilih karena dianggap mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai sikap dan persepsi mahasiswa terhadap pacaran dalam perspektif nilai-nilai islam. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan angket kuesioner menggunakan skala likert kepada mahasiswa muslim dari berbagai program studi. Kuesioner disusun berdasarkan tiga fokus utama penelitian, yaitu pemahaman mahasiswa tentang pacaran dalam pandangan Islam, bentuk-bentuk normalisasi pacaran di kampus, dan dampak pacaran terhadap aspek maqashid syariah, khususnya penjagaan jiwa (hifz an-nafs). Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memberikan Gambaran umum mengenai fenomena yang diteliti. Menurut Siyoto & Sodik (2015) dalam Priadana & Sunarsi (2021), metode survei menggunakan kuesioner sebagai alat utama untuk mengumpulkan data. Kuesioner memudahkan peneliti untuk memperoleh informasi yang relevan dengan cepat dan terstruktur. Hal ini didukung oleh Handoko, Wijaya & Lestari

(2024), yang menyatakan bahwa kuesioner memudahkan responden menjawab pertanyaan secara konsisten. Selain itu, skala likert efektif digunakan untuk mengukur sikap atau pandangan yang kompleks, karena dapat menunjukkan sejauh mana responden setuju atau tidak setuju dengan pernyataan yang diajukan (Adil et. al. 2023).

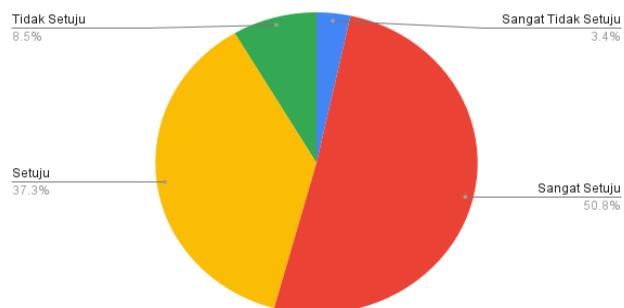
Studi ini melibatkan 60 mahasiswa muslim sebagai sampel. Mereka dipilih menggunakan purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2018). Partisipan dipilih sebagai mahasiswa aktif yang beragama Islam dan memiliki pengalaman interaksi sosial di kampus, sehingga dianggap paling tepat untuk mengkaji fenomena normalisasi pacaran di kalangan mahasiswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pemahaman dan Sikap Terhadap Pacaran**

Berdasarkan hasil kuesioner yang melibatkan 60 responden mahasiswa, diketahui bahwa mayoritas responden sebagian besar berada pada rentang usia 17–20 tahun, yang menunjukkan bahwa mereka masih berada pada tahap awal perkuliahan dan proses pencarian jati diri. Dari sisi status hubungan, sebanyak 31 responden menyatakan sedang single, 16 responden pernah berpacaran, dan 13 responden sedang menjalani hubungan pacaran. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena pacaran cukup dekat dengan kehidupan mahasiswa, baik dalam pengalaman langsung maupun dalam pandangan sosial mereka terhadap hubungan romantis.

Tabel 1 Frekuensi pemahaman mahasiswa terhadap pacaran  
Frekuensi Pemahaman dan Sikap Terhadap Pacaran



Dari segi pemahaman keagamaan, sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat kesadaran religius yang tinggi. Sebanyak 31 responden menyatakan sangat setuju bahwa Islam tidak menganjurkan pacaran sebelum menikah, dan 30 responden juga sangat setuju bahwa menjaga batas interaksi dengan lawan jenis merupakan bagian dari akhlak Islam.

Selain itu, 27 responden menyatakan setuju bahwa komunikasi intens dengan lawan jenis dapat menimbulkan fitnah. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara konseptual memahami nilai-nilai Islam dalam menjaga adab pergaulan dan batas interaksi antara laki-laki dan perempuan. Artinya, secara normatif, kesadaran keagamaan mahasiswa terhadap ajaran Islam cukup baik.

Namun, di sisi lain, hasil kuesioner juga memperlihatkan adanya pertentangan antara pemahaman keagamaan dan praktik sosial. Sebanyak 30 responden menyatakan setuju bahwa pacaran di kalangan mahasiswa merupakan hal yang biasa dan dapat diterima. Selain itu, 37 responden juga setuju bahwa pacaran dianggap sebagai tanda kedewasaan dan sarana untuk mengenal pasangan sebelum menikah. Sikap permisif ini memperlihatkan adanya pergeseran nilai sosial di kalangan mahasiswa, di mana pacaran dipandang lagi sebagai bentuk pelanggaran moral, melainkan bagian dari gaya hidup kampus yang dianggap wajar. Hal ini semakin diperkuat oleh pengaruh media sosial, di mana sebanyak 39 responden setuju bahwa media sosial berperan besar dalam

memperkuat budaya pacaran di kalangan mahasiswa.

Sementara itu, pada pernyataan mengenai tekanan sosial untuk berpacaran, sebanyak 28 responden tidak setuju, yang berarti keputusan untuk berpacaran lebih didorong oleh keinginan pribadi daripada paksaan lingkungan sekitar.

Temuan ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara pemahaman religius dan perilaku sosial mahasiswa. Meskipun mereka memahami bahwa Islam tidak menganjurkan pacaran sebelum menikah, praktik sosial yang berkembang menunjukkan bahwa pacaran tetap dianggap normal dan diterima. Fenomena ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayat (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa di era modern sering mengalami konflik antara idealisme keagamaan dan budaya pergaulan kampus yang lebih permisif terhadap pacaran.

Selain itu, penelitian oleh Ramadhani (2023) juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memahami hukum pacaran dalam Islam, namun masih menjadikannya sebagai bentuk ekspresi emosional dan sarana kedekatan personal. Dalam konteks media sosial, hasil ini juga diperkuat oleh temuan dari Jurnal Penelitian Teknologi dan Masyarakat (JPTAM, 2024) yang menyebutkan bahwa media digital menjadi salah satu agen utama dalam menormalisasi hubungan romantis di kalangan remaja dan mahasiswa.

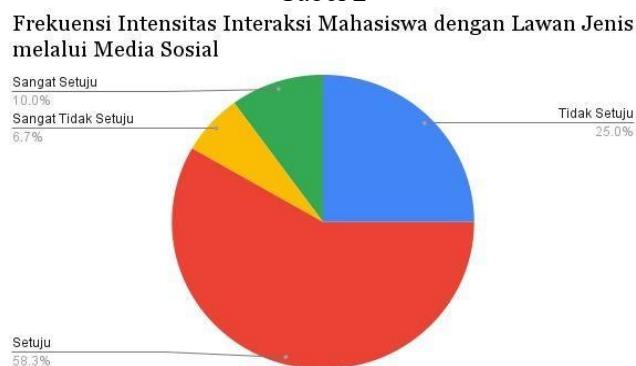
Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki pemahaman keagamaan yang baik terkait pacaran, namun penerapannya dalam kehidupan sosial masih dipengaruhi oleh budaya kampus dan media sosial. Nilai-nilai Islam tetap menjadi acuan moral, tetapi dalam praktiknya, sebagian mahasiswa memilih menyesuaikan diri dengan norma sosial yang lebih terbuka. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran nilai dan tantangan moral di kalangan mahasiswa, di mana aspek religius dan sosial berjalan berdampingan, namun tidak selalu sejalan.

### **Pengalaman Pacaran**

Beralih pada aspek pengalaman pacaran, hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keterlibatan yang cukup aktif dalam interaksi romantis, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Sebanyak 35 responden menyatakan setuju bahwa mereka sering berkomunikasi di media sosial dengan lawan jenis yang bukan mahram. Hal ini memperlihatkan bahwa ruang digital menjadi sarana utama dalam menjalin kedekatan antar lawan jenis. Selain itu, 26 responden juga setuju bahwa mereka pernah bertemu berdua dengan lawan jenis di luar kegiatan akademik, yang menandakan bahwa interaksi personal di luar konteks formal kampus masih sering terjadi dan dianggap hal yang sangat wajar.

Meskipun demikian, batasan moral tetap dijaga oleh sebagian besar mahasiswa. Pada pernyataan “Saya pernah melakukan kontak fisik yang dianggap intim selama pacaran”,

Tabel 2



Frekuensi intensitas interaksi mahasiswa dengan lawan jenis melalui medsos sebanyak 27 responden menyatakan tidak setuju, menunjukkan adanya kesadaran untuk

menghindari bentuk interaksi yang dianggap melampaui batas. Namun, bentuk interaksi non-fisik seperti komunikasi dan perhatian emosional tetap menjadi bagian dari pengalaman mereka. Hal ini juga terlihat dari 30 responden yang setuju bahwa mereka menggunakan media sosial untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis, menggambarkan bahwa hubungan romantis kini banyak terbentuk melalui platform digital.

Dari sisi emosional, 21 responden menyatakan setuju bahwa mereka merasa sulit mengakhiri hubungan meskipun sadar akan risiko agama yang menyertainya. Temuan ini menggambarkan adanya dilema antara perasaan dan keyakinan religius, di mana mahasiswa seringkali terjebak pada keterikatan emosional dalam hubungan yang mereka tahu tidak sepenuhnya sejalan dengan ajaran Islam. Sementara itu, sebanyak 24 responden justru tidak setuju jika dikatakan bahwa mereka cenderung menyembunyikan hubungan dari keluarga dan 26 responden juga menyatakan mereka tidak setuju bahwa mereka menyembunyikan hubungan dari teman. Hal ini menunjukkan bahwa praktik pacaran sudah cukup diterima secara sosial di lingkungan keluarga dan mahasiswa, sehingga tidak lagi dianggap sebagai hal yang tabu.

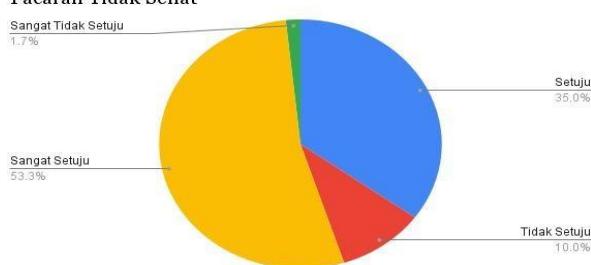
Secara keseluruhan, temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk menjalin hubungan romantis melalui media sosial, dengan bentuk interaksi yang lebih emosional dibandingkan fisik. Walau masih ada kesadaran untuk menjaga batas moral, budaya pergaulan yang terbuka membuat pacaran dianggap hal yang lumrah. Fenomena ini menggambarkan adanya pertentangan antara nilai-nilai keislaman dan realitas sosial yang lebih terbuka terhadap hubungan romantis.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Wulandari & Putra (2023) dalam Jurnal Psikologi Sosial dan Pendidikan Islam, yang menyatakan bahwa media sosial menjadi ruang baru dalam pembentukan kedekatan emosional dan hubungan romantis di kalangan mahasiswa, serta menormalisasi praktik pacaran sebagai bagian dari kehidupan sosial modern. Selain itu, penelitian oleh Fauziah (2022) dalam Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam menegaskan bahwa bentuk pacaran di era digital lebih banyak dilakukan secara simbolik dan emosional melalui komunikasi intens, dukungan, dan perhatian tanpa selalu melibatkan kedekatan fisik. Sementara itu, Hidayat (2024) juga menyoroti bahwa mahasiswa muslim sering mengalami konflik nilai antara ajaran agama dan kebutuhan sosial-afektif yang mereka alami selama masa perkuliahan.

### Dampak pacaran

Beralih pada aspek dampak, hasil penelitian menunjukkan bahwa pacaran membawa pengaruh yang cukup signifikan terhadap berbagai dimensi kehidupan mahasiswa, baik dari sisi spiritual, psikologis, akademik, maupun sosial-ekonomi. Sebagian besar responden mengakui adanya konsekuensi negatif dari hubungan pacaran, terutama ketika praktik tersebut sudah menjadi bagian dari budaya sosial kampus.

Tabel 3  
Frekuensi Dampak Emosional Negatif Akibat Hubungan  
Pacaran Tidak Sehat



Frekuensi dampak emosional negatif akibat hubungan pacaran tidak sehat. Sebanyak 26 responden menyatakan setuju bahwa ketika normalisasi pacaran semakin mendominasi,

prioritas terhadap nilai-nilai agama cenderung terlupakan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memahami ajaran agama, realitas sosial sering kali menempatkan agama di posisi yang bukan utama ketika berhadapan dengan kebutuhan emosional dan sosial. Fenomena ini memperkuat pandangan Rahayu (2015) bahwa pendidikan agama Islam di tingkat perguruan tinggi belum sepenuhnya efektif dalam menginternalisasi nilai moral dalam konteks pergaulan modern.

Dampak psikologis dari pacaran juga terlihat cukup kuat. Pernyataan “Pacaran yang tidak sehat bisa membuat mahasiswa merasa stres, depresi, bahkan berpikir untuk bunuh diri” disetujui oleh 32 responden dengan kategori sangat setuju. Data ini mengindikasikan bahwa hubungan romantis yang tidak stabil dapat menjadi sumber tekanan emosional yang signifikan bagi mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ekasari & Rosidawati (2019) yang menyebutkan bahwa hubungan pacaran yang tidak sehat dapat menimbulkan stres psikologis, kecemasan, bahkan menurunkan kesehatan mental. Dalam Islam, kondisi emosional seperti ini termasuk bentuk fitnah hati yang dapat mengganggu keseimbangan iman dan akal.

Selain itu, 31 responden menyatakan setuju bahwa pacaran yang tidak terkendali berpotensi mendorong mahasiswa mengambil keputusan yang kurang rasional. Hal ini bisa dikaitkan dengan penurunan kemampuan pengendalian diri (self-control), sebagaimana dijelaskan oleh Syah & Sastrawati (2020), yang menemukan bahwa keterlibatan emosional dalam pacaran sering kali mengaburkan pertimbangan logis dan moral individu.

Dalam ranah akademik, 24 responden menyatakan setuju bahwa pacaran dapat mengurangi fokus belajar dan berdampak negatif pada prestasi akademik. Hasil ini memperkuat temuan Wijaya (2021) yang menegaskan bahwa mahasiswa yang terlalu larut dalam hubungan asmara cenderung mengalami penurunan motivasi belajar dan performa akademik. Hal ini menunjukkan bahwa waktu dan energi yang seharusnya digunakan untuk kegiatan akademik kerap teralihkan ke urusan emosional.

Dari segi ekonomi, 27 responden menyatakan setuju bahwa pacaran menyebabkan mahasiswa menjadi lebih boros, misalnya dalam bentuk traktiran, membeli hadiah, atau jalan-jalan. Fenomena ini memperlihatkan bahwa pacaran tidak hanya berdampak secara emosional tetapi juga finansial, yang pada akhirnya bisa menjadi beban tambahan bagi mahasiswa dengan keterbatasan ekonomi.

Sementara itu, 27 responden juga setuju bahwa pacaran dapat menyebabkan normalisasi perilaku seksual pra-nikah. Hasil ini mengindikasikan kekhawatiran moral di kalangan mahasiswa terhadap batas-batas interaksi yang semakin hilang. Dalam pandangan Islam, perilaku tersebut jelas dilarang sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Isrā' ayat 32,

وَلَا تَقْرُبُوا الْزِنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا . ٣٢ ○

“Dan janganlah kamu mendekati zina; (zina) itu sungguh suatu perbuatan keji, dan suatu jalan yang buruk (Al-Isra : 32).”

Temuan ini sejalan dengan penelitian Riyadi, Amin, & Ahmad (2024) yang menegaskan bahwa hubungan romantis tanpa batas cenderung membuka peluang terjadinya pelanggaran syariat, terutama dalam konteks kampus yang minim pengawasan.

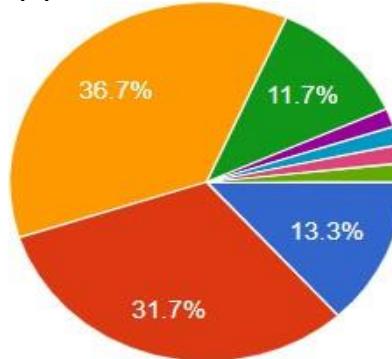
Terakhir, sebanyak 28 responden setuju bahwa pacaran dapat membuat seseorang menunda komitmen serius seperti pernikahan. Hal ini mencerminkan bahwa pacaran sering kali menciptakan rasa nyaman semu tanpa arah yang jelas menuju jenjang pernikahan, sebagaimana dikemukakan oleh Khoiri (2021) bahwa hubungan pacaran yang berlarut-larut justru menjadi faktor penyebab banyaknya kasus dispensasi nikah dini atau penundaan komitmen serius.

Secara keseluruhan, hasil ini memperlihatkan bahwa mahasiswa menyadari adanya dampak nyata dari pacaran terhadap kehidupan mereka, terutama dalam hal spiritualitas, psikologis, dan akademik. Walaupun sebagian besar memahami risiko tersebut, budaya pergaulan yang semakin permisif dan pengaruh media sosial membuat fenomena pacaran tetap bertahan sebagai bagian dari gaya hidup mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan pentingnya penguatan nilai-nilai keagamaan dan pendampingan psikologis di lingkungan kampus agar mahasiswa mampu menyeimbangkan kebutuhan emosional dengan prinsip moral dan spiritual.

### **Solusi untuk Mengurangi Normalisasi Pacaran di Kalangan Mahasiswa**

Sebagai tindak lanjut dari temuan sebelumnya mengenai pemahaman, pengalaman, dan dampak pacaran di kalangan mahasiswa, penelitian ini juga menyoroti upaya-upaya yang dinilai paling efektif untuk mengurangi normalisasi pacaran di lingkungan kampus.

Berdasarkan hasil kuesioner, terlihat bahwa mahasiswa memiliki pandangan yang cukup realistik dan solutif terhadap persoalan ini.



Sebanyak 22 responden memilih ikut kegiatan positif kampus seperti organisasi, olahraga, seni, komunitas, maupun kajian keagamaan sebagai langkah paling tepat untuk mengurangi normalisasi pacaran. Pilihan ini menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari

pentingnya pengalihan energi dan fokus ke aktivitas produktif yang dapat menumbuhkan rasa kebersamaan tanpa melibatkan hubungan romantis. Dalam perspektif Islam, aktivitas positif yang bermanfaat dan menjauhkan dari hal sia-sia termasuk bentuk mujahadah an-nafs (upaya menahan diri dari dorongan hawa nafsu). Rasulullah SAW bersabda:

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْلَمُ

”Di antara tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat baginya.” (HR. Tirmidzi no. 2317)

Dengan demikian, keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan positif tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pengembangan diri, tetapi juga menjadi strategi spiritual untuk menjaga diri dari perilaku yang tidak sejalan dengan ajaran Islam.

Selain itu, 19 responden menyarankan agar kampus menyediakan layanan konseling khusus bagi mahasiswa yang merasa tertekan, bingung, atau membutuhkan tempat curhat terkait masalah hubungan. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan terhadap ruang aman (safe space) di lingkungan akademik, di mana mahasiswa dapat mendapatkan bimbingan psikologis maupun keagamaan secara profesional. Menurut penelitian Lestari & Maulida (2022), konseling kampus yang responsif terhadap isu relasi personal mampu menekan tingkat stres emosional dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola hubungan secara sehat.

Dari perspektif pendidikan Islam, penyediaan layanan konseling juga sejalan dengan konsep tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), di mana individu dibimbing untuk memahami perasaan dan pikirannya agar tetap berada pada jalur yang diridhai Allah SWT. Kampus

yang aktif memfasilitasi pembinaan mental dan spiritual mahasiswa akan lebih efektif dalam membentuk lingkungan akademik yang beradab dan berkarakter.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya kontradiksi antara pemahaman religius dan perilaku sosial mahasiswa Muslim terhadap pacaran. Meskipun mayoritas memahami bahwa Islam melarang pacaran sebelum menikah, banyak yang tetap menganggapnya wajar dan sebagai tanda kedewasaan. Media sosial berperan besar dalam menormalisasi perilaku ini sehingga menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya nilai religius, tekanan psikologis, penurunan prestasi akademik, dan munculnya perilaku menyimpang secara moral.

Kondisi tersebut menandakan bahwa pendidikan agama di perguruan tinggi belum sepenuhnya efektif dalam membentuk perilaku sesuai nilai Islam. Oleh karena itu, diperlukan penguatan pendidikan agama yang kontekstual, layanan konseling spiritual, serta kegiatan kampus yang positif agar mahasiswa mampu menyeimbangkan kebutuhan sosial dengan prinsip keagamaan dan menjaga kesehatan mental serta prestasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A., Budi, C., & Rahma, D. (2023). Metodologi penelitian sosial: Teori dan praktik. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Ahmad, A., Nugroho, B., & EkaSari, R. (2022). Cinta dalam perspektif psikologi. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 45–56.
- Ahmad, R., Nisa, F., & Karim, T. (2023). Konflik Nilai Religius dan Perilaku Sosial pada Mahasiswa Muslim. *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 8(3), 211–223.
- EkaSari, R., & Rosidawati. (2019). Peran hubungan romantis terhadap dukungan emosional mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 7(1), 23–34.
- Fatihin, M. K., Haris, Y. S., & Hatta, J. (2024). Analisis fenomena berpacaran perspektif Surah Al-Isrā' ayat 32 dan Al-Hujurāt ayat 13. *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(2), 207–231.
- Fauziah, N. (2022). Religiusitas dan Interaksi Romantis di Era Digital: Studi pada Mahasiswa Muslim. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 9(2), 112–123.
- Handoko, E., Wijaya, F., & Lestari, G. (2024). Pengantar penelitian kuantitatif untuk pemula. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, M. (2024). Konflik Nilai Religius dan Budaya Pacaran di Kalangan Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Islam*, 11(1), 77–89.
- Hidayat, M. (2024). Pengaruh Modernisasi dan Media Sosial terhadap Normalisasi Pacaran di Kalangan Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Islam*, 15(2), 102–115.
- Hidayat, S. T. (2024). Strategi compliance gaining dalam dakwah larangan berpacaran pada keluarga Islam (studi kasus pada keluarga dari ormas-ormas Islam di Kota Yogyakarta). Alhadharah: *Jurnal Ilmu Dakwah*, 23(1), 109–138.
- Khoiri. (2021). Dispensasi nikah dengan alasan pacaran terlalu lama ditinjau menurut maqashid syariah. *Al-Syakhshiyah: Jurnal Hukum Keluarga Islam dan Kemanusiaan*, 3(1), 48–63.
- Priadana, H., & Sunarsi, I. (2021). Metodologi penelitian sosial: Pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Yogyakarta: Deepublish. (mengutip Siyoto, E., & Sodik, M. (2015). Metodologi penelitian pendidikan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- Putra, A. R. A., Akmal, A. A., Rajendra, L. P., & Adiyatma, M. R. (2025). Hukum berpacaran dalam Islam di kalangan mahasiswa UPN Veteran Jawa Timur. *Jurnal Riset Ilmu Hukum*, 3(1).
- Rahayu, G. (2015). Perspektif pendidikan Islam tentang pacaran (Menguak pemikiran Ustadz Felix Y. Siauw). Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Riyadi, M., Amin, M., & Ahmad, L. O. I. (2024). Pacaran dalam perspektif hadis. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 8(7), 650–660.

- Siregar, H. L., Lubis, M. G. R., Ridho, M., Tania, N. S., Susanto, N. R., & Anindya, Z. (2024). Analisis persepsi mahasiswa terhadap maraknya normalisasi hubungan pacaran beda agama ditinjau dalam perspektif Islam. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 16023–16033.
- Siregar, R., Lubis, A., & Fadhilah, N. (2024). Dampak Globalisasi terhadap Nilai-Nilai Religius Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam. *Jurnal Sosial Humaniora*, 9(1), 45–57.
- Syah, L., & Sastrawati, N. (2020). Tinjauan hukum Islam terhadap fenomena pacaran di kalangan mahasiswa. *Shautuna*, 1(2), 437–442.
- Syah, L., & Sastrawati, N. (2021). Tinjauan hukum Islam terhadap fenomena pacaran di kalangan mahasiswa. *Shautuna*, 437–442.
- Wijaya, R. Y., Rafif, A., Zulfikar, M. Z., & Arifin, I. (2021). Dampak pacaran terhadap konsentrasi mahasiswa PENS dalam perspektif Islam dan ilmu psikologi. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 4(2), 120–135.
- Wulandari, S., & Putra, A. (2023). Media Sosial dan Normalisasi Hubungan Romantis di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial dan Pendidikan Islam*, 8(3), 54–67.