

ISBN 978-602-18625-1-3

PROCEEDING

SEMINAR NASIONAL :
MENEROPONG PERILAKU GENERASI MUDA
INDONESIA MASA KINI



27 APRIL 2013

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PELITA HARAPAN SURABAYA

Prosiding Seminar Nasional
Meneropong Perilaku Generasi Muda Indonesia Masa Kini

Penanggung jawab:

Prof. Dr. Marthen Pali, M.Psi

Editor:

Karin Lucia Tanojo, S.Psi, M.Psi.

Gabriela Erika Putriadi

Universitas Pelita Harapan Surabaya

Jl. A. Yani 288 Surabaya 60234

Telepon : +62 31 5825 1007 -10

Fax : +62 31 5825 1020

Website : [www. uphsurabaya. ac. id](http://www.uphsurabaya.ac.id)

ISBN 978-602-18625-1-3

Daftar Isi

- i Kata Pengantar
- ii Daftar Isi
- 1 Pengambilan Keputusan Remaja untuk Tidak Melakukan Hubungan Seks Bebas (Promiscuity) Memiliki Efek Pada Masa Depan Remaja
Arif Ainur Rofiq
- 8 Seks Bebas Dikalangan Remaja dan Penanggulangannya Melalui Konseling Pendekatan Rebt
Irman
- 18 Mengurangi Pengaruh Pergaulan Bebas Remaja Melalui Pengasuhan Orangtua yang *Autonomy Support*
Mukhoiyaroh
- 26 Membangun *Self Discipline* pada ODHA Melalui Konseling Kelompok sebagai Strategi Komunikasi
Agung Kesna Mahatmahartim
- 32 *Family Sistems Therapy*: Sebuah Soiusi Penyalahgunaan Narkoba pada Remaja
Ani Wardah
- 38 Kekhawatiran Generasi Muda terhadap Ancaman Bahaya Narkoba
Said Alhadi
- 48 Kreatifitas dan Penyalahgunaan Obat-Obatan pada Remaja
Moh. Irtadji
- 58 Pelatihan Regulasi Emosi sebagai Tindakan Preventif Penyalahgunaan Narkoba bagi Generasi Muda Indonesia
Silvianetri
- 66 Antara Kenakalan dan Prestasi Remaja Indonesia, Kemana Bandul akan Diarahkan?
Sri Susanti Tjahjadi
- 74 Respek untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Sadisme pada Remaja
Septinda Rima Dewanti

Seks Bebas Dikalangan Remaja dan Penanggulangannya Melalui Konseling Pendekatan Rebt

Irman
Dosen Bimbingan dan Konseling
STAIN Batusangkar Sumatera Barat

Abstrak. Seks bebas dikalangan remaja merupakan bentuk fenomena sosial yang perlu mendapatkan perhatian serius. Berbagai bentuk kegiatan untuk mengurangi perilaku seks bebas dikalangan remaja telah dilakukan, namun kenyataannya, setiap tahun terjadi peningkatan dan muncul dengan bentuk yang amat meresahkan. Tulisan ini mencoba mencari jawaban terhadap penanggulangan perilaku seks bebas dikalangan remaja, dengan menawarkan intervensi yang dapat dilakukan oleh konselor di sekolah. Adapun titik perhatian penulis adalah seks bebas dikalangan remaja dan penanggulangannya melalui konseling pendekatan REBT.

Kata kunci : Seks Bebas, Remaja, Konseling & REBT

Pendahuluan

Seks bebas merupakan suatu fenomena sosial, yang menjangkit di kalangan remaja, pada saat ini kondisinya amat memprihatinkan dan perlu dicarikan suatu solusi yang tepat. Banyak para kalangan mencoba menelaah masalah seks bebas dikalangan remaja, namun kondisinya semakin hari, waktu intensitasnya bertambah.

Banyak hal yang rasanya tidak masuk akal sehat apa yang terjadi dikalangan remaja, khususnya siswa di sekolah. Kasus yang dimaksud adalah munculnya berbagai adegan nesum yang dilakukan siswa, sehingga menggemparkan berbagai kalangan, baik guru, orang tua murid, pemerhati pendidikan dan masyarakat umumnya.

Berita Tribunnews (2013) dua pelajar setingkat SMA di Kecamatan Muntok, Kabupaten Bangka Barat, Kepulauan Bangka-Belitung (Babel) tertangkap basah saat berbuat mesum di bekas rumah roboh di Lapangan Bola Polaris Kampung Senang Hati Kelurahan Sungai Daeng, Kecamatan Muntok.

Selanjutnya berita, Padang Ekspres (2011) warga Padang dihebohkan beredarnya video mesum siswa SMA. Video tersebut diperankan siswa SMA Padang dengan kekasihnya siswa salah satu SMK swasta di Padang Pariaman.

Dua berita yang disebutkan di atas merupakan bentuk perilaku seks bebas yang terjadi pada remaja. Jika ditelaah lebih jauh, akan banyak lagi berita-berita miring yang tidak enak didengar dan itu terjadi dikalangan remaja.

Seks bebas yang terjadi di kalangan remaja merupakan momok yang mencorengkan dunia pendidikan. Banyak kalangan mencoba menelaah bagaimana mengantisipasi sehingga seks bebas tidak terjadi dikalangan remaja, melalui berbagai program dan pendekatan yang dipandang mangkus.

Khusus dalam dunia pendidikan, yang menjadi ujung tombak adalah guru dan konselor sekolah yang bersentuhan dekat dengan siswa. Banyak hal yang dapat dilakukan guru dan konselor untuk menjawab permasalahan yang dimaksud. Tulisan ini akan mencoba mengungkap berbagai fenomena seks bebas dikalangan remaja dan sekaligus mengungkap alternatif tindakan yang dipandang tepat, untuk diterapkan oleh konselor sekolah dalam upaya penanggulangan seks bebas dikalangan remaja.

Seks Bebas Dikalangan Remaja

Seks bebas dikalangan remaja merupakan suatu hal yang sering didengar dan sudah menjadi pembicaraan umum, untuk menghindari multi tafsir, penulis mencoba menjelaskan masing-masing makna. Setidaknya

ada
peng

Ghi
or
dim
ikat
(20
mel
ken
inti
sek
ses
me

sek
ha
me
sis
de
me
me
hu
pe

ad
ha
se
di
(A
al
rr
a
d
k
a
b
t
c

c
:
:
1
:

ada dua makna yang perlu dijelaskan yaitu pengertian seks bebas dan definisi remaja.

Adapun makna seks bebas, menurut Ghifari (2003) adalah hubungan antara dua orang, dengan jenis kelamin yang berbeda dimana terjadi hubungan seksual tanpa adanya ikatan pernikahan. Sedangkan menurut, Desmita (2005) segala cara mengekspresikan dan melepaskan dorongan seksual yang berasal dari kematangan organ seksual, seperti berkencan intim, bercumbu, sampai melakukan kontak seksual, tetapi perilaku tersebut dinilai tidak sesuai dengan norma karena remaja belum memiliki pengalaman tentang seksual.

Selanjutnya menurut Kartono (1977) seks bebas adalah perilaku yang didorong oleh hasrat seksual, dimana kebutuhan tersebut menjadi lebih bebas jika dibandingkan dengan sistem regulasi tradisional dan bertentangan dengan sistem norma yang berlaku dalam masyarakat. Adapun menurut, Wilis (2005) menegaskan bahwa seks bebas yaitu melakukan hubungan seks dengan siapa saja tanpa pernikahan, asal suka sama suka.

Menurut Sarwono (2002) seks bebas adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis, mulai dari tingkah laku yang dilakukannya seperti sentuhan, berciuman (*kissing*) berciuman belum sampai menempelkan alat kelamin yang biasanya dilakukan dengan memegang payudara atau melalui oral seks pada alat kelamin tetapi belum bersenggama (*necking*, dan bercumbuan sampai menempelkan alat kelamin yaitu dengan saling menggesek-gesekan alat kelamin dengan pasangan namun belum bersenggama (*petting*, dan yang sudah bersenggama (*intercourse*), yang dilakukan diluar hubungan pernikahan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa seks bebas adalah segala cara mengekspresikan dan melepaskan dorongan seksual terhadap lawan jenis, tanpa ada ikatan pernikahan yang sesuai atura norma dan ajaran agama.

Sedangkan pengertian remaja, menurut Sri Rumini & Siti Sundari (2004) peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang

mengalami perkembangan semua aspek/fungsi untuk memasuki masa dewasa.

Menurut, Hurlock (1999) masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Adapun tahapannya adalah: (1) pra remaja, umur 12-14 tahun, belum terjadi pemasakan seksual yang sesungguhnya tetapi sudah terjadi perkembangan fisiologi yang berhubungan dengan pemasakan beberapa kelenjar endokrin, (2) remaja awal, umur 14-17 tahun, rentang perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi, (3) remaja akhir, umur 17-21 tahun, tumbuh menjadi dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.

Menurut Santrock (2003: 26) bahwa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Adapun umur remaja menurut Kartono (1990) dengan rentang usia; (1) 12-15 tahun, masa remaja awal, (2) 15-18 tahun, masa remaja pertengahan, dan (3) 18-21 tahun masa remaja akhir.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa perkembangan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Adapun umur masa remaja berkisar antara 12 sampai 21 tahun yang terdiri dari tiga fase yaitu, fase remaja awal, remaja pertengahan dan remaja akhir.

Jika dihubungkan dengan makna seks bebas dapat diartikan bahwa seks bebas pada remaja adalah segala cara mengekspresikan dan melepaskan dorongan seksual terhadap lawan jenis, tanpa ada ikatan pernikahan yang sesuai atura norma dan ajaran agama yang dilakukan oleh anak-anak menuju dewasa dengan umur antara 12 sampai 21 tahun.

Seks bebas yang dilakukan remaja, pada umumnya ada beberapa bentuk. Desmita (2005) mengemukakan berbagai bentuk tingkah laku seksual, seperti berkencan intim, bercumbu, sampai melakukan kontak seksual.

Menurut Sarwono (2002) bentuk-bentuk perilaku seks bebas diantaranya; (1) *Kissing*,

berciuman berupa pertemuan bibir dengan bibir pada pasangan lawan jenis yang didorong oleh hasrat seksual, (2) *necking*, bercumbu tidak sampai pada menempelkan alat kelamin, biasanya dilakukan dengan berpelukan, memegang payudara, atau melakukan oral seks pada alat kelamin tetapi belum bersenggama, (3) *petting*, upaya membangkitkan dorongan seksual dengan cara bercumbu sampai menempelkan alat kelamin, dan menggesek-gesekkan alat kelamin dengan pasangan namun belum bersenggama, (4) *sexual intercourse* terjadi kontak melakukan hubungan kelamin atau persetubuhan.

Diantara bentuk perilaku seks bebas yang di jelaskan di atas, yang terjadi pada remaja, kondisinya sangat mengkhawatirkan. Menurut data BKKBN (dalam LDFEUI & NFPCB, 1999b:14) pada 2008 sebanyak 63% remaja di beberapa kota besar di Indonesia telah melakukan seks pra nikah. Hubungan seks yang mereka lakukan ini juga dilandasi pemikiran bahwa berhubungan seks satu kali tidak menyebabkan kehamilan. Dari survei yang sama juga didapatkan bahwa hanya 19,2% remaja yang menyadari peningkatan risiko untuk tertular PMS bila memiliki pasangan seksual lebih dari satu. 51% mengira bahwa mereka akan berisiko tertular HIV hanya bila berhubungan seks dengan pekerja seks komersial (PSK).

Menurut Suryoputro (2006) menyatakan hasil penelitian berbagai Institusi di Indonesia kurun waktu 1993-2002 menemukan 5-10% wanita dan 18-38 pria muda 16-24 tahun telah melakukan hubungan seksual pranikah dengan pasangan yang usia mereka 3-5 kali.

Adapun angka terbaru yang dirilis oleh Komisi Perlindungan Anak, KPA (New.detik.com: 2012) sampel dari 14.726 SMP dan SMA di 12 Kota besar di Indonesia, yaitu : Jakarta, Bandung, Makassar, Medan, Lampung, Palembang, Kepulauan Riau dan Kota-kota di Sumatera Barat. Terungkap hasilnya bahwa 93,7 % pernah melakukan hubungan seks, 83 % pernah menonton video porno, 21,2 % pernah melakukan aborsi.

Data seks bebas yang terjadi pada remaja, merupakan suatu kondisi yang amat perlu mendapatkan perhatian. Banyak akibat yang akan diderita oleh remaja ketika larut

dalam seks bebas. Menurut Wilson, (dalam Ghifari, 2003) bahaya free sex, mencakup bahaya bagi perkembangan mental (psikis), fisik dan masa depan remaja itu sendiri.

Sedangkan menurut, Wuryani (2008) akibat psikologis yang muncul dalam jiwa seorang pelaku seks bebas yaitu; (1) perasaan kecewa, (2) terluka hatinya, malu, dan merasa tertipu, (3) perasaan bersalah yang menimbulkan depresi, frustrasi, dan kekosongan jiwa. Sedangkan menurut Dariyo (2004) akibat seks bebas yaitu; (1) terjangkit STD'S (*Sexually transmitted diseases*), (2) kehamilan (*pregnancy*), dan (3) drop-out dari sekolah

Pada sisi lain seks bebas yang dilakukan remaja akan menggiring remaja kepada profesi pekerja seks komersial (PSK). Isti Oktavianti (2006) meng-ungkapkan hasil penelitiannya, bahwa hal-hal yang melatarbelakangi remaja menjadi PSK adalah faktor ekonomi, permasalahan keluarga, ikut arus lingkungan dan seks pranikah.

Selanjutnya akibat yang terjadi pada remaja melalui seks bebas adalah ancaman penyakit kelamin dan AIDS. Menurut Depkes RI (2003) menyatakan hubungan seks pranikah dapat meng-akibatkan penularan PMS dan HIV-AIDS kehamilan di luar nikah dan aborsi tidak aman.

Adapun kondisi ancaman penyakit AIDS, menurut Portal Indonesia NGO (2012) penularan AIDS tertinggi melalui seks bebas dengan angka 71% dari total orang hidup dengan AIDS (OHDA). Lalu 18,7% terkena dari jarum suntik narkoba, dan sisanya penularan ibu ke bayinya.

Berbagai akibat yang dilahirkan dari seks bebas pada remaja diantaranya, gangguan metal, kerusakan fisik dan kehancuran masa depan. Sederetan akibat dari seks bebas, tetap saja pelaku yang kecanduan mengabaikannya. Untuk proses penanganan seks bebas dibutuhkan suatu pelayanan yang terfokus dan menggali akar penyebab munculnya perilaku tersebut. Menurut, Nanggala (2006) perilaku seks bebas dilatarbelakangi oleh; (1) kurangnya pemahaman nilai-nilai agama, (2) belum adanya pendidikan seks secara formal di sekolah. (3) pengaruh lingkungan, (4) penyebaran gambar dan VCD

dam
kup
fisik

porno melalui berbagai media, dan (5) Pengiriman NAPZA.

08)
iwa
aan
rasa
kan
wa.
seks
ally
ilan

Pada sisi lain juga dapat dipahami bahwa munculnya seks bebas pada kalangan remaja, sangat ditentukan oleh perkembangan biologis dan kontrol diri remaja itu sendiri. Menurut, Soetjiningsih (2007) menjelaskan bahwa hubungan seksual pada masa remaja awal dipengaruhi oleh; (1) saat mengalami pubertas, (2) kontrol sosial kurang tepat (terlalu ketat atau terlalu longgar), kontrol dari orang tua, remaja tidak tahu batas-batas mana yang boleh dan mana yang tidak boleh, (3) frekuensi pertemuan dengan pacarnya, hubungan antar mereka semakin romantis, adanya keinginan untuk menunjukkan cinta pada pacarnya penerimaan aktivitas seksual pacarnya, (4) status ekonomi, kondisi keluarga yang tidak memungkinkan untuk mendidik anak-anak untuk memasuki masa remaja dengan baik, (5) korban pelecehan seksual, (6) tekanan dari teman sebaya, penggunaan obat-obat terlarang dan alkohol, sudah merasa saatnya melakukan aktivitas seksual, (7) sekedar menunjukkan kegagahan dan kemampuan fisik, dan (8) peningkatan rangsangan seksual.

kan
fesi
anti
ya,
aja
mi,
dan

Sedangkan menurut BKBN (2007) bahwa munculnya dorongan seksual disebabkan akibat adanya pengaruh dari media seperti menonton film porno, melihat gambar porno, mendengar cerita porno, juga dikarenakan sering berduaan di tempat sepi, berkhayal tentang seksual, menggunakan zat perangsang atau NAPZA.

ada
ian
RI
tah
V-
lak

Berbagai penyebab munculnya perilaku seks bebas yang disebutkan di atas pada umumnya disebabkan oleh faktor internal yaitu, lemahnya pengendalian diri dan pemahaman terhadap nilai-nilai norma dan agama. Sedangkan internal yang menyebabkan terjadinya seks bebas adalah pengaruh pergaulan, kontrol sosial dari orang tua dan masyarakat, media elektronik tanpa kontrol (film porno), pengaruh NAPZA dan alkohol.

kit
(2)
as
an
im
ke

Pada sisi lain juga dapat dipahami bahwa faktor internal memiliki peran yang sangat menentukan munculnya perilaku seks bebas. Adapun faktor internal yang dimaksud adalah pengendalian diri dan religiusitas. Penelitian Miftah dan Ritandiyono (2008)

ari
an
sa
ap
a.
an
ili
it.
as
un
un
th
D

terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan perilaku seks bebas, hasil koefisien korelasi yang negatif menunjukkan arah korelasi kedua variabel adalah negatif. Semakin tinggi religiusitas maka semakin rendah perilaku seks bebas, dan sebaliknya semakin rendah religiusitas maka semakin tinggi perilaku seks bebas.

Penelitian, Anggita dan Muhari (2012) ditemukan bahwa persepsi tentang seks dan pengetahuan agama memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan kecenderungan perilaku seksual. Hal ini berarti persepsi tentang seks dan pengetahuan agama berbanding terbalik dengan kecenderungan perilaku seksualnya, semakin negatif persepsi tentang seks dan semakin tinggi pengetahuan agama remaja maka akan semakin rendah kecenderungan perilaku seksualnya. Sebaliknya, semakin positif persepsi tentang seks dan semakin rendah pengetahuan agama remaja, maka akan semakin tinggi kecenderungan perilaku seksualnya.

Selanjutnya hasil penelitian Roche (dalam Syartika, 1998) menemukan bahwa agama yang dianut dengan sungguh-sungguh berpengaruh terhadap standar dan taraf perilaku seksual bebas individu. Sedangkan menurut Ghifari (2003) individu yang rapuh imannya, cenderung mudah melakukan pelanggaran terhadap ajaran-ajaran agamanya.

Kelemahan dari pertahanan internal remaja untuk menghindarkan diri dari seks bebas akan mudah terbawa oleh faktor eksternal. Untuk itu faktor internal remaja menjadi penentu, dalam membebaskan remaja dari seks bebas. Penggalan faktor internal pelaku seks bebas merupakan suatu upaya yang amat menentukan, dalam proses membebaskan remaja dari perilaku seks bebas.

Adapun faktor internal yang diharapkan adalah suatu kekuatan pengendalian diri, sehingga remaja dengan sendirinya dapat membawa diri kearah yang lebih baik. Munculnya seks bebas dikalangan remaja, juga tidak terlepas dari keyakinan diri yang dimiliki oleh remaja tersebut. Jika pada diri remaja diasumsikan *irrational believe*, maka upaya yang harus dilakukan adalah menghancurkan *irrational believe* dan membentuk *rational believe*.

Konseling Pendekatan Rebt

Konseling pendekatan *rational emotive behavior therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis, sebagaimana dijelaskan Assumptor Mukangi (2010:3) *the REBT acronym stands for Rational Emotive Behavior Therapy and was first introduced to the scene by Ellis (1955) after a long period of dissatisfaction with the psychoanalytic approach.*

Lahinya teori konseling REBT, merupakan ketidakpuasan dengan pendekatan psikoanalitik. Adapun pandang REBT tentang manusia, menurut Corey (2005: 241) REBT adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dengan jujur maupun untuk berpikir irrasional dan jahat.

Konseling REBT menurut Ellis dan Wendy (1997) *REBT is a system of therapy which helps people examine and dispute their irrational beliefs systems and helps them construct new rational beliefs that are then cognitively, emotionally & behaviourally re-enforced throughout the client's therapy.* Dapat dipahami bahwa konseling REBT, suatu sistem dalam membantu klien dengan menguji dan menantang *irrational believenya*, dan membantu untuk mengkonstruksi *rational believe* yang baru terkait kognitif, emotif dan tingkah laku dengan memperbaiki pikiran klien.

Prinsip utama konseling REBT, menentang *irrational believe* dan mengkonstruksi *rational believe*. Dalam konseling REBT ada empat *rational believe* yang akan dikonstruksi pada diri klien, sebagaimana dijelaskan Windy Dryden (2003) diantaranya; (1) non dogmatis preferensi (mengakui apa yang diinginkan, tetapi aktif menegaskan bahwa tidak harus mendapatkan apa yang ingin), (2) anti *awfulizing believes* (mengakui bahwa itu buruk ketika tidak mendapatkan apa yang diinginkan, tetapi aktif menegaskan bahwa hal itu tidak akhir dunia), (3) *high frustration tolerance believes* (mengakui bahwa perjuangan itu adalah memasang dengan tidak mendapatkan keinginan terpenuhi, namun secara aktif menegaskan bahwa dapat mentolerir dan mengakui bahwa toleransi itu adalah baik layak), (4) *acceptance beliefs* (mengakui bahwa baik anda dan orang adalah kompleks).

Adapun tujuan utama konseling REBT, menurut Cohen (1987:37) berfokus pada

membantu konseli untuk menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif. Melalui konseling REBT diharapkan klien memiliki keyakinan irrasional akan menjadi *rational belief*, sebagai upaya untuk menjadikan klien dapat hidup realistis dan keluar dari kehidupan yang tidak realistis.

Untuk mencapai tujuan konseling, hubungan konselor dengan klien dalam proses pelayanan konseling REBT menjadi penentu, adapun hubungan yang diharapkan, menurut Wayne Froggatt (2005:8) *the relationship between therapist and client is very important, but is seen as existing to facilitate therapeutic work rather than being the therapy itself. The therapist shows empathy, unconditional acceptance, and encouragement; but is careful to avoid activities that create dependency or strengthen any 'needs' for approval.*

Dapat dijelaskan bahwa hubungan antara konselor dan klien sangat penting, konselor menunjukkan empati, penerimaan tanpa syarat, dan memberikan dorongan, disamping itu konselor harus berhati-hati untuk menghindari kegiatan yang menciptakan ketergantungan klien terhadap konselor.

Melalui hubungan yang baik, diharapkan proses konseling dapat berjalan sesuai dengan teknik-teknik konseling REBT yang diharapkan, menurut Ellis dan Windy (1997) menguraikan teknik yang dapat digunakan dalam konseling REBT, yaitu: pertama teknik kognitif, metode yang digunakan; (1) mempertanyakan kebenaran dogma & pendapat klien secara empiris & logis, (2) menggunakan statemen coping & statemen diri yang rasional & berulang-ulang (bersifat positif/rasional), (3) mempertimbangkan keuntungan jika berubah & kerugian jika tidak berubah, (4) menggunakan metode psychoeducational.

Kedua teknik emotif evokatif, untuk membangkitkan perasaan-perasaan tertentu, melalui: (1) *self statemen*, (2) *self dialogues*, (3) *imaginery* (membayangkan) *humor, cerita, role playing*. Sedangkan yang ketiga teknik *behavior* melalui: (1) *desentisisasi*, (2) *modeling*, (3) *response prevention*, (4) *skill training*.

Pendapat di atas dapat dipahami ada tiga teknik besar dalam konseling REBT, yaitu teknik kognitif, emotif evokatif dan *behavior*. Selanjutnya teknik-teknik yang dapat digunakan dalam konseling REBT juga dijelaskan Corey (2005) diantaranya; pertama metode kognitif

dapat dilakukan melalui: (1) mempertanyakan keyakinan irasional, (2) pekerjaan rumah kognitif, (3) mengubah gaya berbahasa, dan (4) humor. Kedua metode emotif dapat dilaksanakan dengan: (1) imajinasi rasional emotif, (2) bermain peran, (3) latihan menyerang rasa malu, dan (4) penggunaan kekuatan dan ketegaran. Ketiga metode perilaku, dapat diterapkan dengan: (1) kondisioning operan, (2) prinsip mengatur diri, (3) disentisasi sistemik, (4) teknik bersantai, dan (5) permodelan.

Keempat teknik di atas merupakan prosedur yang dijalankan dalam teknik konseling REBT, adapun langkah-langkah konseling REBT menurut Ellis dan Windy (1997) tahapan pertama melakukan hubungan konseling, melalui: (1) penciptaan suasana kondusif dalam konseling, dan (2) penerimaan, pemahaman, dan ketulusan.

Tahapan kedua, pengungkapan masalah melalui: (1) pengungkapan gangguan emosional, dan (2) penjelasan hubungan pikiran dan gangguan emosional. Selanjutnya tahapan ketiga, identifikasi pikiran irasional melalui: (1) penetapan pikiran irasional, dan (2) penyadaran tanggung jawab konseli.

Tahapan keempat, reorganisasi pikiran irasional melalui: (1) penentangan pikiran irasional dengan teknik kognitif, emotif, dan *behavioral*, dan (2) penguatan pikiran rasional dengan teknik kognitif, emotif, dan *behavioral*. Sedangkan tahapan kelima, pengakhiran melalui: (1) penyimpulan kemajuan klien, dan (2) pemberian dorongan pengembangan pikiran rasional.

Berdasarkan pendapat di atas ada empat tahapan dalam proses konseling pendekatan REBT diantaranya; (1) melakukan hubungan konseling antara konselor dengan konseli, (2) pengungkapan masalah yang dialami konseli, (3) konselor mengidentifikasi pikiran irasional konseling, dan (4) melakukan reorganisasi pikiran irasional konseling dan pengakhiran. Berbagai tahapan yang disebutkan merupakan bentuk proses pelayanan konseling pendekatan REBT.

Pada sisi lain, terkait tahapan konseling, juga dijelaskan Dryden & Neenan (2004) diantaranya; Tahap awal (*beginning stage*), membangun keakraban, kesepahaman dan kesepakatan. Tahap tengah (*middle stage*), konselor dan klien mengidentifikasi masalah dan berupaya mengatasinya, melalui 10 langkah

diantaranya; (1) berdamai dengan banyaknya masalah, (2) mengidentifikasi inti keyakinan irasional, (3) membantu klien memahami mengapa ia memelihara keyakinan irasional, (4) mendorong klien terlibat dalam mengerjakan tugas di rumah, (5) berdamai dengan hambatan dalam perubahan, (6) mendorong klien untuk menjaga dan meningkatkan capaian terapeutiknya, (7) membuat generalisasi perubahan-perubahan psikoterapeutik, (8) menjadikan klien sehat secara psikologi, (9) menjadikan klien lebih dapat mengaktualisasikan diri, dan (10) mendorong klien untuk menjadi konselor untuk dirinya sendiri. Tahap akhir, konselor memberikan gambaran kepada klien mengenai bagaimana mencegah agar klien tidak mengulangi kesalahan dan mengakhiri sesi konseling.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa konseling REBT dalam proses layanan memiliki beberapa tahapan diantaranya; (1) tahapan awal, konselor membangun hubungan dengan klien dan menciptakan suasana yang kondusif, (2) tahapan kedua, mengidentifikasi masalah dan berupaya mengatasinya dengan berbagai teknik yang ada dalam konseling REBT, dan (3) tahapan ketiga, konselor dan klien membahas perolehan dalam proses konseling dan mengakiri.

Adapun teknik lain yang dapat diterapkan dalam proses konseling pendekatan REBT, melalui teori ABCD.

Seks Bebas dan Penanggulangannya Melalui Rebt

Seks bebas yang terjadi dikalangan remaja, khususnya siswa merupakan suatu gejala yang memperlihatkan ketidaksiapannya berpikir sesuai realita yang ada. Banyak hal yang menjadi efek negatif akibat yang ditimbulkan oleh seks bebas, namun kenyataan seks bebas tetap ada dikalangan remaja.

Jika didalami lebih jauh, sesungguhnya remaja yang terjangkit seks bebas adalah perilaku yang terjadi diluar kewajaran. Perilaku ini muncul merupakan efek dari pikiran yang mempengaruhi remaja bertingkah laku, menurut Olson dan DeFrain (2000) menyatakan bahwa respon atau reaksi terhadap hasrat atau dorongan seksual selalu melibatkan pengetahuan, keyakinan, dan penalaran.

Remaja yang terlibat seks bebas, merupakan efek dari pikiran dan keyakinannya. Menurut Thompson, et al (2004) baik buruknya manusia ditentukan oleh seberapa jauh mereka menggunakan sistem keyakinan rasionalnya untuk merespon individu lain. Jika dikaitkan dengan perilaku seks bebas pada remaja dapat dimaknai, bahwa remaja tidak mampu mengendalikan diri dan dorongan libido yang ada padanya. Ketidakmampuan remaja mengendalikan diri karena dikendalikan oleh kekuatan pikiran yang tidak rasional.

Masalah seks bebas, merupakan masalah yang bersumber dari *irrational belief*, dalam mengungkap perilaku remaja. Menurut, Dryden (2008) menjelaskan bahwa keyakinan irasional merepresentasikan suatu logika yang salah, tidak konsisten dengan data empiris, dan menghambat individu untuk mencapai tujuan pribadinya.

Ketagihan remaja terhadap seks bebas, disebabkan karena tidak mampu berpikir rasional dan merepresentasikan logika yang salah serta tidak sesuai dengan realita yang ada. Selanjutnya seks bebas akan membawa pelakunya pada masalah buruk, baik fisik, psikis dan mental. Pada akhirnya individu akan bermasalah dalam mencapai tujuan pribadi dalam hidupnya.

Berbagai akibat yang dimunculkan seks bebas tidak menjadi perhatian bagi pelakunya, karena diri dikuasai oleh pikiran yang tidak rasional. Menurut, Ellis (1997), manusia pada dasarnya irasional, yaitu senang menyalahkan diri dan perlu dibelajarkan untuk menjadi individu yang lebih rasional.

Untuk membelajarkan pelaku seks bebas dikalangan remaja perlu diberi pelayanan yang dapat menghancurkan *irrational belief* dan membentuk *rational belief*. Terapi yang memberikan penekanan pada penghancuran *irrational belief* dan membentuk *rational belief* adalah konseling melalui pendekatan REBT.

Konsep konseling pendekatan REBT, mengenai makna *irrational belief* menurut Dryden, et al (1992) keyakinan irasional dapat didefinisikan sebagai pemikiran yang logis adalah tidak benar, tidak konsisten dengan realitas empiris, atau tidak konsisten dengan tujuan jangka panjang seseorang.

Seks bebas adalah bagian perilaku yang muncul akibat *irrational belief*, adapun keyakinan *irrational belief*, menurut Ellis &

Windy (1997) mengidentifikasi sembilan keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah yaitu; (1) dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial, (2) untuk menjadi orang yang berharga individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya, (3) orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan, (4) hal yang sangat buruk dan menyebabkan adalah bila segala sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan, (5) ketidakhahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri, (6) sesuatu yang membahayakan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran, lari dari kesulitan dan tanggung jawab dari pada menghadapinya, (7) seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar, (8) masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah, dan (9) individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.

Kesembilan *irrational belief* yang disebutkan di atas, merupakan aspek yang mesti diubah menjadi *rational belief*, terutama terkait dengan pembebasan remaja dari perilaku seks bebas. Hal ini dapat dipahami bahwa *irrational belief* akan mempengaruhi pikiran, emosi dan tingkah remaja untuk terlibat dan terpengaruh dorongan libido. Akibat yang muncul adalah kecanduan melakukan seks bebas. Merubah *irrational belief* menjadi *rational belief* sama halnya dengan merubah pikiran, emosi dan tingkah laku rasional.

Adapun konsep *rational belief*, menurut Ellis & Windy (1997) *description is rational belief*: (1) *self-interest; sensible and emotionally healthy*, (2) *social interest; enjoy themselves in a social group or community*, (3) *self-direction; responsibility for their own lives*, (4) *high frustration tolerance; rational individuals give both themselves and others the right to be wrong*, (5) *flexibility; flexible in their thinking and open to change*, (6) *acceptance of uncertainty; accept the idea*, (7) *commitment to creative pursuits; to be healthier and happier*, (8) *scientific thinking; objective, realistic, and scientific*, (9) *self-acceptance: glad to be alive and enjoy themselves*, (10) *risk-taking; a fair amount of risk and to try to do what they want to*

do, (11) long-range hedonism; well-adjusted people, (12) nonutopianism: accept the fact that Utopias are probably unachievable, and (13). Self-responsibility for own emotional disturbance; accept a great deal of responsibility for their own disturbance rather than defensively blame others or social conditions for their self-defeating thoughts, feelings, and behaviors.

Pelayanan terapi rasional emotif behavior, memfokuskan pada aspek pikiran, emosi dan perilaku. menurut Ellis (dalam Seligman, 2001: 373) fokus sasaran teknik REBT adalah aspek kognitif, emotif dan perilaku.

Pelaksanaan konseling pendekatan rasional emotif behavior, menurut Beal, et. al (1996) adalah menantang keyakinan irasional (*disputing irrational beliefs*) yang terdiri atas: *logical disputes, empirical disputes, functional disputing strategies, dan rational alternative beliefs.*

Melalui konseling rasional emotif behavior, diharapkan mampu menghancurkan *irrational belief* pelaku seks bebas, menjadi *rational belief*. Menurut Ellis (2003) REBT *self helping and constructive rational way of thinking, emoting and behaving*. Dapat dijelaskan bahwa REBT dapat digunakan untuk menolong dan merekonstruksi pikiran yang rasional, emosi dan tingkah laku. Selanjutnya ditegaskan Ellis (dalam Latipun, 2001:92) berpandangan bahwa REBT merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi, dan perilaku.

Berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa melalui konseling pendekatan REBT dapat mengubah *irrational belief* menjadi *rational belief* pelaku seks bebas. Pemanfaatan konseling pendekatan REBT dengan baik, merupakan suatu alternatif yang dapat dilakukan oleh konselor dalam menyelamatkan remaja dari ketagihan seks bebas.

Diharapkan melalui penerapan konseling pendekatan REBT dengan baik, oleh konselor sekolah dalam menangani remaja yang ketagihan seks bebas, merupakan suatu upaya yang amat tepat. Melalui konseling pendekatan REBT dalam menghancurkan *irrational belief* menjadi *rational belief* adalah hal yang tepat dalam penanganan seks bebas dikalangan remaja.

Kesimpulan

Hasil kajian kepustakaan dan berbagai data empirik melalui hasil penelitian, tentang seks bebas dikalangan remaja, dapat penulis simpulkan:

1. Perilaku seks bebas dikalangan remaja, setiap tahunnya meningkat dan bentuk perilaku seks bebas amat meresahkan kehidupan sosial masyarakat.
2. Seks bebas yang dilakukan remaja, dapat merusak mental dan mental, pada akhirnya menghancurkan masa depan remaja serta tatanan sosial.
3. Penyimpangan seks dikalangan remaja perlu mendapatkan penanganan dengan segera dari berbagai kalangan yang terkait.
4. Salah satu upaya penanggulangan seks bebas dikalangan remaja, dapat dilakukan melalui konseling pendekatan REBT oleh konselor sekolah

Berdasarkan kesimpulan di atas, selanjutnya penulis menyarankan kepada:

1. Orang tua, untuk selalu memberikan pendidikan moral spiritual kepada anak dan melakukan kontrol sosial.
2. Konselor sekolah, untuk dapat memanfaatkan konseling pendekatan REBT dalam menangani masalah seks bebas di kalangan remaja.
3. Pemerintah, untuk membuat regulasi hukum yang tegas dan bentuk pembinaan lebih lanjut terhadap pelaku seks bebas dikalangan remaja.
4. Peneliti selanjutnya, untuk dapat melakukan penelitian dengan pendekatan yang berbeda terkait dengan seks bebas dikalangan remaja dan penanggulangannya.

Pustaka Acuan

- Assumptor Mukangi. 2010. Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT): A critical review. *The Journal of Language, Technology & Entrepreneurship in Africa*, Vol. 2. No.1
- Anggita Karlia Adiabeta & Muhari. (2012). Hubungan antara Persepsi Tentang Seks dan Pengetahuan Agama Terhadap Kecendrungan Prilaku Seksual Pada Remaja di SMA Negeri 1 Cerme Gresik. Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya. e-mail : giemuts_zone@yahoo.co.id.

- BKKBN. (2007). Remaja dan Seks Pranikah. www.bkkbn.go.id. Diakses Tanggal 7 April 2012.
- Corey, Gerald. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Australia: Thompson.
- Cohen, R. (1987) *The New Helots: Migrants in the International Division of Labour*, Aldershot: Avebury/Gower Publishing Group. Paperback edition Gower, 1988.
- Dariyo, Agoes. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Dewa Ketut Sukardi. (2002). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Dryden, W., & Yankura, J. (1992). *Daring to be myself: A case study in rational-emotive therapy*. Buckingham: Open University Press.
- Dryden, W., & Branch, R. (2008). *The Fundamentals of Rational Emotive Behaviour Therapy*. Chichester: Wiley
- Ellis, Albert. (2003). *Rational Emotive Behavior Therapy*. [Hhttp://en.wikipedia.org/wiki](http://en.wikipedia.org/wiki)
- Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M. and Palmer S. (1997) *Stress counselling: a rational emotive Behaviour Approach*. London: Cassell.
- Ellis, Albert & Dryden, Windy. (1997). *The Practice of rational emotif behavior therapy*. New York : Spinger Publishing Company.
- Ghifari, Al. Abu. (2003). *Gelombang Kejahatan Seks Remaja Modern*. Bandung : Mujahid Press.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). *Psikology Perkembangan (Terjemahan Istiwardiyanti & Soedjarwo)*. Jakarta : Erlangga
- Isti Oktavianti (2006) *Stress dan Coping Stress pada Remaja* PSK. http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2006/Artikel_10502124.pdf
- Kartono, Kartini. (1990). *Psikology Umum*. Bandung : CV. Mandar Maju
- Kartono, Kartini. (1977). *Psychologi Wanita*. 2 vols. Bandung: Penerbit Alumni. HQ1216 K18 1712 Kepribadian dan Perubahannya.
- Latipun. 2001. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- LDFEUI dan NFPCB. (1998). *Baseline Survey of Young Adult Reproductive Welfare in Indonesia 1998/1999 Book I*. Jakarta: LDFEUI dan NFPCB, Juli 1999a.
- Miftah Aulia Andisti & Ritandiyono. (2008). *Relegiulitas dan Perilaku Seks Bebas Dewasa Awal*. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Volume 1, No. 2. 170.
- Nanggala. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan*. Edisi. 1. Cet: 1. Bandung Grapindo Media Pratama.
- Newdetik. (2012). [com/read/2012/06/25/092738/1949756/nergi_1_dari_5_remajamelakukan_aborsi](http://www.newdetik.com/read/2012/06/25/092738/1949756/nergi_1_dari_5_remajamelakukan_aborsi).
- Olson, D. H., and De Frain, J. (2000). *Marriage and the Family: Diversity and Strengths*, 3rd edition. Mountain View, CA: Mayfield.
- Portal Indonesia NGO. (2012). <http://www.indonesiango.org/en/ngo-activities/health/3495-71-persen-penderita-aids-akibat-seks-bebas>.
- Santroc K. J. W. (2003). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Jakarta, Pen. Erlangga, Alih Bahasa : Sinto & Saragih
- Sarwono, Sarlito. 2002. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sri Rumini & Siti Sundari. (2004). *Perkembangan Anak & Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Soetjiningsih. (2007). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta. CV. Sagung Seto.
- Suryoputro, A., Ford, N.J. dan Shaluhiyah, Z. (2006). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prilaku Seksual Remaja di Jawa Tengah; Implikasi terhadap Kebijakan dan Layanan Kesehatan Seksual dan Reproduksi*. *Makara Kesehatan*. Vol. 10 No. 1, Juni 2006; 29-40.
- Seligman, M.E.P., Walker, E., & Rosenhan, D. L. (2001). *Abnormal Psychology*. (4th ed.) New York: W.W. Norton.
- Steven Jay and Albert Ellis. (2010). *Rational and Rational Beliefs Research, Theory and Clinical Practice*. Oxford : Oxford University Press. Inc
- Syartika, E. O. (1998). *Hubungan antara Kelompok Acuan dengan Keserbabolehan Heteroseksual Pranikah pada Remaja*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok.

Padang Ekspres. (2011). Berita
Peristiwa Minggu, 25/09/2011.
[http://www.padang-today.com/?
mod=berita&today=detil&id=31702](http://www.padang-today.com/?mod=berita&today=detil&id=31702). Tribunne
ws. com. (2012). Jumat, 1 Februari 2013.
[http://jakarta.
tribunnews.com/2013/02/01/dua-siswa-sma-
ini-mesum-di-bekas-rumah-robok](http://jakarta.tribunnews.com/2013/02/01/dua-siswa-sma-ini-mesum-di-bekas-rumah-robok).

Wayne Froggatt. (2005). Rational Emotive Behaviour
Therapy. New Zealand Centre.

Windy Dryden. (2003). The REBT Pocket
Companion for Clients. Albert Ellis Institute.
New York.

Wilis, Sofyan. (2005). Remaja dan Masalahnya.
Bandung: Alfabeta

Wuryani, Sri Esti. (2008). Pendidikan Seks Keluarga.
Jakarta: Macana Jaya Cemerlang.

g:
of
in
JI
);
sa
gi
2.
ga
lg
16
ja
id
'd
)
:
i.
:
n
n
z
ii
i;
n
a
v
d
d
y
k
i
i