



## Penguatan *Self- Control* dalam Mengelola Budaya Nongkrong yang Tidak Produktif pada Mahasiswa Melalui Konseling Multibudaya

Rizka Purwati<sup>1</sup>, Ravena Delia Puspita<sup>2</sup>, Yoga Dwi Aditya Pratama<sup>3</sup>, Dani Kristian Aritonang<sup>4</sup>, Nora Yuniar Setyaputri<sup>5</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>12345</sup>

[rizkapurwati1@gmail.com](mailto:rizkapurwati1@gmail.com)<sup>1</sup>, [ravenadelia12@gmail.com](mailto:ravenadelia12@gmail.com)<sup>2</sup>, [yogadwap43@gmail.com](mailto:yogadwap43@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[daniaritonang16@gmail.com](mailto:daniaritonang16@gmail.com)<sup>4</sup>, [setyaputrinora@gmail.com](mailto:setyaputrinora@gmail.com)<sup>5</sup>

### ABSTRACT

The unproductivite culture of hanging out *among students is often trigged by lifestyle , changes in mindset,the influence of friend , the environment,and not infrequently also by themselves. If done excessively it can have a significant impact on students' lives, especially in an academic context. Therefore, it is important to strengthen self-control as an effort to reduce the unproductive culture of hanging out. With various strategies such as building time management skills, developing self-awareness through behavioral reflection and stimulus, recording daily activities. With good sel-control, students can reduce the unproductive culture of hanging out and manage their time well, so they don't get caught up in the urge to keep hanging out without any productivity.*

**Keywords:** *hang out, self-control*

### ABSTRAK

Budaya nongkrong yang tidak produktif dikalangan mahasiswa sering kali dipicu oleh gaya hidup, perubahan pola pikir, pengaruh pertemanan, lingkungan, tidak jarang pula karena diri sendiri. Jika dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan dampak signifikan terhadap kehidupan mahasiswa, terutama dalam konteks akademik. Oleh karena itu penting untuk dilakukannya penguatan *self-control* sebagai upaya mengurangi budaya nongkrong yang tidak produktif. Dengan berbagai strategi seperti membangun kemampuan manajemen waktu, mengembangkan kesadaran diri mealui refleksi prilaku dan stimulus, pencatatan kegiatan harian. Dengan *self-control* yang baik, mahasiswa dapat mengurani budaya nongkrong yang tidak produktif dan mengelola waktu mereka dengan baik, sehingga tidak terjerat dalam dorongan untuk terus nongkrong tanpa adanya produktifitas.

**Kata kunci:** *budaya nongkrong, self-control*

### PENDAHULUAN

Fenomena nongkrong merupakan aktivitas yang melekat dalam kehidupan mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Kegiatan ini pada dasarnya memiliki fungsi positif, seperti mempererat hubungan sosial, mengurangi tekanan akademik, serta menjadi ruang aktualisasi diri di antara teman sebaya. Namun, ketika kebiasaan nongkrong dilakukan secara berlebihan, tanpa tujuan jelas, dan tidak terkontrol, hal ini dapat mengarah pada berbagai dampak negatif, seperti penundaan pengerjaan tugas kuliah. Penggunaan waktu yang tidak produktif, penurunan focus belajar, hingga melemahkan komitmen terhadap tanggung jawab akademik (Widyaningsih et al., 2021)

Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal, yaitu periode penting dalam siklus kehidupan yang menuntut mereka untuk mampu menyeimbangkan tuntutan akademis, sosial, dan persiapan karir. Pada tahap ini,



mahasiswa idealnya memusatkan perhatian pada pengembangan kemampuan diri, pencapaian akademis, dan pembentukan identitas profesional. Meski demikian, realita sosial kampus menunjukkan adanya tarikan kuat dari budaya nongkrong yang sering kali menjadi prioritas dibandingkan kegiatan akademik. Temuan lain menyatakan kondisi ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara tuntutan perkembangan yang seharusnya dijalani dengan praktik keseharian mahasiswa yang cenderung mengikuti keinginan sosial jangka pendek.

Hasil kajian menyatakan Perilaku mahasiswa sangat dipengaruhi oleh budaya yang mereka ikuti. Di Indonesia, yang dikenal dengan budaya kolektivismenya, aktivitas nongkrong bukan hanya untuk bersenang-senang, tetapi menjadi bentuk kedekatan dan kebersamaan. Pada beberapa kelompok, menghabiskan waktu bersama teman bahkan dianggap sebagai cara untuk menjaga hubungan sosial. Karena itu, upaya meningkatkan *self-control* mahasiswa tidak bisa disamakan untuk semua orang. Intervensi perlu menyesuaikan dengan perbedaan norma budaya, cara memandang waktu luang, serta makna sosial yang terkait dengan aktivitas nongkrong.

Dalam konteks ini, *self-control* adalah bentuk pengendalian diri atau kemampuan untuk mengatur perilaku menuju hasil yang positif, menahan dorongan sesaat, serta mengelola waktu secara bijak, menjadi kompetensi yang sangat penting dimiliki mahasiswa. *Self-control* berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu individu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, membuat keputusan yang lebih dewasa, serta menegosiasikan berbagai ajakan atau tekanan sosial yang berpotensi mengganggu pencapaian akademik. tanpa kemampuan *self-control* yang memadai, mahasiswa lebih rentan mengutamakan kepuasan sosial sesaat dibandingkan komitmen akademis yang berdampak pada performa belajar dan perkembangan diri mereka.

Konseling multibudaya menjadi pendekatan yang tepat dan efektif. Melalui pendekatan ini, konselor dapat memahami latar belakang budaya konseli secara lebih mendalam, termasuk alasan mengapa aktivitas nongkrong memiliki peran besar dalam kehidupan mereka. Konseling multibudaya juga memungkinkan konselor menyesuaikan strategi intervensi dengan nilai-nilai budaya mahasiswa, sehingga pesan, teknik, dan metode yang digunakan lebih mudah diterima. Dengan pendekatan yang peka budaya, upaya untuk meningkatkan *self-control* dapat dilakukan dengan lebih tepat dan berkelanjutan.

Pendekatan konseling multibudaya meningkatkan efektivitas untuk membantu penanganan mahasiswa dalam menghadapi kebiasaan nongkrong yang kurang produktif. Dengan memahami nilai budaya yang membuat aktivitas tersebut penting bagi mereka, konselor dapat memberikan intervensi yang lebih sesuai. Melalui penguatan *self-control*, konselor membantu mahasiswa mengenali pola perilakunya, menata kembali prioritas, serta mengatur waktu secara lebih bijak tanpa mengabaikan kebutuhan sosial yang melekat pada budaya mereka. Dengan pendekatan yang peka budaya dan berfokus pada peningkatan *self-control*, mahasiswa dapat mengelola



kebiasaan nongkrong secara lebih adaptif sehingga tetap bermakna namun tidak menghambat perkembangan akademik maupun pribadi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dilakukan penelitian mengenai “Penguatan *Self- Control* dalam Mengelola Budaya Nongkrong yang Tidak Produktif pada Mahasiswa Melalui Konseling Multibudaya”. Penelitian ini bertujuan untuk memahami akar masalah, dampak, dan strategi penguatan *self-control* agar dapat membantu mahasiswa mengelola kebiasaan nongkrong yang tidak produktif melalui pendekatan konseling multibudaya, sehingga mahasiswa mampu menata prioritas, mengatur waktu dengan lebih bijak, serta menyeimbangkan kebutuhan sosial dan tanggung jawab akademiknya.

## PEMBAHASAN

### 1. Fenomena Budaya Nongkrong yang Tidak Produktif

Budaya nongkrong menjadi bagian dari gaya hidup yang dilihat untuk usaha memperlihatkan diri seorang individu dilingkungannya dan dapat memperoleh status sosial melalui gaya hidup yang ditunjukkan terhadap orang lain mengenai dirinya. Nongkrong juga sudah menjadi candu dalam kebutuhan anak muda atau mahasiswa bukan sekedar aktivitas santai, bahkan perilaku konsumtif, atau bahkan gaya hidup.

Nongkrong di kalangan anak muda dewasa ini terkesan lumrah. Temuan lain menyatakan bahwa, “*coffee shops in the modern era play a secondary role in networking*” dimana mayoritas pengunjung didominasi oleh anak muda atau mahasiswa yang berkumpul dan membentuk jejaring baik formal maupun tidak formal. Namun tidak banyak pula mahasiswa nongkrong tanpa adanya tujuan, budaya nongkrong yang tidak produktif ini sebuah kegiatan yang menghabiskan waktu luang tanpa menghasilkan nilai atau kemajuan berarti. Alih-alih digunakan untuk diskusi mendalam, *brainstorming* ide, atau berbagi pengetahuan, namun waktu nongkrong dihabiskan untuk obrolan ringan yang berulang, menunda-nunda pekerjaan, atau sekedar menatap layar gawai bersama-sama. biasanya mahasiswa melaksanakan kegiatan nongkrong di kafe.

Fenomena ini semakin diperparah oleh kondisi lingkungan sekitar, yang secara aktif memfasilitasi, terlihat dari maraknya kafe-kafe baru yang menawarkan ruang dan iklim nyaman, suasana pendukung seperti kesan yang merepresentasikan jiwa muda, penambahan desain bar, cenderung atraktif, tersedianya fasilitas Wi-Fi, dan juga berpendingin ruangan menjadi faktor yang mempengaruhi perilaku anak-anak muda untuk menjadikan kafe sebagai tempat nongkrong favorit mahasiswa. Namun fenomena ini juga dapat melemahkan komitmen terhadap tanggung jawab akademik mahasiswa jika terjadi lemahnya *self-control*.

### 2. Faktor yang Mempengaruhi Budaya Nongkrong Mahasiswa

Pengaruh budaya yang erat dan kental dengan masyarakat menjadi salah satu alasan bahwa budaya nongkrong di kafe layaknya seperti aktivitas keseharian. Di kalangan mahasiswa dapat menikmati santapan hidangan



hingga suasana yang dapat menghipnotis dirinya betah berkunjung ke kafe. Ketertarikan mahasiswa pada kafe telah menjadi pola pikir menuju masyarakat yang modern. Rutinitas nongkrong yang dilakukan secara berkelanjutan dan berulang-ulang tentunya tidak lepas dari faktor sosial budaya. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi budaya nongkrong mahasiswa:

a. Gaya hidup

Gaya hidup hedonisme dan konsumerisme mendorong mahasiswa untuk mengutamakan aktivitas nongkrong dan bersosialisasi secara berlebihan, seringkali demi mangajar kepuasan dan juga status sosial, yang pada akhirnya mengikis waktu dan motivasi para mahasiswa hingga melupakan tanggung jawab akademiknya.

Kegiatan untuk mengunjungi dan nongkrong di Coffee shop ini lama-kelamaan berubah menjadi suatu gaya hidup anak muda masa kini karena konsep Coffee shop yang terkesan modern. Apalagi dengan suasana nyaman tentu akan menarik minat pengunjung untuk sekedar nongkrong dengan meskipun hanya memesan segelas minuman saja. Selain itu, coffe shop juga menyuguhkan konsep tempat nongkrong dengan dekorasi yang instagramable sehingga pengunjung bias untuk mengambil foto untuk diposting di media sosial mereka, apalagi saat ini media sosial adalah salah satu wadah untuk mengekspresikan dan sebagai sarana untuk mengeksistensikan diri.

b. Perubahan pola pikir

Awalnya budaya nongkrong di kalangan mahasiswa bertujuan sebagai bahan inspirasi untuk mengerjakan tugas, belajar kelompok dan mengkaji artikel atau jurnal, terutama saat mereka mengalami kebosanan bahkan mungkin mengalami *burnout* di rumah, namun seiring berjalannya waktu, perubahan pola pikir mendasari pergeseran atau perubahan pola pikir para mahasiswa yang kini menyebabkan budaya nongkrong menjadi kurang bahkan bisa tidak produktif

c. Pengaruh pertemanan

Interaksi dengan teman sebaya juga memengaruhi perilaku sosial. Hal ini termasuk kebiasaan dalam berkomunikasi, mengatasi konflik, dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial. Dikalangan anak mudah atau mahasiswa pengaruh pertemanan sangat memiliki dampak terhadap individu untuk melakukan tindakan atau perbuatan baik positif maupun negatif, sebab secara tidak sadar banyak individu melakukan aktivitas atau kegiatan nongkrong sering kali dilakukan berdasarkan pengaruh, dorongan dan ajakan dari individu lain dalam kelompok pertemanan mereka.

d. Lingkungan

Tidak hanya lingkungan pertemanan lingkungan sekitar mahasiswa yang diluar atau beda dari lingkungan pertemanan juga dapat menjadi faktor utama budaya nongkrong yang tidak produktif.

e. Faktor internal (diri sendiri)





Tidak jarang mahasiswa nongkrong dengan niat untuk mengerjakan tugas justru terlena dengan rasa nyaman dan santai saat berkumpul, sehingga lupa dengan kewajiban, tugas, atau batasan waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan produktif dan kebutuhan akademiknya. Selain itu biasanya mahasiswa mengedepankan keinginan dan kepuasan sementara seperti *selfie*, membuat konten media sosial, bergosip, atau membicarakan hal non-akademik. daripada memprioritaskan kebutuhan akademik yang lebih penting.

### 3. Dampak Nongkrong yang Tidak Produktif pada Mahasiswa

Budaya nongkrong yang berkembang di kalangan mahasiswa tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup yang membentuk cara berpikir, bertindak, serta memengaruhi prioritas mereka. Ketika dilakukan tanpa batas dan tanpa tujuan yang jelas, kebiasaan ini menimbulkan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa, terutama dalam konteks akademik dan sosial.

Penelitian Fauzi, Punia, dan Kamajaya (2017) mengungkapkan bahwa kafe dan ruang-ruang nongkrong modern dirancang untuk menghadirkan rasa nyaman, suasana santai, serta fasilitas yang menarik. Lingkungan seperti ini secara tidak langsung mendorong mahasiswa untuk menghabiskan lebih banyak waktu, bahkan ketika kegiatan tersebut tidak memiliki manfaat akademik. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa rentan menunda kewajiban belajar, kehilangan fokus, serta mengalami kesulitan dalam mengatur waktu secara efektif.

Selain mengganggu produktivitas, budaya nongkrong juga memiliki implikasi terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. Saputri et al. (2023) menjelaskan bahwa aktivitas nongkrong sering dikaitkan dengan representasi diri dan pencitraan sosial. Mahasiswa cenderung memilih tempat nongkrong yang “estetik” demi mendapatkan pengakuan di media sosial. Aktivitas semacam ini membuat nongkrong tidak lagi dilakukan sebagai bentuk relaksasi, tetapi sebagai upaya memperkuat identitas sosial. Akibatnya, mahasiswa lebih berfokus pada citra diri dan kesenangan jangka pendek dibandingkan kebutuhan akademik yang sifatnya lebih berjangka panjang.

Yulianti (2021) turut menegaskan bahwa nongkrong dapat mendorong mahasiswa masuk ke dalam pola perilaku konformitas. Ketika lingkungan sosial menjunjung nongkrong sebagai sarana aktualisasi diri, mahasiswa cenderung mengikuti kebiasaan tersebut tanpa mempertimbangkan efektivitasnya bagi perkembangan pribadi. Hal ini dapat berdampak pada penurunan disiplin, munculnya sikap mengabaikan tanggung jawab, serta meningkatnya kecenderungan menghabiskan waktu tanpa arah yang jelas.

Dari sudut pandang psikososial, dampak nongkrong yang tidak produktif juga berkaitan erat dengan pengaruh teman sebaya. Saida (2024) menjelaskan bahwa kelompok pertemanan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku remaja dan mahasiswa. Dalam konteks nongkrong, tekanan kelompok atau ajakan teman sering kali menjadi alasan mahasiswa terlibat dalam



aktivitas yang tidak sejalan dengan prioritas akademiknya. Ketika mahasiswa tidak mampu menolak ajakan tersebut, mereka menjadi lebih rentan terhadap perilaku impulsif dan hilangnya pengendalian diri dalam mengatur waktu. Selain faktor sosial, dampak nongkrong yang tidak produktif juga terlihat pada aspek finansial. Banyak mahasiswa yang tidak hanya menghabiskan waktu, tetapi juga biaya untuk mengikuti gaya hidup nongkrong. Hal ini dapat menimbulkan tekanan ekonomi, terutama bagi mahasiswa yang belum memiliki penghasilan tetap. Kondisi seperti ini berpotensi mengganggu stabilitas emosional, motivasi belajar, serta kemampuan mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan lainnya yang lebih penting.

#### 4. Pengertian dan Peran *Self Control* dalam Mengelola Nongkrong

*Self-control* atau pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dorongan, emosi, dan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan jangka panjang. Dalam konteks mahasiswa, *self-control* sangat dibutuhkan untuk membantu mereka menata prioritas antara kebutuhan bersosialisasi dan tuntutan akademik. Aktivitas nongkrong pada dasarnya bukan masalah, tetapi dapat berdampak negatif jika dilakukan tanpa pertimbangan dan mengabaikan tanggung jawab akademik.

Widyaningsih dan Savira (2021) menjelaskan bahwa *self-control* memungkinkan individu mengelola perilaku agar tidak mudah terpengaruh oleh keinginan sesaat. Ketika *self-control* baik, mahasiswa dapat menunda kesenangan seperti nongkrong dan memilih menyelesaikan tugas akademik terlebih dahulu. Sebaliknya, rendahnya *self-control* membuat mahasiswa lebih mudah terdorong melakukan aktivitas impulsif yang memberikan kepuasan cepat, termasuk nongkrong berlebihan.

Selaras dengan itu, penelitian Dwiawati et al. (2020) menunjukkan bahwa *self-control* berkaitan erat dengan kemampuan mahasiswa menghindari prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki *self-control* rendah cenderung menunda pekerjaan, memilih aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan, dan kesulitan mempertahankan fokus. Hal ini membuat aktivitas nongkrong sering menjadi pelarian untuk menghindari tugas, sehingga menghambat produktivitas belajar.

Selain faktor internal, *self-control* juga berkaitan dengan tekanan sosial. Saida (2024) menegaskan bahwa pengaruh teman sebaya dapat memengaruhi keputusan mahasiswa, terutama dalam mengikuti ajakan nongkrong. Mahasiswa yang memiliki *self-control* tinggi mampu menolak ajakan yang tidak sesuai dengan prioritasnya, sedangkan mereka yang *self-control*-nya lemah cenderung mengikuti tekanan kelompok demi menjaga hubungan sosial.

Aspek lain yang perlu diperhatikan adalah pengaruh budaya populer terhadap kebiasaan nongkrong. Saputri et al. (2023) menemukan bahwa budaya ngopi dan nongkrong sering kali didorong oleh kebutuhan pencitraan dan eksistensi di media sosial. Dalam situasi ini, *self-control* membantu mahasiswa menyeleksi mana aktivitas nongkrong yang bersifat positif



(menjalin relasi sehat, istirahat, diskusi produktif) dan mana yang dilakukan hanya untuk mengikuti tren atau pencitraan.

Dengan demikian, self-control menjadi kemampuan penting yang berperan dalam:

- Mengatur perilaku dan menahan dorongan impulsif,
- Mengelola waktu dan menetapkan prioritas akademik,
- Menghadapi tekanan sosial dari teman sebaya, dan
- Menghindari nongkrong semata demi pencitraan sosial.

Kemampuan ini membantu mahasiswa menjalankan budaya nongkrong secara seimbang, tidak mengabaikan kehidupan sosial, tetapi tetap menjaga tanggung jawab akademik dan produktivitas.

## 5. Strategi Penguatan *Self-Control* dalam Konteks Budaya nongkrong tidak produktif Mahasiswa

Dalam kehidupan mahasiswa, aktivitas nongkrong sering dianggap sebagai bagian dari identitas sosial dan cara menjaga hubungan pertemanan. Meskipun memiliki sisi positif, kebiasaan ini dapat berubah menjadi tidak produktif jika dilakukan tanpa batas, terutama ketika mengganggu waktu belajar dan tanggung jawab akademik. Karena itu *self-control* sangat diperlukan, salah satu strategi penguatan self-control yang dapat dilakukan adalah membangun kemampuan manajemen waktu melalui jadwal terstruktur. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self-control* mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengatur perilaku belajar, motivasi, serta prioritas kegiatan sehingga nongkrong tetap dilakukan tetapi tidak mengorbankan tugas dan tujuan akademik.

Untuk memperkuat self-control dalam konteks budaya nongkrong, strategi berikutnya adalah mengembangkan kesadaran diri melalui refleksi perilaku dan pengaturan stimulus. Pendekatan ini menekankan agar mahasiswa mampu mengenali pemicu keinginan nongkrong, seperti ajakan teman atau kebiasaan ikut lingkungan, lalu belajar membuat keputusan yang lebih selaras dengan tujuan akademik. Refleksi dapat dilakukan melalui pencatatan perilaku harian, evaluasi alasan nongkrong, serta menentukan batasan waktu yang jelas. Penelitian menunjukkan bahwa pendampingan berbasis pendekatan kognitif membantu mahasiswa mengelola dorongan impulsif dan membangun kebiasaan yang lebih terarah.

## 6. *Konseling Multibudaya dalam Penguatan Self Control*

Konseling multibudaya berperan membantu mahasiswa mengembangkan self-control dengan tetap menghargai budaya dan kebiasaan mereka, termasuk budaya nongkrong. Pendekatan ini tidak menghapus budaya tersebut, tetapi membantu mahasiswa menyeimbangkannya dengan kewajiban akademik. Hal ini sesuai dengan temuan yang menjelaskan bahwa "konseling multikultural efektif meningkatkan pemahaman diri dalam konteks



budaya serta mendorong perubahan perilaku yang lebih adaptif. Dengan cara ini, mahasiswa tetap bisa bersosialisasi namun lebih terarah dan terkontrol. Selain itu, konseling multibudaya juga menekankan peningkatan kesadaran diri melalui refleksi dan diskusi mengenai kebiasaan nongkrong dan dampaknya.

Tujuannya agar mahasiswa lebih mampu menentukan prioritas dan batasan waktu. Menyatakan bahwa “konseling multibudaya membantu mahasiswa mengelola pengaruh teman sebaya dan meningkatkan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri” Dengan pendekatan ini, mahasiswa tidak hanya belajar menahan dorongan untuk nongkrong, tetapi juga memahami alasan pentingnya pengendalian diri.

## 7. Peran Konselor dalam Intervensi Berbasis Multibudaya

Dalam intervensi berbasis multibudaya merupakan pendekatan konseling yang menempatkan dimensi budaya sebagai bagian integral dari proses bantuan. Dalam konteks pendidikan maupun layanan psikologis, konselor memerlukan kompetensi khusus untuk memahami keragaman yang dimiliki setiap konseli. Menurut Mufrihah (2015), konselor multikultural harus memiliki sejumlah karakteristik penting agar mampu memberikan layanan yang sensitif budaya dan efektif bagi konseli dari berbagai latar sosial, agama, etnis, maupun nilai budaya.

Oleh karena itu peran utama konselor dalam intervensi berbasis multibudaya sebagai berikut ini:

### a. Kesadaran Diri Budaya sebagai Dasar Intervensi

Kesadaran ini mencakup pemahaman terhadap nilai, keyakinan, bias, serta potensi stereotip yang dimiliki konselor. Dalam intervensi berbasis multibudaya, kesadaran diri ini menjadi landasan utama yang memungkinkan konselor bersikap objektif dan tidak memaksakan sudut pandang pribadi kepada konseli. Konselor yang memiliki tingkat kesadaran budaya yang baik akan lebih berhati-hati dalam memberikan penilaian serta mampu membaca konteks budaya konseli sebelum menggunakan teknik konseling tertentu.

### b. Pengetahuan tentang Keberagaman sebagai Penguat Pemahaman Konseli

Pengetahuan ini meliputi wawasan tentang kebiasaan, norma, tradisi, dan nilai yang dianut oleh berbagai kelompok masyarakat. Dalam intervensi berbasis multibudaya, pengetahuan ini berfungsi untuk membantu konselor memahami bagaimana latar budaya membentuk cara berpikir, gaya komunikasi, cara mengelola masalah, dan pola pengambilan keputusan konseli. Dengan pemahaman tersebut, konselor dapat menafsirkan perilaku konseli secara lebih akurat dan menghindari kesalahan persepsi yang mungkin muncul akibat perbedaan budaya.

### c. Keterampilan Konseling yang Adaptif terhadap Budaya

Keterampilan ini mencakup kemampuan menyesuaikan strategi intervensi, bahasa, teknik konseling, serta pendekatan komunikasi dengan latar budaya konseli. Dalam intervensi berbasis multibudaya, konselor tidak hanya mengandalkan teknik umum, tetapi juga menyesuaikan teknik





tersebut agar konseli merasa dipahami dan dihargai. Misalnya, pada konseli dari budaya yang menjunjung tinggi kebersamaan, konselor dapat menggunakan pendekatan berbasis relasi, sedangkan pada budaya yang lebih individualistik, fokus intervensi dapat diarahkan pada pengembangan kemandirian dan regulasi diri.

d. Sikap Terbuka, Empati, dan Menghargai Perbedaan

Konselor perlu menunjukkan sikap terbuka, empati yang mendalam, dan penghargaan terhadap keberagaman budaya konseli. Sikap ini membantu konseli merasa aman, diterima, dan dihormati selama proses konseling. Dalam intervensi berbasis multibudaya, sikap tersebut diwujudkan melalui kemampuan konselor mendengarkan tanpa menghakimi, menghargai pandangan konseli, serta menyediakan ruang yang kondusif bagi konseli untuk mengekspresikan nilai dan identitas budaya mereka. Dengan demikian, hubungan konseling dapat terbangun dengan kuat dan saling percaya.

**8. Integrasi nilai budaya lokal dalam penguatan *self control* mahasiswa**

Menurut Sanjaya dan Safitri (2024) menekankan bahwa nilai budaya lokal berperan penting dalam membentuk perilaku dan karakter individu karena berfungsi sebagai pedoman moral dan kontrol sosial. Dalam konteks mahasiswa, nilai budaya tersebut memengaruhi cara mahasiswa mengatur perilaku sosialnya, termasuk budaya nongkrong yang berkembang di lingkungan kampus.

Budaya nongkrong pada dasarnya merupakan aktivitas sosial yang wajar, namun berpotensi menjadi tidak produktif apabila tidak diimbangi dengan kemampuan self-control. Berdasarkan pandangan Sanjaya dan Safitri (2024), integrasi nilai budaya lokal seperti tanggung jawab, keseimbangan hidup, dan kesadaran sosial dalam proses pendidikan dan pembinaan mahasiswa dapat memperkuat self-control, sehingga mahasiswa mampu mengelola waktu dan perilaku nongkrong secara lebih sadar dan bertanggung jawab.

Dengan demikian, pemikiran Sanjaya dan Safitri (2024) dapat dijadikan rujukan konseptual bahwa penguatan self-control mahasiswa dapat dilakukan melalui internalisasi nilai budaya lokal, yang berfungsi sebagai pedoman internal dalam mengarahkan perilaku sosial mahasiswa agar tetap selaras dengan tuntutan akademik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Budaya nongkrong yang tidak produktif adalah nongkrong yang dilakukan secara berlebihan dan tanpa tujuan yang jelas. Kondisi ini berpotensi mengurangi waktu belajar, menurunkan fokus akademik, serta mendorong mahasiswa untuk mengutamakan kesenangan sesaat dibandingkan tanggung jawab akademik yang seharusnya menjadi prioritas. Kebiasaan ini menimbulkan dampak signifikan terhadap

berbagai aspek kehidupan mahasiswa, terutama dalam konteks akademik, seperti rentan menunda kewajiban belajar, kehilangan fokus, kesulitan dalam mengatur waktu secara efektif.

Namun self-control menjadi aspek penting dalam membantu mahasiswa mengelola budaya nongkrong agar tetap berada dalam batas yang wajar. Dalam hal ini, pendekatan konseling multibudaya dinilai efektif karena mempertimbangkan latar belakang nilai dan budaya mahasiswa. Pendekatan ini tidak menolak budaya nongkrong, tetapi mengarahkan mahasiswa agar mampu menjalankannya secara lebih sadar, terkontrol, dan tetap mendukung perkembangan akademik maupun pribadi.

## SARAN

Penguatan self-control dalam mengelola budaya nongkrong yang tidak produktif pada mahasiswa perlu dipandang sebagai upaya berkelanjutan yang mempertimbangkan keterkaitan antara faktor individu, sosial, dan budaya. Oleh karena itu, pendekatan konseling multibudaya disarankan untuk terus dikembangkan sebagai strategi yang kontekstual dan adaptif, sehingga mampu membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan perilaku sosial, serta menyeimbangkan kebutuhan bersosialisasi dengan tanggung jawab akademik secara lebih bijak dan bermakna.

## DAFTAR RUJUKAN

- Dwiarwati, K. A. E., Paramita, M. V. A., & Yeni. (2020). Pengaruh self-esteem dan self-control terhadap pengendalian prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 6(2), 243–256.
- Fauzi, A., Punia, I. N., & Kamajaya, G. (2017). Budaya nongkrong anak muda di Kafe (tinjauan gaya hidup anak muda di Kota Denpasar). *Jurnal Ilmiah Sosiologi (SOROT)*, 3(5), 40-47. <https://share.google/CQ8bRdsbaRc8ZciKc>
- Mufrihah, A. 2015. Implikasi prinsip bimbingan dan konseling terhadap kompetensi multikultural konselor. *Jurnal Pelopor Pendidikan*, 7(1), 7385
- Musfira, H., & Wahyuni, S. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self Control Terhadap Penanggulangan Perilaku Hedonisme Pada Mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 25-33.
- Putri, Z. F. (2020). Konsumerisme Anak Muda dalam Budaya Nongkrong (Studi Kasus Preferensi Cafe di Jakarta Selatan). Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Diakses dari <https://share.google/hq3VZQcGnGicvPDC3> (8 Desember 2025)

- Saida, E. R. (2024, 05 Mei). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Diri Remaja. Psikologi.uin-malang.ac.id. Diakses pada 10 Desember 2025, dari <https://share.google/dX0dqcpHz5rAMfSkY>
- Sanjaya, Y. A., & Safitri, D. (2024). INTEGRASI NILAI-NILAI KEARIFAN LOKAL DALAM PENGEMBANGAN PENDIDIKAN KARAKTER DI ERA 4.0. Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara.
- Saputri "et.al". (2023). Representasi Image Anak Muda Dalam Budaya Ngopi.TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora, 1(2), 122-135.
- Sari, P. (2018). *Pengaruh Konseling Multibudaya Terhdap Peningkatan Kontrol diri Remaja*. Jurnal Konseling Multibudaya, 7(1), 25-36
- Widyaningsih, S., & Savira, S. I. (2021). Analisis relasi konsep self-control dengan prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8(1), 161–166.
- Yuliati, R. (2021). BUDAYA NONGKRONG SEBAGAI GAYA HIDUP PARA PEREMPUAN PENIKMAT KOPI DI SIDOARJO. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Diakses dari <https://share.google/EWjhjg9qatnXtkEfP> (9 Desember 2025)