

KENDALI DIRI PERILAKU SEKSUAL DAN PENGEMBANGANNYA MELALUI KONSELING PADA SISWA MADRASAH ALIYAH DI KABUPATEN BANDUNG

Hajir Tajiri

UIN Sunan Gunung Djati Bandung
email: hajir_tajiri@yahoo.co.id

Abstract: Free sex problems on weakly self-controlled individual starts to afflict Madrasah Aliyah students. This reality should not happen to religious-based school. One of this problem prevention is to develop self-control. This research provides empirical data based on on self-control, especially sexual behavior on students and its handling is through Cognitive Behavioral Therapy (CBT) model. This research was a research and development (R & D). This research process was carried out through the stages of: (1) pre-development and library research; (2) design of hypothetical model; (3) rational model validation; (4) model revision; (5) try out of model; (6) revision of try out; (7) dissemination of model. The results of the study indicate that: (1) based on self-control of sexual behavior of MAN Ciparay and MAS Al-Mukhlisin students in the year 2009/2010 in Bandung regency, it is said that most of them is potential to practice a free sex or deviation. (2) Cognitive Behavioral Therapy (CBT) model developed to improve self-control of sexual behavior of MAN Ciparay and MAS Al-Mukhlisin students in Bandung regency is adequate. The relation between the problem and therapy model is relatively significant or closely related. (3) Model application consists of : identifying problem, grouping students based on their level of self-control, giving treatment. (4) Cognitive Behavioral Therapy (CBT) model is effectively proven ways to improve self-control of sexual behavior of MAN Ciparay and MAS Al-Mukhlisin students in Bandung regency. This effectiveness is indicated through the comparison between pre test and post test on experiment group and the result of pre test and post test on control group.

ملخص : مشكلة ممارسة الجنسية الحرّة الواقعة بسبب ضعف ضبط النفس بدأت تقع في حياة طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية. وهذه الظاهرة لايجوز وقوعها في المدارس الدينية. هنا تكون أهمية المحاولة لمنعها عن طريق ضبط النفس. عرض هذا البحث البيانات عن صورة ضبط النفس، وخاصة عن السلوك الجنسي للطلاب ومحاولة حله عن طريق الارشادات في الجانب المعرفي-السلوكي. واتبع هذا البحث منهج البحث التطويري. واتخذ هذا البحث التطويري المراحل : هي (١) الدراسة الأولية والدراسة الوثائقية، (٢) تعيين نمط الفرضية،

(٣) تصديق معقولية النمط، (٤) تصحيح النمط، (٥) تجربة النمط، (٦) تصحيح نتيجة تجربة النمط، (٧) تطبيق النمط. ونتائج هذا البحث كالتالي : (١) على أساس قدرة ضبط النفس من الممارسة الجنسية كان طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية جيفاراي و المدرسة الثانوية الإسلامية الأهلية المرحلة الدراسية ٢٠٠٩-٢٠١٠ م في منطقة باندونج يمكن أن يُقال أن معظمهم لهم فرصة متاحة للقيام بالعملية الجنسية الحرّة، (٢) والنمط الاستشاري المعرفي-السلوكي الذي قامت به المدرسة لترقية ضبط النفس في نفوس طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية جيفاراي والمدرسة الثانوية الإسلامية الأهلية ”المخلصين“ يمكن أن يقال أن له دوره الفعّال. والعلاقة بين المسألة المحلولة وبين نمط الاسترشاد علاقة ذو معنى، (٣) تطبيق هذا النمط يحتمل على : استكشاف المسألة، تصنيف الطلاب على أساس نوعية قدرة ضبط النفس وإعطاء العلاج، (٤) ونمط الاسترشاد المعرفي-السلوكي فعّال لترقية ضبط النفس عن سلوك الممارسة الجنسية لدى طلاب المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية جيفاراي والمدرسة الثانوية الأهلية المخلصين في منطقة باندونج . وُعرفت هذه الفعالية عن المقارنة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية بنتيجة الامتحان القبلي والامتحان البعدي للمجموعة الضابطة.

Keywords: Kendali diri, perilaku seksual, konseling kognitif-perilaku.

PENDAHULUAN

Problemetika kehidupan remaja masa kini semakin kompleks. Tantangan dan persoalan hidup pada masa modern ini dapat bersifat internal dan eksternal. Tantangan tersebut muncul dalam berbagai bentuk kegiatan masyarakat modern, seperti perilaku dalam mendapatkan hiburan (*entertainment*), kepariwisataan, dan seni, yang semakin membuka peluang munculnya kerawanan-kerawanan moral dan etika. Kerawanan moral dan etika muncul semakin nyata dalam bentuk kemaksiatan karena disokong oleh kemajuan teknologi informasi mutakhir seperti televisi, VCD, jaringan internet, dan sebagainya.

Kemaksiatan senantiasa mengalami peningkatan, baik dari sisi kualitas maupun kuantitasnya. Realitas ini antara lain dapat disimak dari maraknya perjudian, minum minuman keras, dan tindakan kriminal, serta menjamurnya tempat-tempat hiburan, baik siang maupun malam. Semua itu diawali dengan pendangkalan moral dan hilangnya rasa malu. Telah menjadi rahasia umum, di negeri yang berbudaya dan beragama ini, kemaksiatan yang berhubungan dengan apa yang dinamakan *sex industry* mengalami peningkatan. Hal ini terjadi terutama sejak dibukanya sektor pariwisata bagi wisatawan internasional di berbagai kawasan Indonesia. Konsekuensinya, banyak generasi muda dan remaja yang kehilangan jati diri. Eforia kebebasan yang kebablasan menjangkiti sebagian generasi muda, baik di kota maupun di desa.

Di sisi lain, lemahnya pengasuhan karakter moral, pengawasan orang dewasa yang kurang, tidak adanya model-model perilaku moral, kurangnya pelatihan spiritual dan keagamaan, melunturnya nilai-nilai kebangsaan, dan rendahnya dukungan komunitas serta pengasuhan yang kurang memadai turut menjadikan

generasi muda terperosok dalam permasalahan moral. Karenanya, sejumlah anak berada pada kesukaran serius karena mereka tidak memiliki kecerdasan moral, suara hati yang tipis, kendali dorongan yang miskin (minim), kepekaan moral yang belum berkembang, dan keyakinan yang membimbing ke arah yang salah. Akibatnya, semua potensi kecerdasan benar-benar terhalang.¹

Di antara problem moral yang sering menjadi keprihatinan masyarakat Indonesia adalah permasalahan seks di kalangan remaja. Problematika seks di kalangan remaja ini misalnya dapat disimak pada sebuah kasus di SMA Al-Mukhlisin Bojongsoang dan MAN Ciparay Kabupaten Bandung. Salah seorang guru di SMA Al-Mukhlisin, Rosita Hanimaya, mengatakan bahwa dalam sebuah razia yang dilakukan pihak sekolah terhadap *hand phone* para siswa. Ternyata siswa banyak yang menyimpan film porno seperti Cut Tari, Luna Maya dan Aril, yang saat itu pernah ramai diperbincangkan publik. Selain itu, Rosita Hanimaya mengatakan bahwa fenomena hamil di luar nikah dan pernikahan di usia sekolah juga sering terjadi.² Fenomena perilaku amoral seperti terjadi di sekolah ini menggambarkan rendahnya kemampuan kendali diri yang dimiliki oleh para siswa. Para siswa tidak mampu menahan, menghentikan atau mengalihkan dorongan-dorongan seksual ke arah perilaku yang positif dan produktif.

Kepemilikan kendali diri oleh seseorang perlu dibangun dan dikembangkan, khususnya anak-anak usia sekolah terutama melalui serangkaian kegiatan pembinaan. Salah satunya adalah konseling Islami dengan pendekatan kognitif-perilaku. Problem minimnya pengetahuan dan problem penggunaan pengetahuan untuk tujuan praktis sangat mungkin dipecahkan dengan pendekatan tersebut. Pendekatan ini dianggap memiliki sejumlah keunggulan. Menurut Rob Willson, pendekatan tersebut efektif mengatasi *addiction, anger, ancietas, body dysmorphic disorder, chronic fatigue syndrome, chronic pain*, depresi, *eating disorder*, gangguan kepanikan, gangguan kepribadian, fobia, gangguan stress *post traumatic*, gangguan *psychotic*, masalah hubungan dan fobia sosial.³

Pendekatan ini memiliki asumsi bahwa variabel kognitif, emosi dan perilaku saling berhubungan secara fungsional. *Treatment* bertujuan untuk mengidentifikasi dan memodifikasi proses-proses berpikir maladaptif dan perilaku-perilaku problematik melalui restrukturisasi kognitif dan teknik-teknik

¹ Michele Borba, *Moral Intelligent*, (San Francisco: Jossey Bass A Willey Company, 2001), 5.

² Rosita Hanimaya, *Wawancara*, guru SMA Al-Mukhlisin, pada 17 Oktober 2011.

³ Rob Willson & Rhena Branch, *Cognitive Behavioral Therapy for Dummies* Chicester, West Sussex, (England: John Wiley and Sons Ltd., 2006), 10.

perilaku untuk mencapai perubahan, yang disebut juga modifikasi perilaku kognitif, *cognitive behavioral therapy*.⁴

Setelah dilakukan komunikasi dengan pihak sekolah, dapat disimpulkan bahwa kendali diri perilaku seksual siswa di SMA Al-Mukhlisin cukup rawan. Untuk itu, perlu upaya-upaya kongrit untuk mengatasi masalah tersebut, yaitu melakukan konseling Islami dengan pendekatan kognitif-perilaku. Sejak November 2011, penulis dengan melibatkan tim konselor mulai melakukan langkah-langkah konseling seperti penggalian akar masalah dengan instrumen pengukur kendali diri. Hasilnya, siswa dengan kategori kendali diri kurang dikelompokkan menjadi dua untuk dijadikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Perlakuan dengan konseling kognitif-perilaku diberikan kepada kelompok eksperimen selama 2 (dua) bulan dengan pengaturan enam sesi. Sesi yang ke-5 berjarak 3 (tiga) minggu dari sesi ke-4. Penelitian pun dilakukan untuk mengetahui apakah kegiatan konseling efektif mengembangkan kendali diri mereka?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development*. Menurut Borg and Gall⁵, dengan metode ini, penelitian diarahkan sebagai *a process used to develop and validate educational product*. Hasil penelitian yang dimaksud adalah model konseling kognitif-perilaku yang efektif untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja.

Penggunaan pendekatan ini memungkinkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dipergunakan secara bersamaan atau sering disebut juga *mixed method*, sebuah cara komplementer untuk saling menguatkan dan tidak adanya tumpang tindih yang melemahkan.⁶ Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji dinamika kemampuan kontrol diri perilaku seksual siswa dan efektivitas model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual siswa. Sementara itu, pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui validasi rasional model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual siswa.

⁴ Gary R. Vanden Bos (eds.), *Dictionary of Psychology*, (Washington DC: American Psychological Association (APA), 2007), 188.

⁵ W.R. Borg. & M.D. Gal, *Educational Research: An Introduction*, (London: Longman. Inc, 1989), 271.

⁶ Tasakkori Teddli, *Handbook of Mixed Methods In Social & Behavioral Research*, (London: SAGE Publication International Education and Professional Publisher, 2003), 16.

Pada tataran teknis, sebagai langkah-langkah yang patut dilakukan sehubungan dengan penggunaan pendekatan R & D ini, metode-metode penelitian lainnya yang dipandang dapat melengkapi antara lain metode analisis deskriptif, metode partisipatif kokaboratif, dan metode eksperimen. Metode R&D ini ditempuh melalui tahapan-tahapan antara lain: (1) studi pendahuluan dan studi pustaka; (2) penyusunan model hipotetik; (3) validasi rasional model; (4) revisi model; (5) uji coba model; (6) revisi hasil uji coba; (7) diseminasi hasil/ implementasi model.

KAJIAN TEORI

Kendali Diri dan Model Konseling

Santrock⁷ dalam bukunya, “Perkembangan Remaja”, menyebutkan bahwa kenakalan remaja, termasuk di dalamnya intensi seks bebas dapat digambarkan sebagai kegagalan remaja mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam tingkah laku mereka. Beberapa anak gagal mengembangkan kontrol yang esensial selama proses pertumbuhan. Mereka gagal membedakan perilaku yang dapat diterima dan yang tidak dapat diterima, atau mereka sebenarnya sudah mengetahui perbedaan antara keduanya, namun gagal mengembangkan kontrol yang memadai dalam menggunakan perbedaan tersebut untuk membimbing tingkah laku mereka. Salah satu aspek dalam pengembangan kontrol diri yaitu penundaan pemenuhan kebutuhan (*delay of gratification*) dan standar tingkah laku yang ditentukan sendiri. Hal ini sering ditemukan pada remaja yang melakukan kenakalan.

Teori yang dipergunakan dalam penelitian ini terdiri dari teori konseling kognitif-perilaku Islami dan teori moral kendali diri perilaku seksual. Penjelasan teoretik tentang konseling kognitif-perilaku Islami antara lain dapat ditemukan dari tulisannya John McLeod (2006), Curwen dkk. (2008), Alan Kazdin (1989), Michael D. Spiegler & David Guevremont (2003), David Westbrook (2007), dan Aisha Hamdan (2008).⁸ Pendekatan kognitif-perilaku memiliki asumsi bahwa problem perilaku bersumber pada pikiran-pikiran yang salah (*error think*), keyakinan yang keliru (*irrational*

⁷ John W. Santrock, *Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 523.

⁸ Lihat John McLeod, *Pengantar Konseling: Teori dan Kasus, Edisi Ketiga*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008). Lihat juga Curwen, Berni, *et.al.*, *Brief Cognitive Behavior Therapy*, (California: SAGE Publication Inc., 2008). Selanjutnya, Michael D. Spiegler, & David G. Guevremont, *Contemporary Behavior Therapy*, fourth edition, (USA: Thompson, 2003).

belief) yang kemudian berpengaruh terhadap sikap, cara merasa, cara berpikir dan cara bertindak/berperilaku.⁹

Secara garis besar, langkah metodologis dalam penelitian ini meliputi tahap identifikasi masalah (pengenalan terhadap inti masalah), tahap penentuan teknik konseling yang relevan, dan tahap penerapan teknik dalam membantu konseli keluar dari masalah.¹⁰ Tahapan pengenalan inti masalah dilakukan dengan pengisian angket. Berdasarkan hasil isian angket itu akan diketahui level masalah yang dialami konseli. Dapat juga dilakukan dengan wawancara jika pendekatan dilakukan secara individual.¹¹ Selain *interview*, metode lainnya yang dapat digunakan adalah *self-recording*, *self report inventory*, dan prosedur suara keras.¹²

Tahap pemilihan dan penentuan teknik konseling dilakukan dengan mengingat atau mengenal ragam teknik konseling yang biasa digunakan dalam KKP yang selanjutnya dilakukan pengambilan terhadap teknik-teknik yang relevan dengan karakteristik masalah. Beberapa teknik yang dapat digunakan antara lain penghentian pikiran (*thought stopping*), terapi perilaku rasional emotif, dan terapi kognitif.¹³ Teknik lainnya dikemukakan oleh Hackney dan Cormier¹⁴ yang mencakup skill intervensi kognitif dan skill intervensi perilaku. Skill intervensi kognitif antara lain: *eliciting thought*, *modifying thoughts*, *problem solving*, *information giving*, *decision Making*, *A-B-C Analysis*, *disputation*, *desibles and countering intervention*, *cognitive restructuring*, *thought stopping*, *positive self talk*, *anchoring*, *reframing*, dan *symptom prescription*. Sedangkan teknik yang dikelompokkan dalam skill intervensi behavioral mencakup *defining behavior*, *modifying behavior*, *goal setting*, *visualization*, *contracting*, *supporting and reinforcing*.¹⁵

Tahapan penerapan teknik konseling disesuaikan dengan kebutuhan dan level beratnya masalah, antara lain konseli diajak untuk mengenal lebih jauh inti masalah yang dialami yaitu dengan *self monitoring* dan *home task*. Setelah itu, konseli dibantu untuk menyadari dan mengakui bahwa dirinya telah melakukan kesalahan yaitu dengan mengkaji kembali persepsi atau pikiran-pikiran yang berkontribusi kepada lahirnya masalah berdasarkan persepsi lain atau tinjauan lain seperti dengan teknik *confrontating*, *disputation*, dan *probbing*. Setelah kesadaran mulai bersemi dan dorongan untuk perbaikan diri muncul

⁹ Michael D. Spiegler & David G. Guevremont, *Contemporary Behavior Therapy*, 310.

¹⁰ Curwen, Berni, *et.al.*, *Brief Cognitive Behavior Therapy*, 30.

¹¹ Michael D. Spiegler & Guevremont, *Contemporary Behavior Therapy*, 305.

¹² *Ibid*

¹³ Cormier and Hackney, *The Professional Counselor*, (New Jersey: Pearson, 2009), 209.

¹⁴ *Ibid*

¹⁵ *Ibid.*, 246.

(*self initiating*), konseli dibantu untuk menemukan serangkaian cara untuk memperbaiki kekeliruannya antara lain *stopping thought*, *restrukturisasi kognitif*, *aversion and assertive training* melalui *role playing*, dan latihan *self talk* positif.

Sedangkan penjelasan teoretik tentang kendali diri perilaku seksual antara lain dapat ditemukan dalam teorinya Alexandra W. Logue (1995), Michele Borba (2001), James F. Calhoun & Acocella (1990), Albert Bandura (1999), Michael E. McCullough & Willoughby (2009), Scott A. Desmond dkk., dan Brian T. Yates (1985).¹⁶

Menurut Logue¹⁷, kontrol diri (*self-control*) merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menentukan pilihan di antara pilihan-pilihan, melakukan pertimbangan dari aspek ukuran (*size*) dan hasil (*outcomes*) serta akibat-akibat (*consequences*), baik yang bersifat positif maupun negatif. Kemampuan ini merupakan kebalikan dari perilaku *impulsive*. Pada *self-control* gejalanya ini ditandai dengan memilih pilihan yang memiliki ukuran lebih besar (*the larger size*) dan lebih menanggguhkan hasil saat ini (*more delay outcome*). Sedangkan pada perilaku impulsif gejalanya ditandai dengan kebalikan dari *self-control* yaitu bahwa apa yang dicapai saat ini dengan ukuran lebih kecil (*smaller size*), dan tidak dapat menunda kepuasan atau ingin menyegerakan kesenangan (*immediate gratifications/less delayed outcomes*).¹⁸

Dalam kontrol diri terdapat beberapa unsur yang terlibat. Calhoun¹⁹ menyebutkan unsur-unsur tersebut antara lain meliputi pilihan bebas, pilihan antara dua perilaku konflik, yang satu menawarkan pemuasan segera dan yang lainnya menawarkan ganjaran jangka panjang, dan manipulasi stimulasi karena membuat perilaku yang satu kurang mungkin dan perilaku yang lainnya lebih mungkin.

Sementara itu, Bandura²⁰ menyebutkan unsur-unsur tersebut mencakup antara lain: menunda kepuasan (*delay of gratification*), pengharapan tentang kondisi di masa yang akan datang (*self-efficacy*), dan keyakinan akan kemampuan diri (*locus of control*). *Delay of gratification* merupakan salah satu cara dari kontrol

¹⁶ Alexandra W. Logue, *Self-Control Waiting Until Tomorrow for What You Wan Today*. New Jersey: Prentice Hall, 1995). Lihat Michele Borba, *Moral Intelligent*, (San Francisco: Jossey Bass A Willey Company, 2001). Lihat juga James F. Calhoun & Joan Ross Acocella, *Psychology of Adjusment and Human Relationships* (New York: McGraw-Hill Publishing Company, 1990). Michael E. McCullough, et.al., "Religion, Self Regulation and Self Control: Associations, Explanations and Implications", *Psychological Bulletin*, 2009, Vol. 135, No. 1, 69-93. Scott A. Desmond, Brian T. Yates, *Self-Management*, (California: Wadsworth Publishing Company, 1985).

¹⁷ Alexandra Logue, *Self-Control Waiting*, 9.

¹⁸ *Ibid*

¹⁹ Calhoun, *Psychology of Adjusment*, 142.

²⁰ John W. Santrock, *Human Adjusment* (New York: Mcbraw-Hill, 2006), 50.

personal yaitu dengan menunda kepuasan segera demi mencapai hasil yang diinginkan pada masa yang akan datang. *Self-efficacy* merupakan kepercayaan bahwa orang dapat menguasai situasi dan menghasilkan *outcome* yang positif, keyakinan bahwa ia dapat berhasil. Sedangkan *locus of control* mengacu pada bahwa hasil-hasil dari tindakannya tergantung pada apa yang mereka lakukan (*internal locus*).

Kendali diri merupakan keterampilan personal. Menurut Allan Kadzin,²¹ kendali diri dapat dimiliki secara sempurna apabila dilengkapi dengan beberapa kemampuan yaitu kemampuan memantau diri, mengenali gejala masalah, baik pemicu maupun pola reaksi terhadap pemicu (*self-monitoring*), kemampuan menggiring diri ke arah perilaku yang diharapkan (*self-initiating*), kemampuan melakukan penguatan dan hukuman (*self-enforcing and punishment*), serta perilaku alternative (*alternate respons*).

Menurut Michele Borba,²² *self-control* adalah apa-apa yang menolong anak mengatur perilakunya sehingga mereka lebih menyukai melakukan apa yang mereka tahu melalui pikirannya dan hati/perasaannya sebagai benar. *Self-control* memberikan seseorang kekuatan kehendak untuk mengatakan tidak (*the will power to say no*), melakukan apa-apa yang benar (*do what's right*) dan memilih untuk melakukan tindakan yang bermoral (*to choose the act morally*).

Dalam perspektif konseling kognitif-perilaku, prosedur pengembangan kemampuan kontrol diri secara spesifik dijelaskan oleh Calhoun dan Acocela²³ sebagaimana dikutip oleh Allan E. Kadzin, dengan tahapan-tahapan antara lain: mengenali secara spesifik apa masalah yang sedang dihadapi, merumuskan hipotesis, melakukan *self monitoring* dan menganalisis atau melakukan pengujian terhadap stimuli eksternal maupun internal yang mendahului dan mengikuti perilaku; setelah menyempurnakan analisis, selanjutnya memanipulasi stimuli anteseden dengan cara menghindari stimuli, mengembangkan penundaan antara stimuli dan respons, dan menurunkan atau mengembangkan asosiasi dengan maksud mendekati stimuli (sebuah form belajar diskriminasi). Setelah itu, dilakukan modifikasi perilaku; menginterupsi, menyusun ulang, atau memperpanjang rangkaian, *shaping*, melakukan ganjar diri dalam bentuk ucapan selamat kepada diri ataupun penguatan positif yang tanpak, membuat aturan-aturan atau menulis *self contract*.

Sebagai sebuah model, konseling kognitif-perilaku ini harus dipahami sebagai kerangka teoretik yang utuh, memaparkan deskripsi praktis bagaimana

²¹ Allan E. Kadzin, *Behavior Modification in Applied Setting*, (California: Brooks Publishing Company, 1989), 163-164.

²² Michele Borba, *Moral Intelligent*, 82-83

²³ James F. Calhoun & Acocella, *Psychology of Adjustment*.

model ini bekerja.²⁴ Artinya, desain model mampu memvisualisasikan kerangka kerja konseling hingga penentuan kualifikasi konselor, dan bentuk evaluasi yang dapat dilakukan, sehingga sekurang-kurangnya model dibangun atas komponen-komponen model yang mencakup antara lain: karakteristik model, asumsi dan tujuan, prosedur dan teknik konseling, kualifikasi konselor dan evaluasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Profil Kemampuan Kendali Diri Perilaku Seksual Siswa

Gambaran profil siswa yang cenderung mampu menahan diri dapat dikelompokkan menjadi 2 (dua) kategori, yaitu: (1) kategori betul-betul mampu menjaga diri dengan basis keyakinan agama dan moral; (2) kategori mencari aman atas hal yang tidak diharapkan dari lingkungan. Kendali diri berbasis keyakinan agama dan moral adalah yang terbaik. Sementara kendali diri karena pertimbangan situasi lingkungan karena kesadaran akan bahaya yang dapat diberikan oleh lingkungan terhadap dirinya jika hal itu dilakukan. Mereka agak menahan diri dari upaya lingkungan memermalukan dirinya, memarahinya, mencemoohkannya, atau menghinakannya.

Gambaran 2 (dua) kategori tersebut dapat disajikan masing-masing pada siswa SMA Al-Mukhlisin dan MAN Ciparay sebagai berikut:

- a. Gambaran kemampuan melakukan pertimbangan. Alasan utama siswa SMA Al-Mukhlisin dan MAN Ciparay untuk melakukan dan tidak melakukan perilaku seksual ciuman sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan persepsinya tentang lingkungan, apakah lingkungan memperlmasalahkannya atau tidak. Mereka kemungkinan merasa malu seandainya perilaku yang hendak mereka wujudkan tidak sejalan dengan kebiasaan di masyarakat. Sedangkan kemampuan mereka dalam memutuskan pilihan perilaku terhadap stimulus ciuman, mereka cenderung berhati-hati, mungkin menunda, dan menanggukhan dorongan-dorongan perilaku seksual ciuman. Kecuali jika mereka menganggap situasinya sangat mendukung dan tidak ada yang melihat, maka mereka pun berani melakukannya.
- b. Gambaran kemampuan melakukan pertimbangan. Alasan utama siswa SMA Al-Mukhlisin dan MAN Ciparay, untuk melakukan dan tidak melakukan perilaku seksual pelukan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan persepsinya tentang lingkungan, apakah lingkungan memperlmasalahkannya

²⁴ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 211.

atau tidak. Mereka kemungkinan merasa malu seandainya perilaku yang hendak mereka wujudkan tidak sejalan dengan kebiasaan di masyarakat. Sedangkan kemampuan memutuskan pilihan perilaku terhadap stimulus pelukan, mereka cenderung berhati-hati, mungkin menunda, atau menanggukkan dorongan-dorongan seksual khususnya dalam melakukan pelukan.

- c. Gambaran kemampuan melakukan pertimbangan. Alasan utama siswa SMA Al-Mukhlisin dan MAN Ciparay untuk melakukan dan tidak melakukan perilaku seksual menempelkan alat vital sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan persepsinya tentang lingkungan, apakah lingkungan mempermasalahkannya atau tidak. Mereka kemungkinan merasa malu seandainya perilaku yang hendak mereka wujudkan tidak sejalan dengan kebiasaan di masyarakat. Artinya bahwa alasan utama dilakukan dan tidak dilakukan, dikabulkan dan tidak dikabulkan hasrat seksual menempelkan alat vital sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya tentang hukum perbuatan menurut ajaran agama serta akibat buruk yang mungkin terjadi, baik di dunia maupun di akhirat, jika perbuatan itu dilakukan. Sedangkan kemampuan memutuskan pilihan perilaku terhadap stimulus menempelkan alat vital yakni mereka cenderung berhati-hati, mungkin menunda, atau menanggukkan dorongan-dorongan seksual khususnya dalam menempelkan alat vital.
- d. Gambaran kemampuan melakukan pertimbangan dalam merespon stimulus hubungan intim tampaknya ada perbedaan antara siswa SMA Al-Mukhlisin dengan MAN Ciparay. Alasan utama siswa SMA Al-Mukhlisin dalam hal memenuhi dan tidak memenuhi dorongan seksual hubungan intim sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya tentang kondisi lingkungan, apakah kondisi sosial atau lingkungan mendukung atau tidak, ada yang melihat atau tidak. Mereka kemungkinan merasa malu seandainya perilaku hubungan intim yang hendak mereka wujudkan tidak sejalan dengan kebiasaan di masyarakat, tapi mungkin juga dalam sesekali waktu karena mempunyai anggapan masyarakat tidak ada yang tahu ia menyalurkan atau merespons hasrat seksual hubungan intim tersebut. Lain halnya dengan siswa MAN Ciparay, mereka mendapat pengaruh kuat keyakinan agama dan nilai moral untuk menahan diri tidak melakukan hubungan intim. Sedangkan kemampuan memutuskan pilihan perilaku terhadap stimulus hubungan intim yakni mereka cenderung berhati-hati, mungkin menunda, atau menanggukkan dorongan-dorongan seksual, khususnya dalam melakukan hubungan intim.
- e. Gambaran kemampuan mempertimbangkan dalam merespon stimulus masturbasi, tampaknya ada perbedaan antara siswa SMA Al-Mukhlisin dengan siswa MAN Ciparay. Alasan utama siswa SMA Al-Mukhlisin

- dalam hal memenuhi dan tidaknya dorongan seksual masturbasi sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya tentang kepantasan menurut lingkungan, apakah ada yang melihat atau tidak. Mereka kemungkinan merasa malu seandainya perilaku masturbasi yang hendak mereka wujudkan diketahui oleh orang lain. Sesekali waktu mereka akan melakukannya karena anggapan bahwa masyarakat tidak ada yang tahu. Lain dengan siswa MAN Ciparay yang lebih dikendalikan oleh keyakinan agama atau nilai moral.
- f. Gambaran kemampuan siswa SMA Al-Mukhlisin dalam memutuskan pilihan perilaku terhadap stimulus seksual melihat tayangan porno. Dalam konteks ini ada kesamaan dengan siswa MAN Ciparay, yakni mereka cenderung berhati-hati, mungkin menunda, atau menanggukkan dorongan seksual melihat tayangan porno. Kecuali jika siswa menganggap situasinya kondusif atau orang tidak ada yang tahu mereka mungkin akan melakukan. Sebaliknya, siswa MAN Ciparay betul-betul menghindarinya.
 - g. Gambaran kemampuan kendali diri terhadap stimulus seks sesama jenis. Ada perbedaan antara siswa SMA Al-Mukhlisin dengan MAN Ciparay dalam merespons hal ini. Alasan utama siswa SMA Al-Mukhlisin memenuhi dan tidaknya dorongan seksual ke sesama jenis sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan penilaiannya tentang lingkungan apakah kondisi sosial atau lingkungan akan mempermasalahkan atau tidak. Mereka kemungkinan merasa malu seandainya perilaku seksual dengan sesama jenis yang hendak mereka wujudkan tidak sejalan dengan kebiasaan di masyarakat. Tetapi mungkin sesekali waktu siswa akan melakukannya karena menganggap masyarakat tidak ada yang tahu jika ia menyalurkan atau merespons hasrat seksual dengan sesama jenis tersebut. Lain halnya dengan siswa MAN Ciparay, yang dasar pertimbangannya mutlak bersumber dari ajaran agama.

Demikian juga dalam kemampuan memutuskan pilihan perilaku terhadap stimulus seksual dengan sesama jenis, siswa SMA Al-Mukhlisin cenderung berhati-hati, mungkin menunda, atau menanggukkan dorongan seksual dengan sesama jenis. Kecuali jika siswa menganggap situasinya kondusif atau orang tidak ada yang tahu, maka mereka mungkin akan melakukannya. Sebaliknya, bagi siswa MAN Ciparay menghindarinya sebagai suatu yang mutlak harus dilakukan.

Model Konseling Kognitif-Perilaku dalam Pengembangan Kendali Diri Perilaku Seksual Siswa Madrasah Aliyah

Model Konseling kognitif-perilaku yang dikembangkan meliputi dimensi struktur dan isi. Strukturnya meliputi dasar rasional, tujuan, target intervensi, langkah-langkah penanganan, teknik-teknik yang dipergunakan, kriteria konselor, serta indikator keberhasilan dan evaluasi. Sedangkan isi berupa uraian

penjelasan yang ada pada masing-masing komponen struktur. Kelengkapan mengenai struktur dan isi ini tidak ditampilkan dalam artikel ini.

Aplikasi Model

Kegiatan yang dilakukan dalam aplikasi model mencakup beberapa tahapan antara lain:

a. Identifikasi kadar masalah, pengelompokkan dan penetapan akar masalah

Dalam praktik konseling kognitif-perilaku ada banyak cara untuk mengidentifikasi kadar masalah yang terjadi pada konseli. Salah satunya dengan menggunakan angket. Setelah masalah konseli teridentifikasi dengan baik, langkah selanjutnya adalah pengelompokkan siswa berdasarkan tingkat kadar berat ringannya masalah. Kadar kendali diri perilaku seksual siswa dapat dikelompokkan menjadi 4 (empat) kategori, yaitu: kategori kendali diri yang berbahaya (kendali diri sangat buruk), kategori rawan (berpotensi terjerumus/kendali diri buruk), kategori relatif aman (kendali diri ada tapi tidak kuat/cukup baik), dan kategori aman (kendali diri sangat kuat/sangat baik karena berpegang teguh pada prinsip keyainan).

Penggunaan ABC *analysis* merupakan langkah selanjutnya setelah lembar isian berhasil dipelajari. Teknik ini bertujuan untuk membaca factor-faktor determinan yang dinilai menjadi akar permasalahan rendahnya kendali diri pada siswa.

b. Pemberian *treatment*

Hasil eksplorasi dan analisis konselor dengan ABC *analysis* terhadap isian angket dijadikan dasar oleh konselor dalam melakukan tahapan konseling selanjutnya, yaitu *treatment* dengan teknik restrukturisasi dan moodifikasi kognitif yaitu antara lain: konfrontasi, pengujian asumsi, pengisian *lembar the old meaning and the new meaning sheet*, serta *cost and benefit form*.

Dalam aplikasi konseling, konselor memandu konseli/para siswa untuk terus mengucapkan kata-kata positif yang dapat memperbaiki kecenderungan perilakunya. Konselor membimbing bagaimana konseli mampu mengucapkan kemampuannya dalam meraih keutamaan hidup, bermoral, dan memiliki harapan ke depan yang lebih baik. *Self-talk* ini juga menjadi lebih baik ketika konseli mau menyertakan komitmen diri dan keyakinan kepada Yang Maha Kuasa (Allah SWT).

Beberapa siswa diminta untuk memainkan peran sesuai tuntutan skenario. Sementara peserta lain turut menyaksikan dan memberikan

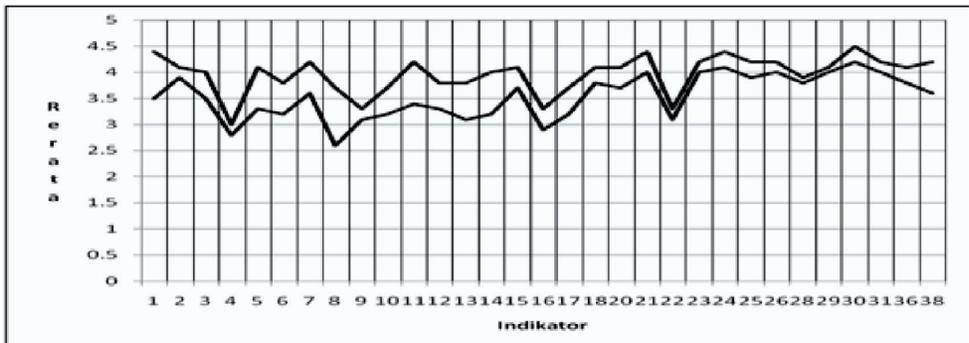
penilaian serta membahasnya, yaitu di mana letak efektivitasnya dalam mengarahkan perilaku yang positif. Peran yang dimainkan adalah respons ketika muncul stimulus yang dapat menggoda untuk melakukan seks bebas. Respons yang ditampilkan berupa respons yang dapat menyelamatkan diri dari keterjerumusan pada seks bebas.

c. Penguatan

Konselor memberikan penugasan pada konseli atau siswa untuk merenungkan ulang kebiasaan-kebiasaannya dalam merespons stimulus seksual. Tujuannya adalah untuk mengetahui termasuk kategori kendali diri yang mana dari kebiasaan mereka selama ini. Selanjutnya, perilaku manakah yang sulit diwujudkan dan bagaimana seharusnya mereka berperilaku agar perilakunya mencerminkan nilai moral.

Efektivitas Model Konseling Kognitif-Perilaku Islami dalam meningkatkan Kemampuan Kendali Diri Perilaku Seksual Siswa SMA Al-Mukhlisin dan MAN Ciparay Kabupaten Bandung

Model konseling kognitif-perilaku efektif meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja (siswa) MAN Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin Kabupaten Bandung. Fakta ini dapat dilihat dalam grafik berikut ini:



Berdasarkan grafik di atas, indikator yang menunjukkan gejala kontrol diri paling rendah terdapat pada indikator nomor 4 dan 8, yaitu ketika pacar atau teman dekat lawan jenis mengajak dirinya untuk melakukan aktivitas seksual bebas. Grafik di atas juga menunjukkan bahwa siswa Madrasah Aliyah merasa berat untuk menghindari jika dorongan untuk memeluk lawan jenis kemudian terbesit dalam hatinya atau terlintas dalam pikirannya. Setelah mendapatkan intervensi dengan konseling kognitif-perilaku mengalami peningkatan dari level

rawan menjadi relatif aman, atau sumber kendali dari sekedar perasaan malu dan ragu menjadi dipengaruhi oleh persepsinya tentang penilaian lingkungan sosial.

PENUTUP

Berangkat dari pembahasan di atas, ada beberapa hal menarik yang dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja (siswa) MAN Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin angkatan tahun 2009/2010 di Kabupaten Bandung dapat dikatakan bahwa sebagian besar memiliki potensi untuk terjerumus melakukan seks bebas atau menyimpang.
2. Model konseling kognitif-perilaku yang dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja (siswa) MAN Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin di Kabupaten Bandung dapat dikatakan cukup memadai. Hubungan antara masalah yang ditangani dengan model konseling cukup signifikan (memiliki keterkaitan yang sangat erat).
3. Aplikasi model meliputi tahapan: identifikasi masalah, klasifikasi siswa berdasarkan kadar kendali dirinya, dan pemberian *treatment*.
4. Model konseling kognitif-perilaku terbukti efektif meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja (siswa) MAN Ciparay dan SMA Al-Mukhlisin di Kabupaten Bandung. Efektivitas ini diketahui dari perbandingan antara *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dengan hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Cet. VIII. Malang: UMM Press, 2010.
- Azarus, Richard S., *Pattern of Adjustment*, Third Edition, Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha Ltd., 1976.
- Borg, W.R. & Gal, M. GD, *Educational Research An Introduction*, London: Longman. Inc., 1989.
- Borba, Michele, *Moral Intelligent*, San Francisco: Jossey Bass A Willey Company, 2001.
- Calhoun, James F. & Acocella, Joan Ross, *Psychology of Adjustment and Human Relationships*, New York: McGraw-Hill Publishing Company, 1990.

- Cormier, Hackney, *The Professional Counselor*, Sixth edition, New Jersey: Pearson, 2009.
- Christensen, Larry B, *Experimental Methodology*, Seventh Edition, USA: Allyn and Bacon A Viacon Company.
- Curwen, Berni, *et.al.*, *Brief Cognitive Behavior Therapy*, California: SAGE Publication Inc., 2008.
- Desmond, Scott A., Ulmer, Jeffery T. & Bader, Christopher D. Religion, *Self Control and Adolescent Delinquency*, Purdue University, Pennsylvania University & Baylor University.
- Hall, Calvin S. & Lindzey, Garder, *Introduction to Theories of Personality*, New York: John Wiley and Sons Inc., 1985.
- Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi Kelima, Terj. Istiwi Dayanto & Soedjarwo, Jakarta: Erlangga, 1980.
- Kadzin, Allan E., *Behavior Modification in Applied Setting*, California: Brooks Publishing Company, 1989.
- Kartono, Kartini, *Teori Kepribadian*, Bandung: Mandar Maju, 2005.
- _____, *Patologi Sosial*, Jilid 1, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007.
- Logue, Alexandra W., *Self Control Waiting Until Tomorrow for What You Wan Today*, New Jersey: Prentice Hall, 1995.
- McCullough, Michael E., *et.al.*, "Religion, Self Regulation and Self Control: Associations, Explanations and Implications", *Psychological Bulletin*, 2009. Vol. 135, No. 1, 69-93.
- McLeod, John, *Pengantar Konseling: Teori dan Kasus, Edisi Kertiga*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008.
- Mustafa, Zainal, *Mengurai Variabel hingga Instrumen*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Santrock, John W., *Perkembangan Remaja*, Jakarta: Erlangga, 2003.
- _____, *Human Adjustment*, New York SanFrancisco: Mcbraw-Hill, 2006.
- Spiegler, Michael D. & David G. Guevremont, *Contemporary Behavior Therapy*, Fourth Edition, USA: Thompson, 2003.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitaif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2010.

Suwarti, *Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Seksual Remaja*, Purwokerto: Universitas Muhammadiyah.

Teddl, Tasakkori, *Handbook of Mixed Methods In Social & Behavioral Research*, London: SAGE Publication International Education and Professional Publisher, 2003.

Trower, Peter, *et. al.*, *Cognitive-Behavioral Counselling in Action*, London: SAGE Publication Ltd, 2008.

Vanden Bos, Gary R. (Editor), *Dictionary of Psychology*, Washington DC: American Psychological Association (APA), 2007.

Willson, Rob & Rhena Branch, *Cognitive Behavioral Therapy for Dummies*. Chicester, West Sussex, England: John Wiley and Sons, Ltd., 2006.