



Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kabupaten Pinrang)

Free Sex Behavior in Adolescents and Handling It (Case Study of High School Students in Pinrang Regency)

Nurul Jannah Ramadhani*, Sulaiman Samad, Suciani Latif

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

*Penulis Koresponden: nuruljannahramadhani2828@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang perilaku seks bebas pada remaja di SMA X Kabupaten Pinrang. Kajian utama dari penelitian ini adalah: (1) Gambaran perilaku seks bebas pada siswa di SMA X Kabupaten Pinrang. (2) Apa saja faktor yang menyebabkan perilaku seks bebas pada siswa di SMA X Kabupaten Pinrang. (3) Apa teknik konseling yang digunakan dalam upaya penanganan perilaku seks bebas pada siswa di SMA X Kabupaten Pinrang. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, dan observasi. Analisis data menggunakan data primer dan sekunder, dengan teknik studi kasus. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu: (1) Gambaran perilaku seks bebas yang dialami oleh siswa kasus AR seperti berpegangan tangan, ciuman hingga melakukan hubungan badan (2) Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seks bebas yaitu faktor internal dan faktor eksternal. (3) Upaya yang dapat dilakukan terhadap subjek yang mengalami perilaku seks bebas adalah dengan pemberian teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku seks bebas siswa kasus berinisial AR

Kata Kunci: perilaku seks bebas, Restrukturisasi Kognitif.

ABSTRACT

This study discusses free sex behavior in adolescents in SMA X Pinrang Regency. The main studies of this study are: (1) Description of the daily behavior of free sex in students at SMA X Pinrang Regency. (2) What are the factors that cause the daily behavior of free sex in students at SMA X Pinrang Regency. (3) What are the counseling techniques used in an effort to handle the daily behavior of free sex in students at SMA X Pinrang Regency. The approach in this research is a qualitative approach with the type of clinical case study research. Data collection is done through interviews and observations. Data analysis uses primary and secondary data, study case technique. The results obtained are: (1) Description of sex behavior experienced by AR case students such as holding hands, kissing to having sexual intercourse (2) Factors that influence free sex behavior, namely internal and external (3) Efforts that can be made on subjects who use The natural way of free sex behavior is by giving cognitive restructuring techniques to reduce the free sex behavior of students with the initials AR.

Keywords: free sex behavior, Cognitive Restructuring

1. PENDAHULUAN

Perilaku seks bebas saat ini adalah masalah yang dialami remaja di Indonesia. Terlebih, remaja sekarang begitu mudah mengiyakan ajakan lawan jenis untuk melakukan hubungan seks sebelum menikah dengan alasan karena sudah saling suka dan saling mencintai satu sama lain. Rahima (2020) menyatakan bahwa pengetahuan remaja mengenai dampak seks bebas masih sangat rendah hal ini dibuktikan dengan 50% remaja mengalami penyakit HIV/AIDS dan 60% remaja mengakui telah melakukan hubungan seks.

Berdasarkan hasil observasi di rumah konseli tepatnya Lapalopo, Kabupaten Pinrang pada tanggal 6 Februari 2021 peneliti bertemu dengan siswi berinisial AR. Dari observasi tersebut didapatkan data bahwa AR kurang dekat dengan orang tuanya juga saudaranya, hal itu terlihat dari cara mereka berkomunikasi yang seadanya dan semuanya sibuk dengan handphonenya masing-masing. Hasil observasi lain yang ditemukan, AR berpakaian cenderung terbuka dengan celana setengah paha dan baju hampir tidak berlengan disaat ia ingin keluar dengan temannya. AR juga sibuk menelepon dengan pacarnya diselingi dengan kata-kata merayu.

Di sosial media AR juga kerap memperlihatkan kemesraannya dengan pacarnya, mulai dari dirangkul, dipeluk dan dicium kening juga pipinya. Selain itu dari hasil observasi media sosialnya AR juga terkadang membagikan story Instagram yang menunjukkan kemesraan dengan pacarnya saat malam hari. Adapun hasil observasi di sekolah yang dilakukan pada tanggal 8 Februari 2021 terlihat bahwa AR anak yang ramah di kalangan teman-temannya, tetapi di sela-sela pembelajarannya AR terlihat sesekali membalas pesan melalui handphonenya. Setelah diketahui ternyata ia tak pernah lepas berkomunikasi dengan pacarnya, isi pesannya juga terlihat flirting (menggoda) dengan menggunakan emotikon cium atau peluk.

Dari keterangan remaja yang berinisial AR, ia mengungkapkan bahwa baginya berpacaran adalah hal yang wajar untuk remaja sekolah antara SMP sampai SMA, hal tersebut dikarenakan AR merasa dihiraukan atau tidak terlalu dipedulikan ketika AR berpacaran oleh orang tuanya. Meski telah mengetahui kalau AR memiliki pacar, orang tuanya hanya diam dan tidak mengambil sikap tertentu kepada AR ketika berpacaran. Mengetahui bahwa orang tuanya tidak

terlalu memedulikannya ketika AR pacaran, hal itu membuat AR merasa bahwa apapun yang ia lakukan dengan pacarnya tidak akan diketahui oleh orang tuanya.

Berdasarkan pengakuan AR, dimana alasan awalnya mengapa ia berpacaran yaitu pergaulan teman-teman, serta melihat tayangan di TV dan di media sosial yang terdapat orang pacaran dan pada akhirnya menimbulkan rasa penasaran pada diri AR yang membuatnya juga ingin mencobanya. AR juga mengatakan kalau dia merasa tidak percaya diri dalam bergaul dengan teman-temannya yang saling mempengaruhi satu sama lain padahal awalnya AR sendiri tidak pernah berpikiran untuk berpacaran.

AR mengungkapkan bahwa hal-hal fisik yang dilakukannya selama pacaran adalah awalnya hanya berpegangan tangan dengan pacarnya, kemudian setelah itu AR berani untuk berpelukan dengan pacarnya, sampai pada melakukan ciuman bibir dengan pacarnya. Hal tersebut diketahui dapat menimbulkan reaksi tubuh pada seseorang yang menarik secara seksual. Sehingga, hal-hal fisik yang dilakukannya itu membuat AR dan pacarnya ingin mencoba melakukan hubungan badan hingga membuatnya ketagihan untuk melakukannya lagi.

AR merasa bahwa khususnya di media sosial, televisi mereka tidak segan mempertontonkan remaja yang berpacaran, remaja tidak lagi malu untuk menceritakan pengalaman pacaran dan menunjukkan kemesraan yang dapat dilihat oleh semua kalangan khususnya anak-anak remaja.

Dari kejadian tersebut peneliti melakukan analisis dan menemukan bahwa yang memicu perilaku seks bebas adalah akibat dari pemikiran konseli yang beranggapan bahwa perilaku seks bebas itu merupakan hal yang biasa dilakukan ketika orang berpacaran. Selain itu, kurangnya perhatian dan pengawasan orang tua membuat AR bebas melakukan hal yang disukai serta lingkungan pertemanannya juga banyak yang berpacaran dan melakukan seks bebas, kemudian ketika dia tidak pacaran dia merasa malu karena semua teman di kelompoknya memiliki pacar.

Riski, dkk (2021) menyatakan bahwa pada masa remaja, dimana tingkat rasa keingintahuan mengenai seksualitas sangat tinggi terutama dalam pembentukan hubungan dengan lawan jenisnya.

Besarnya keingintahuan remaja mengenai hal-hal yang berhubungan dengan seksualitas menyebabkan remaja selalu berusaha mencari tahu lebih banyak informasi mengenai seksualitas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah, dkk (2021) menyatakan bahwa seks pranikah dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman remaja tentang keterampilan hidup sehat, risiko hubungan seksual dan kemampuan untuk menolak hubungan yang tidak mereka inginkan. Melalui pengamatan peneliti terkait kehidupan dan perilaku remaja di kabupaten Pinrang ditemukan adanya berbagai macam perilaku remaja yang berbeda-beda, mulai dari perilaku bergaul, berpacaran dan berkelompok.

Perilaku seks bebas pada remaja mengakibatkan seks pranikah yang berisiko terhadap kehamilan yang tidak direncanakan pada perempuan dapat berlanjut pada aborsi dan pernikahan remaja. Keduanya akan berdampak pada masa depan remaja tersebut, janin yang dikandung dan keluarganya.

Dari survei SDKI 2017, (Badan Pusat Statistik Indonesia) didapatkan alasan perilaku seksual remaja tersebut sebagian besar karena penasaran/ ingin tahu (57,5% Pria), terjadi begitu saja (38% Perempuan) dan dipaksa oleh pasangan (12,6% Perempuan). Hal tersebut mencerminkan bahwa kurangnya perhatian serta bimbingan masyarakat tentang risiko hubungan seksual, menolak hubungan yang mereka tidak inginkan dan pola hidup sehat.

Selama ini upaya penanggulangan seks bebas di kalangan remaja biasanya hanya dilakukan di sekolah yaitu dengan menggunakan layanan informasi dengan materi bahaya seks pra nikah dan dari hasil layanan informasi yang telah diberikan saat ini dirasa kurang efektif untuk mengatasi permasalahan remaja saat ini. Maka Untuk mengatasi permasalahan tersebut remaja yang mempunyai dengan keinginan berperilaku seks bebas yang tinggi dapat diberikan alternatif bantuan dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami melalui konseling dengan berbagai pendekatan yang sesuai.

Adapun Nurochman dan Setiawan (2019) mengungkapkan bahwa faktor penyebab terjadinya pergaulan bebas terdiri dari 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal ialah faktor yang

bersumber dari individu itu sendiri seperti kurangnya pemahaman agama dan remaja yang memiliki mental yang lemah. Adapun faktor eksternal ialah faktor yang bersumber dari luar yaitu lingkungan yang tidak kondusif seperti kurangnya perhatian orang tua, keadaan keluarga yang kurang harmonis (broken home), pengaruh lingkungan setempat dan pengaruh media sosial.

Terdapat penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini yaitu Ratnasari & Tatik (2022) dengan judul "Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Terhadap Remaja", selain itu penelitian yang dilakukan oleh Tajiri (2021) dengan judul "Kendali Diri Perilaku Seksual dan Pengembangannya Pada Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bandung" juga mendapat hasil positif dimana pada penelitian ini menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan hasilnya dapat mengurangi perilaku seks bebas pada peserta didik, serta memunculkan adanya kendali diri pada siswa terhadap perilaku seksual.

Seks bebas memiliki dampak yang negatif pada remaja baik secara psikologis maupun pencapaian akademiknya di sekolah. Masalah ini sangat perlu perhatian guru bimbingan dan konseling untuk membantu remaja menghadapi masalahnya agar potensi yang dimilikinya dapat berkembang dan terhindar dari perilaku maladaptif. Berdasarkan uraian diatas, maka dari itu peneliti tertarik pada permasalahan ini dan merencanakan penelitian yang berjudul "Perilaku Seks Bebas pada Remaja dan Penanganannya (Studi Kasus pada Siswa di SMA X Kabupaten Pinrang)".

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian Seks

Seks adalah perbedaan badani atau biologis perempuan dan laki-laki, yang sering disebut jenis kelamin. Perilaku seksual adalah segala tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenisnya maupun dengan sesama jenis (Afriyani, 2016). Seks bebas adalah hubungan seksual yang dilakukan secara bebas, tanpa dibatasi oleh aturan-aturan serta tujuan yang jelas.

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa seks bebas keinginan atau hasrat seksual dan tanpa mengetahui aturan dan batas-batas yang ada.

2.2. Bentuk-Bentuk Seks Bebas

Bentuk perilaku seks bebas menurut (Afriyani, 2016) antara lain :

- 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) Seksual Intercourse, terjadi kontak melakukan hubungan kelamin atau persetubuhan.

Berdasarkan teori diatas dapat diketahui bahwa bentuk bentuk seks bebas terdiri dari kissing,necking, petting, seksual Intercourse.

2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seks Bebas

Menurut (Alfiyah et al., 2018) perilaku seksual merupakan hasil interaksi antara kepribadian dengan lingkungan sekitarnya. Ada beberapa faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi perilaku seksual, yaitu :

- 1) Perspektif biologis
Adalah perubahan-perubahan hormonal yang hasrat seksual (libido seksualitas) remaja. Peningkatan hasrat seksual ini membutuhkan penyaluran dalam bentuk pengeluaran sperma.
- 2) Pengaruh orang tua Baik karena ketidacacuhan maupun karena sikapnya yang masih mentabukan pembicaraan mengenai seks dengan anak tidak terbuka terhadap anak. Orang tua cenderung membuat jarak dengan anak dalam masalah ini.
- 3) Pengaruh teman sebaya kecenderungan pengetahuan yang makin bebas antara laki- laki dan perempuan dalam masyarakat. Selain itu pada masa remaja, pengaruh teman sebaya sangat kuat sehingga munculnya penyimpangan perilaku seksual dikaitkan dengan norma kelompok sebaya.
- 4) Perspektif Akademik. Remaja dengan presentasi rendah dan tahap aspirasi rendah cenderung lebih sering memunculkan aktivitas seksual

dibandingkan remaja yang memiliki presentasi yang baik.

- 5) Persepektif Sosial Kognitif Kemampuan sosial kognitif diasosiasikan dengan pengambilan keputusan yang menyediakan pemahaman perilaku seksual di kalangan remaja. Remaja mampu mengambil keputusan secara tepat berdasarkan nilai-nilai yang dianutnya yang dapat lebih menampilkan perilaku seksual yang lebih sehat.

Berdasarkan teori diatas dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi faktor-faktor perilaku seks bebas diantaranya adalah perspektif biologis, pengaruh orang tua, pengaruh teman sebaya, perspektif akademik, dan Persepektif Sosial Kognitif.

2.4. Dampak Seks Bebas Pada Remaja

Banyak remaja yang tidak mengetahui akibat dari perilaku seks bebas terhadap kesehatan reproduksi baik dalam waktu yang cepat ataupun dalam waktu yang lebih panjang. Beberapa dampak perilaku seks bebas pada remaja menurut (Sunaryo, 2020) yaitu:

- 1) Kehamilan yang tidak diinginkan (Unwanted Pregnancy).
Kehamilan yang tidak diinginkan merupakan terminology yang biasa dipakai untuk memberi istilah adanya kehamilan yang tidak dikehendaki oleh wanita yang bersangkutan maupun lingkungannya. Kehamilan yang tidak diinginkan adalah suatu kehamilan yang terjadi dikarenakan suatu sebab sehingga keberadaannya tidak diinginkan oleh salah satu atau kedua calon orang tua bayi tersebut. Kehamilan tidak diinginkan pada remaja disebabkan oleh faktor- faktor berikut :
 - a) Faktor dari dalam diri remaja sendiri yang kurang memahami swadarmanya sebagai pelajar.
 - b) Faktor dari luar, yaitu pergaulan bebas tanpa kendali orangtua yang menyebabkan remaja merasa bebas untuk melakukan apa saja yang diinginkan. Perkembangan teknologi media komunikasi yang semakin canggih yang memperbesar kemungkinan remaja mengakses apa saja termasuk hal-hal yang negatif (Sunaryo, 2020).
 - c) Usia menstruasi yang semakin dini disertai usia kawin yang semakin tinggi menyebabkan masa-masa rawan yaitu

- kecenderungan perilaku seksual aktif semakin memanjang.
- d) Ketidaktahuan atau minimnya pengetahuan tentang perilaku seksual yang dapat menyebabkan kehamilan.
 - e) Tidak menggunakan alat kontrasepsi.
 - f) Kegagalan alat kontrasepsi akibat remaja menggunakan alat kontrasepsi tanpa disertai pengetahuan yang cukup tentang metode kontrasepsi yang benar.
 - g) Kehamilan akibat pemerkosaan, diantaranya pemerkosaan oleh teman kencannya. Pada kehamilan pranikah, masa malu dan perasaan bersalah yang berlebihan dapat dialami remaja. Apalagi jika kehamilan tersebut diketahui oleh pihak lain seperti orang tua. Hal yang memperberat masalah adalah terkadang orang tua atau orang yang mengetahui tidak mampu menghadapi persoalan tersebut secara proporsional, bahkan cenderung mengakibatkan suatu tindak kekerasan yang traumatik terhadap anak. Hal ini menambah tekanan psikologis yang berat yang pada akhirnya mengarah pada depresi (Sunaryo, 2020)
- 2) Infeksi Menular Seksual, Infeksi kelamin adalah infeksi yang penularannya melalui hubungan seksual. Seseorang berisiko tinggi terkena infeksi menular seksual bila melakukan hubungan seksual berganti-ganti pasangan. Pada wanita risiko tertular infeksi menular seksual lebih tinggi daripada laki-laki karena bentuk alat reproduksinya lebih rentan, sehingga seringkali berakibat lebih parah karena gejala awal tidak segera dikenali sedangkan infeksi bertahap lebih parah. Jenis-jenis infeksi menular seksual adalah Gonore (kencing nanah), Herpes kelamin, Trikomoniasis, Sifilis. Cara pencegahan infeksi menular seksual antara lain tidak melakukan hubungan seksual sebelum menikah, saling setia bagi pasangan yang sudah menikah, menghindari hubungan seks yang tidak aman, menggunakan kondom saat berhubungan seksual (Sunaryo, 2020).
 - 3) HIV/AIDS, AIDS adalah kumpulan gejala infeksi akibat menurunnya sistem kekebalan tubuh. Penyebabnya adalah virus HIV (Human Immunodeficiency Virus). HIV/AIDS menular dengan melalui hubungan seksual. HIV juga dapat menular melalui pemakaian jarum suntik

yang terkontaminasi HIV, menerima tranfusi yang tercemar HIV, atau dari ibu hamil kepada bayi yang dikandungnya (Djama, 2017).

- 4) Psikologi
Dampak lain dari perilaku seksual remaja yang sangat berhubungan dengan kesehatan reproduksi adalah konsensi psikologis. Setelah kehamilan terjadi, pihak perempuan atau tepatnya korban utama dalam masalah ini. Perasaan bingung, cemas, malu, dan bersalah yang dialami remaja setelah mengetahui kehamilannya bercampur dengan perasaan depresi, pesimis terhadap masa depan, dan kadang disertai rasa benci, marah baik terhadap diri sendiri maupun kepada pasangan, dan kepada nasib yang membuat kondisi sehat secara fisik, sosial, dan mental yang berhubungan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi remaja tidak terpenuhi.
- 5) Penyimpangan Perilaku Seksual
Penyimpangan perilaku seksual terdiri atas empat kelompok besar yang masing-masing terdiri dari beberapa sub kelompok (Susanti, 2015), antara lain adalah : Gangguan identitas, gambaran utama dari gangguan ini adalah ketidaksesuaian antara alat kelamin dengan identitas jenis yang terdapat pada diri seseorang. Jadi, seorang yang berkelamin laki-laki merasa dirinya wanita, atau sebaliknya.

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari seks bebas pada remaja diantaranya adalah kehamilan yang tidak diinginkan, infeksi menular seksual, HIV/Aids dan Penyimpangan perilaku seksual.

2.5. Beberapa Cara Untuk Menghindari Pergaulan Seks Bebas

- 1) Mencari kegiatan atau alternatif baru sehingga dapat menemukan kepuasan yang mendalam dari interaksi yang terjalin (bukan kepuasan seksual).
- 2) Menghindari situasi atau tempat yang kondusif menimbulkan fantasi atau rangsangan seksual seperti berduaan dirumah yang tidak berpenghuni, dipantai malam hari, tempat yang sepi dan gelap.
- 3) Menghindari frekuensi pertemuan dengan lawan jenis yang terlalu sering karena jika sering bertemu tanpa adanya aktivitas pasti dan tetap,

maka keinginan untuk mencoba aktivitas seksual semakin menguat.

- 4) Melibatkan banyak teman atau saudara untuk berinteraksi sehingga kesempatan untuk selalu berdua makin berkurang.
- 5) Mencari informasi yang sebanyak-banyaknya tentang masalah seksualitas dari sumber yang dapat dipercaya.
- 6) Mempertimbangkan risiko dari perilaku seksual yang dilakukan.
- 7) Mendekatkan diri pada Tuhan dan berusaha menghayati norma atau nilai yang berlaku.

Berdasarkan pernyataan diatas, dapat disimpulkan beberapa cara untuk terhindar dari pergaulan bebas diantaranya adalah mencari kegiatan lain, menghindari situasi yang dapat menimbulkan rangsangan, menghindari frekuensi pertemuan dengan lawan jenis, memiliki banyak teman, Mencari informasi, Mempertimbangkan risiko dan paling utama mendekatkan diri dengan tuhan.

2.6. Definisi Restrukturisasi Kognitif

Hanifa dan Santoso (Rufaidah dan Karneli, 2020) mengemukakan bahwa Cognitive Restructuring atau Restrukturisasi Kognitif adalah sebuah teknik dari terapi kognitif yang melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Afradipta (2021) juga berpendapat bahwa metode restrukturisasi kognitif merupakan metode terapi kognitif untuk membantu mengidentifikasi pemikiran-pemikiran atau keyakinan - keyakinan negatif dan menggantikannya pemikiran-pemikiran yang positif, serta untuk menolong orang-orang mengidentifikasi ide-ide atau keyakinan yang irasional tersebut dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang lebih realitas. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat Wahyuni, dkk (2019) bahwa pikiran disfungsi (irrasional) restrukturisasi kognitif pada dasarnya dimaksudkan untuk membantu pasien merubah pikiran dan keyakinan disfungsi (irrasional) menjadi pikiran dan keyakinan fungsional atau rasional.

Pendapat lain Martin dan Pear (Sitepu, 2019) bahwa Cognitive Restructuring adalah strategi untuk mengenali pikiran maladaptif dan menggantinya dengan pikiran adaptif. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dari cognitive behavior therapy. Pada dasarnya teori Cognitive Behaviour Therapy merupakan pola pemikiran manusia yang

terbentuk melalui proses antara Stimulus-Kognisi-Respon, ketiganya saling membentuk dan berkaitan semacam jaringan di dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak (Fauzi, 2020). Navid, Rathus, & Greene (Zulfa & Nisa, 2016) mengemukakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu proses di mana konselor membantu konseli mencari pikiran-pikiran irasional dan mencari alternatif rasional. Menurut Manuardi & Mustopa (2021) restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang dilakukan dengan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh konseli dan membantunya untuk merestrukturisasi kembali dengan pikiran-pikiran yang positif.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dari cognitive behavior therapy yang dilakukan untuk membantu konseli mengubah keyakinan irasional sehingga mampu melahirkan alternatif rasional atau pemikiran yang dapat membantu konseli untuk menghadapi situasi-situasi yang dapat merugikan konseli baik dari segi kognitif maupun perilaku.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Dalam mencapai tujuan penelitian, peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian ini tepat digunakan karena bersifat dalam bentuk survei atau terjun langsung ke lapangan dalam mengumpulkan data. Dengan menggunakan penelitian kualitatif dimaksudkan untuk memperoleh kedalaman informasi berkaitan dengan perilaku menyontek pada siswa di wilayah penelitian, yang selanjutnya akan menghasilkan sebuah fakta masalah dan solusi yang harus ditempuh dalam hal pengentasan perilaku berisiko

3.2. Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Beck & Weishaar dalam (Manuardi & Mustopa, 2021) menangani kognisi konseli, tujuannya termasuk mengajarkan untuk:

- 1) Memonitor pemikiran otomatis negatifnya.
- 2) Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku.

- 3) Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi.
- 4) Menggantikan kognisi-kognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis.
- 5) Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang memredisposisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.

3.3. Tahap Restrukturisasi Kognitif

Tahapan restrukturisasi kognitif menurut Dobson (Rizal dkk, 2022) adalah sebagai berikut:

- 1) Asessmen dan diagnose: Tahap ini bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling. Ada beberapa yang harus dilakukan dalam tahap ini, yaitu : penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi; (b) melakukan kontrak konseling dengan konseli agar konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses dari tahap awal sampai akhir.
- 2) Mengidentifikasi pikiran negatif: Konselor membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang dialami konseli dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada tahap ini konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan introspeksi atau merefleksikan pengalaman yang sudah dilalui.
- 3) Memonitor pikiran-pikiran melalui Thought Record: tahap ketiga, konseli dapat menuliskan tugas-tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif dalam format Thought Record.
- 4) Identification of alternative perceptions
Tahapan ini berkaitan dengan sebelumnya, setelah individu dibuat untuk memikirkan situasi yang terjadi pada dirinya, pada tahap ini individu akan diarahkan untuk mencari alternatif persepsi tentang apa yang tampak.
- 5) Modification of perceptions in problem situations
Dapat dikatakan bahwa tahapan ini merupakan inti dari proses restrukturisasi, karena pada tahapan ini fasilitator akan merubah persepsi tentang permasalahan yang dihadapi individu.
- 6) Homework and follow up
Tahapan terakhir ini diharapkan dapat menjadi penyelesaian dari semua rangkaian pelatihan, karena fasilitator akan mengulang dan

merangkum semua materi dasar dan memberikan tugas rumah berupa lembar evaluasi terhadap pemikiran-pemikiran atau perubahan-perubahan yang terjadi setelah mengikuti pelatihan sebagai tindak lanjut dari pelatihan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif merupakan salah satu metode intervensi kognitif yang bertujuan untuk membentuk kembali atau mengubah pikiran negatif individu terhadap masalah yang dihadapi. Untuk menciptakan kognisi baru yang lebih positif tentang masalah tersebut.

3.4. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di SMA X Kabupaten Pinrang. Pemilihan lokasi penelitian ini karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terdapat remaja teridentifikasi melakukan seks bebas.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti merupakan instrumen kunci serta aktif dalam penelitian kualitatif. Selain peneliti, teknik pengumpulan data juga diperlukan dalam penelitian kualitatif sebagai langkah utama dalam penelitian untuk mendapatkan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

- 1) Wawancara
Wawancara dilakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan untuk mendapatkan informasi terkait perilaku seks bebas AR. Adapun subjek-subjek yang akan diwawancarai adalah:
 - a) AR: Wawancara dilakukan sebanyak 2 kali pada tanggal 18 Juli 2022 dan 20 Juli 2022, dengan rincian pertanyaan wawancara yang akan mengungkap gambaran perilaku seks bebas AR, faktor penyebab perilaku seks bebas dan upaya penanganan yang dilakukan. Wawancara ini dilakukan via luring di SMA X Kab. Pinrang.
 - b) HA (S): Wawancara dilakukan sebanyak 2 kali pada tanggal 18 Juli 2022 dan 20 Juli 2022, dengan rincian pertanyaan wawancara yang akan mengungkap gambaran perilaku seks bebas AR dan faktor penyebab perilaku seks bebas AR. Wawancara ini dilakukan via luring di SMA X Kab. Pinrang
 - c) OT: Wawancara dilakukan sebanyak 1 kali pada tanggal 18 Juli 2022, dengan rincian

pertanyaan wawancara yang akan mengungkap gambaran perilaku sehari-hari AR. Wawancara ini dilakukan via luring di rumah AR.

2) Observasi

Dalam penelitian ini, observasi menggunakan jenis observasi sistematis untuk memudahkan dalam pelaksanaan dan pengamatan penelitian. Pedoman observasi dalam penelitian ini berisi aspek-aspek yang berkaitan dengan perilaku menyontek siswa. Hasil observasi terhadap sikap dan perilaku siswa dapat dijadikan sebagai bahan refleksi peneliti untuk melakukan treatment untuk tindakan selanjutnya dan sebagai data pendukung.

Observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu 19 Juli 2022 dan 22 Juli 2022. Observasi ini dilakukan untuk mengamati gerak-gerik RS saat ada ulangan harian berlangsung dan saat ada tugas yang diberikan. Observasi ini dilakukan pada kelas XI TITL/Listrik saat mata pelajaran berlangsung.

3) Dokumentasi

Dokumentasi juga diartikan pemberian atau pengumpulan bukti dan keterangan seperti gambar, kutipan, video dan bahan referensi lainnya. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini catatan siswa kasus.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Desky (2022) menyatakan bahwa perilaku seksual merupakan suatu perilaku yang timbul karena adanya dorongan seksual atau kegiatan untuk mendapatkan kesenangan organ seksual melalui berbagai perilaku seperti berfantasi, pegangan tangan, berciuman, berpelukan sampai dengan melakukan hubungan seksual kepada lawan jenis. Hal tersebut sesuai dengan yang AR paparkan bahwa perilaku seks bebas yang ia lakukan dimulai dari pegangan tangan, berpelukan, berciuman lalu kemudian ke tahap hubungan seks bersama pacarnya yang kemudian dampak dari berhubungan badan itu menjadikan AR sering larut dalam fantasinya.

Konseli AR juga menyatakan bahwa setelah ia melakukan hubungan seks pertama kali, fantasinya semakin menjadi-jadi dan hasrat seksualnya mudah muncul. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harmaini (2018) bahwa kematangan secara seksual

membuat remaja menjadi mudah terangsang akan hal-hal yang berbau seksualitas karena dorongan seksual yang meningkat.

Lebih lanjut, AR memaparkan bahwa salah satu alasan ia melakukan hubungan seks karena dirumah tidak ada yang memedulikannya, orang tua dan saudaranya sibuk sehingga hal ini sebagai bentuk pelarian dari masalahnya, selain itu orang tuanya hanya sibuk menanyakan soal tugas dan nilainya sehingga membuat AR terkadang merasa stress. Hal ini sesuai dengan pendapat Ratnawati (2019) bahwa penyimpangan perilaku pada remaja disebabkan persoalan hidup yang membuat mereka stress hingga tertekan, sehingga bentuk pelariannya adalah kenakalan remaja salah satunya berupa berpacaran yang tidak sesuai dengan norma-norma atau berpacaran tidak sehat.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, gambaran seks bebas AR diantaranya, rasa penasaran yang tinggi, sulitnya mengontrol diri, mudah larut dalam fantasi seksual, dan melakukan hubungan badan dengan pacarnya hampir tiap minggu sekali.

4.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seks Bebas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan faktor penyebab timbulnya seks bebas pada AR terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rasa penasaran, persepsinya mengenai seks bebas itu sendiri, dan kurangnya pemahaman seks bebas. Faktor eksternal meliputi faktor lingkungan diluar sekolah.

Seks bebas pada remaja umumnya terjadi karena adanya keterikatan emosional yang membuat remaja sampai pada tahap melakukan seks bebas. Konseli AR merupakan siswa yang telah melakukan seks berulang kali bersama pacarnya, setidaknya ia melakukan seks sebanyak seminggu sekali. Konseli AR mengakui bahwa ia melakukan hal tersebut awalnya karena rasa penasaran dan merasa nyaman jika sudah berduaan dengan pacarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Chalimah & Zaky (2020) bahwa hubungan yang didasari oleh rasa penasaran hingga melakukan kontak fisik yang lebih jauh membuat keterikatan antara pasangan semakin dekat dan susah dipisahkan sehingga nafsu akan menggebu-gebu jika pasangan ini bertemu.

Selain itu konseli AR juga mengakui bahwa setelah melakukan hubungan seks pertama kali, rasa sayang kepada pacarnya pun menjadi semakin besar sehingga konseli keterusan melakukan hubungan seks. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Fitriani, dkk (2021) mengatakan bahwa kebanyakan siswa perempuan berani melakukan hubungan seks karena mereka berpikir bahwa seks merupakan perwujudan rasa sayang dan cinta kepada pasangan.

AR juga kerap kali mencari di internet bagaimana metode dalam melakukan hubungan seks yang bisa memuaskan ia dan pasangannya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Saputro (2018) bahwa pergaulan bebas di kalangan remaja terjadi karena jaman sekarang mudah mengakses sesuatu, mencari pengetahuan dan informasi sendiri tentang seksualitas tetapi tidak mampu mempertanggung jawabkan apa yang mereka lihat sehingga disalahartikan negatif yang kemudian membentuk dorongan libido seks pada remaja.

Banyak remaja yang beranggapan bahwa perwujudan cinta dan rasa sayang diungkapkan dengan menyerahkan jiwa dan raga kepada lawan jenisnya (Purnama, 2020) selain itu remaja dengan kondisi yang labil secara tidak langsung lebih mudah terjerumus untuk melakukan hal-hal yang tidak sesuai dengan norma-norma agama, adat istiadat maupun kaidah-kaidah belaku dalam masyarakat. Ada pun hal-hal yang tidak sesuai tersebut seperti pergaulan bebas yakni keluar larut malam, bergaul dengan lawan jenis tanpa adanya batasan, hingga melakukan hubungan badan dengan lawan jenis tanpa adanya ikatan pernikahan (Anwar dkk, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa pemahaman seks bebas AR sangat minim bahkan ia menganggap seks bebas bukanlah hal yang tabu terlebih teman-temannya diluar sekolah juga melakukan hal yang sama. Penelitian yang dilakukan oleh Suherni (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku seksual bebas, yakni siswa yang memiliki pengetahuan yang baik dapat memahami perilaku seksual dengan baik pula, sedangkan siswa yang memiliki tingkat pengetahuan buruk memiliki pemahaman buruk juga tentang perilaku seksual.

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wahani, dkk (2021) bahwa pada kelompok

remaja, perilaku seks pranikah semakin dianggap normatif dan tidak menjadi hal yang tabu lagi seperti dahulu bahkan hubungan seks pertama kali dilakukan di usia muda, sekitar usia sekolah menengah atas atau di awal masa perkuliahan dengan rentang usia 16 hingga 18 tahun. Hasil penelitian ini sesuai dengan informasi yang diperoleh bahwa AR memang memiliki tongkrongan diluar sekolah yang selalu memberikan update informasi mengenai seks dan hal-hal yang biasa mereka lakukan saat berpacaran.

4.3. Upaya Penanganan Perilaku Menyontek

Dalam penelitian ini diperoleh bahwa ini AR berhubungan seks dengan pacarnya seminggu sekali atau lebih. AR dan pacarnya sering melakukan hal tersebut dirumah pacar AR saat sedang kosong. Hal yang membuat AR melakukan perilaku seks bebas didasari rasa penasar dan persepsi AR mengenai seks bebas itu sendiri. AR berpersepsi bahwa seks bebas merupakan hal yang wajar dilakukan oleh remaja seperti dirinya, selain itu AR menganggap bahwa seks merupakan perwujudan rasa sayang kepada pacarnya, sehingga peneliti berinisiatif untuk membantu konseli AR mengatasi masalah yang dihadapinya dengan memberikan teknik restrukturisasi kognitif. Ratnasari & Tatik (2022) mengemukakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu menetralkan pandangan remaja dan dapat mengembangkan pikiran menjadi pikiran-pikiran yang positif. Siswa yang memiliki pikiran negatif menganggap bahwa dirinya tidak mampu berhenti melakukan seks bebas akan diarahkan untuk berpikir lebih positif terhadap masalah yang dihadapinya saat ini. Lebih lanjut dijelaskan oleh Sari (2020) bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah teknik dalam konseling kognitif dimana konseli dilatih untuk memiliki persepsi baru dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi.

Setelah melakukan teknik restrukturisasi kognitif bersama AR maka hasil yang diperoleh AR mulai membiasakan diri secara perlahan untuk melakukan pola pacaran yang sehat seperti komunikasi terbuka dan saling memiliki pemahaman tentang bahaya seks bebas. Hal ini sesuai dengan pendapat Jermias (2022) bahwa pacaran yang sehat harus didasari pemahaman seks bebas, komunikasi terbuka, punya rasa saling menghargai, mengenal keluarga dan sahabat masing-masing, juga menghindari kekerasan fisik. AR juga lebih hati-hati dalam bergaul dan memilih pembahasan yang ingin ia ikuti pada tongkrongan, Hal

ini sesuai dengan pendapat Suci (2020) bahwa teknik restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional realistis dan positif. Lebih lanjut dijelaskan oleh Kurniawati (2018) bahwa tujuan dilaksanakannya teknik restrukturisasi kognitif ini untuk mengubah pikiran-pikiran yang negatif terhadap tugas-tugas tertentu yang tidak produktif untuk mencapai tujuan yang produktif. Hal ini sesuai dengan aktivitas yang mulai AR tekuni yaitu menyibukkan dirinya dengan menekuni hobi memasaknya dan lebih fokus pada masa depannya dengan cara lebih memperhatikan tugas-tugas sekolah serta memasuki ekskul seni, AR juga mulai mengakrabkan diri kembali kepada teman-temannya disekolah dan lebih dekat dengan HA yang selalu memberikan AR nasihat baik dan saling mengingatkan.

Hal ini membuat AR perlahan mengubah pandangannya dan menemukan solusi terkait dengan ketidakmampuannya dalam mengatasi seks bebasnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aminullah & Hidayah, 2018) yang mengatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu mengubah cara pandang negatif siswa terhadap suatu masalah menjadi lebih realistis. Teknik restrukturisasi kognitif juga mampu membantu siswa memahami distorsi kognitif (kesalahan berpikir) sehingga membuat siswa mengkritik diri dengan penilaian negatif.

Hal tersebut didukung oleh pernyataan Gemmarahima (2021) bahwa restrukturisasi kognitif dapat mempengaruhi struktur kognitif untuk memaksimalkan pembelajaran yang memiliki makna agar lebih efisien dan mengatur di masa yang akan datang. Hal ini sesuai dengan pendapat Hasibua, dkk (2018) bahwa restrukturisasi kognitif ini melakukan penataan ulang dari pemikiran individu yang merugikan menjadi pemikiran yang menguntungkan. Diharapkan setelah adanya penerapan teknik restrukturisasi kognitif pada konseli AR, ia bisa memiliki masa depan yang baik serta tidak mengulangi perilaku sebelumnya, serta fokus pada perilakunya yang sekarang. Hal ini didukung oleh penelitian Prasityo (2022) bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif akan mengubah perilaku seks bebas dan menghindari faktor-faktor yang memicu perilaku seks bebas itu muncul. Teknik restrukturisasi

kognitif ini akan memilah pikiran negatif menjadi pikiran positif, sehingga pandangan konseli kembali netral dan dapat mengembangkannya menjadi pikiran positif.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA X pada peserta didik yang mengalami seks bebas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Gambaran perilaku seks bebas yang dirasakan oleh AR, gambaran seks bebas AR diantaranya, mudah larut dalam fantasi seksual, melakukan hubungan badan dengan pacarnya setiap rumah pacarnya kosong, menonton video porno ketika gairah seksualnya meningkat.
- 2) Faktor yang mempengaruhi seks bebas AR terdiri atas dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rasa penasaran, persepsi terhadap seks bebas, dan kurangnya pemahaman seks bebas. Faktor eksternal meliputi faktor lingkungan diluar sekolah..
- 3) Penanganan perilaku seks bebas pada konseli AR dilakukan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif membantu konseli dalam mengubah pikiran negatif terkait ketidakmampuannya ke pikiran yang lebih positif. Teknik restrukturisasi kognitif terdiri atas 6 tahap yaitu rational treatment, identifikasi pikiran kedalam situasi, pengenalan dan latihan coping thought, peralihan pikiran negatif ke coping thought, latihan penguatan positif, dan evaluasi. Setelah intervensi diberikan, konseli sudah dapat mengubah pandangannya dan menemukan solusi terkait dengan ketidakmampuannya dalam mengatasi perilaku seks bebasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afradipta, Debby. 2021. Restrukturisasi kognitif untuk mengurangi gejala kecemasan pada wanita yang mengalami premenopause. *Jurnal PROCEDE : Studi Kasus dan Intervensi Psikolog*, Vol. 9, No. 1.
- Afriyani, A. (2016). Peran Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK Remaja) dalam Upaya Pencegahan Seks Bebas pada Siswa di SMP PGRI Tegowanu. Laporan Penelitian.

- Alfiyah, N., Solehati, T., & Sutini, T. (2018). Gambaran Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja SMP. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Vol. 4, No. 2.
- Amartha, V. A., Fathimiyah, I., Rahayuwati, L., & Rafiyah, I. (2018). Pendidikan Kesehatan Mengenai Pencegahan Perilaku Seksual melalui Peningkatan Asertivitas pada Remaja Putri SMK Baabul Kamil Jatinangor. *Media Karya Kesehatan*.
<https://doi.org/10.24198/mkk.v1i1.17285>
- Apriani, A., Widyastuti, D. E., & Wijayanti, W. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Risiko Kehamilan Remaja di Luar Nikah dengan Sikap Terhadap Hubungan Seksual Pranikah. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. Vol. 8, No. 1.
- Asmara, D. A. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Seks Pranikah Berisiko Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Mahasiswa yang Bertempat Tingga di Kos "Las Vegas." Skripsi. Univeristas Negeri Semarang.
- Bachruddin, W., Kalalo, F., & Kundre, R. (2017). Pengaruh Penyuluhan Tentang Bahaya Seks Bebas Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Seks Bebas Di Sma Negeri Binsus 9 Manado. *Jurnal Keperawatan Unsrat*.
- Bandler, R., Grinder, J., & Andreas, S. (2012). *Neuro-linguistic programming™ and the transformation of meaning*. Utah: Real People.
- Boroujeni, S.T & Ghaheri, Banafsheh. (2011). The Effect of Motivational SelfTalk on Reaction Time. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 29: 606-610
- BKKBN. (2017). *Survei Demografi Dan Kesehatan : Kesehatan Reproduksi Remaja 2017*. Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional.
- Chalimah, Siti Nur, Zaky, Mubarak. 2020. Fenomena Seks Bebas Dikalangan Remaja Indonesia Pada Novel Dua Garis Biru Karya Lucia Priandarini. *Jurnal Mafsau*, Vol. 1, No. 1.
- Clifford T. Morgan. (1971). *Introduction to Psychology*, Tokyo : Grow Hill.
- Corey, Gerald. (2013) .*Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E.
- Koswara. Bandung : Refika Aditama.
- Cormier, L.J. & Cormier,L.S. (1985). *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skills and Cognitif Behavioral Intervention*.USA: Brooks/Cole Publishing Compan
- Desky, Ahmed Fernanda. 2022. *Survey Pengetahuan Seks dan Perilaku Seksual Pada Remaja Sub Urban Di SMA Berbasis Umum dan Agama, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara*. Laporan Penelitian. Fakultas Ilmu Sosial Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*.
<https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Djama, N. T. (2017). Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*.
<https://doi.org/10.32763/juke.v10i1.15>
- Erford, Bradley T. (2018). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Fatkhayah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*, Vol, 4, No.1 .
- Fauzi, Nurman. 2020. Penerapan Konseling Kelompok Cbt (Cognitive Behaviour Therapy) Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Terlambat Sekolah (Penelitian pada Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang). Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan: Universitas Muhammadiyah Magelang
- Fauziyah, Frida Lina, Taringan, Lukman, Hakim. 2021. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Lhoksukon Kabupaten Aceh Utara Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, Vol. 7, No. 2.
- Flaxington, Beverly D. (2013). *Self-talk for a Calmer You*. U.S.A : Adams Media.
- Froggat Wayne. (2014). *A Brief Introduction to Cognitive Behavior Therapy*. New
- Fitriani, Ika, Rahmat Zikrun, Tuti Sarwita. 2021. Survei Pengetahuan Remaja Terhadap Perilaku Seks Bebas Ditinjau Dari Tingkat Penalaran Moral Pada Siswa Kelas Dua Sma 2 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, Vol.2, N0.1
- Gemmarahima, Wahyu Eka Nanda. 2021. Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa. Prosiding: Seminar Nasional "Bimbingan dan Konseling Islam" Universitas Ahmad Dahlan.
- Harmaini, Sri Ayu. 2018. Perbedaan Cybersex Pada Remaja Ditinjau dari Usia dan Jenis Kelamin Di

- Pekanbaru. Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, Vol. 3, No. 2.
- Hasibua, M. A. H., Purwanto, E., & Japar, M. 2018. Effectiveness of Group Counseling Cognitive Behavior Therapy Cognitive Restructuring Technique And Assertive Skill Training To Improve Assertive Behavior Students. Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 7, No. 1.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. Psikoislamedia : Jurnal Psikologi, Vol. 1, No. 1.
- Jermias, Emanuel, Abdul Rahman, Awal, Muh Nur. 2022. Edukasi Pacaran Sehat Terhadap Remaja di Kawasan Jalan Cenderawasih Kota Makassar. JOONG-KI Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 1, No. 3.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2019. Kementrian Kesehatan RI.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni, dan Karsih. (2014). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks
- Komarudin. (2015) Psikologi Olahraga. Bandung: PT. Remaja
- Kurniawati, Septi. 2018. Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Rasa Percaya Diri. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Rosdakarya Latipun. (2008). Psikologi Klien. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang (UMM press).
- Lubis, Namora Lumongga. (2011). Memahami Dasar-Dasar Konseling. Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama.
- Manuardi, Ardian, Mustopa Sandi. 2021. Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Coping Thought Dalam Setting Konseling Kelompok. Jurnal STKIP Siliwangi, Vol. 5, No. 1.
- Marjo, Happy Karlina. (2017) Model Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Empati Budaya Inklusif Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Marta, E. S. (2019). Penyebab Kerentanan Hamil Diluar Nikah Pada Remaja. Jurnal SMART Kebidanan. Vol. 5, No. 2.
- Nadhiroh, S. (2017). Hubungan Antara Dukungan Emosional Orangtua Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Menikah Akibat Kehamilan Diluar Nikah. Hubungan Antara Dukungan Emosional Orangtua Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Menikah Akibat Kehamilan Diluar Nikah.
- Nasrudin, M. (2017). Perkembangan Remaja. Journal INSTITUTIONAL REPOSITORY of IAIN Tulungagung (IRIT).
- Nurchayani, Istiana. Fauzan, Lutfi. (2016,) Efektifitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Behavioral untuk Menurunkan Stress Belajar, Jkbb Vol. 1. No 1. Malang: Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
- Nurzaakiyah, Siti. Budiman, Nandang. (2015). Body Dysmorphic Disorder (BDD). (http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/197102191998021_NANDANG_BUDIMAN/BODY_DYSMORPHIQ_DISORDER.pdf)
- Pawestri. 2013. Knowledg, Attitudes and Behavior Adolescents With. Keperawatan Maternitas.
- Pawestri, & Setyowati, D. 2012. Gambaran perilaku seksual pranikah pada mahasiswa pelaku seks pranikah di universitas x semarang. Seminar Hasil- Hasil Penelitian- LPPM UNIMUS.
- Prasetyo, Angga Dwi, Abdul Muhid. 2022. Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring Menurunkan Prokrastinasi Akademik: Literature Review. Jurnal Konseling Pendidikan, Vol. 6, No. 1.
- Purnama, Yati, 2020. Faktor Penyebab Seks Bebas Pada Remaja. Jurnal Ilmiah Indonesia, Vol. 5, No. 2.
- Rahima, Raja, H. 2020. Pemahaman Remaja tentang Bahaya Seks Bebas dan Pernikahan Dini di Desa Kualu Nenas Kampar Riau. Educational Guidance and Counseling Development Journal, Vol. 3, No. 2.
- RahmanT, E. Y. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pencegahan Hiv/Aids Pada Remaja. Dinamika Kesehatan. Vo.13.No.13.
- Rahyani, K. Y., Utarini, A., Wilopo, S. A., & Hakimi, M. (2017). Perilaku Seks Pranikah Remaja. Kesmas: National Public Health Journal. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i4.53>.
- Ratnasari, Intan, Tatik, Meiyuntariningsih. 2022. Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Pada Remaja. Journal of Behaviour and Mental Health, Vol. 3, No. 1.
- Ratnawati, Diah, Ismi Dyah Astari. 2019. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Berpacaran Pada

- Remaja Di SMA X Cawang Jakarta Timur. *Jurnal Profesi Medika*, Vol. 13, No. 1.
- Riski, R, Marlina Fitriyah, Mita Kurniawati Dewi, Alifia Karim, Delfia Bate. 2021. Edukasi Bahaya Seks Bebas Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Bidan Nasuha*, Vol. 2, No. 1.
- Rizal, Muhammad, Abdullah Pandang, Syamsul Bachri Thalib. 2022. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa si Sekolah Menengah Atas. *Jurnal: Phinisi Journal Education*, Vol. 2, No. 5.
- Rochaniningsih, N. S. (2014). Dampak Pergeseran Peran Dan Fungsi Keluarga Pada Perilaku Menyimpang Remaja. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*.
<https://doi.org/10.21831/jppfa.v2i1.2618>.
- Rufaidah, Anna, Karneli Yeni. 2020. Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling: Terapeutik*, Vol. 4, No. 2.
- Sari, P. P., & Desiningrum, D. R. (2017). Studi Fenomenologis Pernikahan Karena Kehamilan di Luar Nikah. *Jurnal Empati*.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32
- Setiawan, E. (2017). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*.
- Suci, Tri Ananda. 2020. Pengaruh Layanan Informasi dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Sikap Bullying Pada Siswa Kelas X SMK Bina Satria Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
- Suherni. 2020. Tingkat Pengetahuan Tentang Seks Bebas Pada Remaja di SMP Muhammadiyah Kasihan Bantul Yogyakarta. Artikel Penelitian. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Sugiyono. (2017). Sugiyono, Metode Penelitian. Penelitian.
- Sunaryo, D. (2020). *Community Development Service on Educational and Health Sciences*. Abdidas.
- SUSANTI, I. (2015). Perilaku Menyimpang Dikalangan Remaja Pada Masyarakat Karangmojo Plandaan Jombang. *Paradigma: Jurnal Online Mahasiswa S1 Sosiologi UNESA*.
- Sutarjo, Ipt. Edi. (2014), Efektifitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar Siswa, *E-Jurnal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* , Vol:2 No 1
- Sitepu, Fatmawati. 2019. Cognitive Restructuring Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya. Skripsi. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Tajiri, Hajir. 2021. Kendali Diri Perilaku Seksual dan Pengembangannya Melalui Konseling Pada Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bandung. *Jurnal Cendekia*, Vol. 14, No. 1.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L.(2014). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Succes. *Journal of Personality*.72 (2). 271-322
- Thalib, Symsyul Bachri. (2011). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris dan Aplikatif*. Jakarta: Media Group
- Wahani, Sifra Maria, Jootje, Lydia Tendean. 2021. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Seks Pranikah Pada Remaja. *Journal of Public Health and Medicine*, Vol. 2, No. 2.
- Wasty, Soemanto. (2008). *Psikologi Pendidikan Landasan Kerja Pemimpin*. Pendidikan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Windiarto, Prito. (2015). Pengertian, Struktur, Ciri Kebahasaan Teks Deskripsi. [dalam jaringan] diunduh pada : 23 Mei 2017. Tersedia : www.pelajaranbahasaindonesia.com
- Wulandari, P. (2019). Pengalaman Psikologis Kehamilan Pranikah Pada Usia Remaja Di Kelurahan Purwosari Kecamatan Mijen. *Journal of Holistic Nursing Science*.
<https://doi.org/10.31603/nursing.v6i2.2649>.
- Zulfa, Indana., & Nisa, I. K., (2016). *Prosiding Seminar Nasional "Konseling Krisis" : Layanan Konseling kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Trauma Pasca Bencana*. Jogjakarta: Universitas Ahmad