

Dr. Hajir Tajiri, M.Ag



KONSELING

UNTUK PENGENDALIAN & PENGEMBANGAN DIRI REMAJA



KATA PENGANTAR

Isu dan gejala fenomena yang diungkap dalam buku ini, yaitu problem kehidupan remaja yang kian waktu terus meningkat. Beberapa diantaranya sudah sangat merisaukan seperti aksi geng motor, tawuran antar pelajar, minuman keras, kelompok geng yang anggotanya bukan hanya laki-laki tapi juga kaum perempuan, pergaulan bebas atau hubungan seks di luar nikah.

Khususnya seks bebas (*free Sex*) di kalangan remaja menjadi fokus utama pembahasan. Menurut riset lembaga tertentu, seperti BKKBN angkanya terus meningkat, sehingga muncul kekhawatiran kuat di kalangan masyarakat. Padahal Indonesia secara kultur sangat menjunjung tinggi norma Agama, budaya dan kehormatan.

Melalui studi-studi yang telah dilakukan sebelumnya, kecenderungan seks bebas remaja muncul dipicu oleh sejumlah faktor, namun demikian sesuai dengan fokus pendekatan yang dipilih, yaitu konseling, maka faktor-faktor itu dibatasi pada sumber internal, yaitu kemampuan kendali diri (*self-control*). Pendekatan konseling tentu mengakui ada banyak faktor eksternal yang dapat memicu tumbuhnya kecenderungan remaja untuk melakukan seks bebas, antara lain pengaruh media massa baik cetak maupun elektronik. Faktor ini besar peranannya dalam meruksak moral remaja, mempengaruhi pikiran dan perasaan, memprogramnya sesuai dengan pesan dan misi pembuat pesan. Kemampuan media itu meminjam istilah Brodie, ibarat cara kerja virus akal budi (*virus mindnees*),

menawarkan filsafat dan gaya hidup baru, mengemasnya sedemikian rupa sehingga seakan-akan sebagai sebuah realitas yang benar dan menentukan model hidup yang harus dipilih. Namun demikian sehebat apapun faktor eksternal, jika individu remaja mampu mengelola dirinya dengan baik maka pilihan hidup akan ditentukan oleh dirinya.

Kemampuan kontrol diri (*self control*) merupakan salah satu pilar kecerdasan moral yang penting dimiliki remaja. Kemampuan ini dapat mengarahkan kecenderungan dalam berperilaku. Seseorang akan menjadi mulya apabila dalam hidupnya ia memiliki kemampuan kontrol diri yang bagus; ia menjadi tidak berlebihan dalam merasa atau dalam melakukan sesuatu; sebaliknya ia akan mampu mengatur diri, melakukan cara terbaik yang maslahat bagi kehidupannya karena tidak tergesa-gesa dalam bertindak, melakukan pertimbangan secara cermat dan mengambil pilihan yang terbaik bagi kondisi dan masa depan hidupnya.

Menurut Skinner (1996: 549-570), kontrol yang dirasakan setiap individu di sepanjang hidupnya sering dihubungkan dengan hasil-hasil positif seperti: kesehatan, prestasi, optimisme, ketekunan(*persistence*) motivasi, kemampuan mengatasi masalah, harga diri, penyesuaian diri (*personal adjustment*), sukses dan gagal dalam berbagai ranah kehidupan.

Dalam situasi kehidupan remaja yang sarat dengan godaan dan tantangan, remaja yang memiliki latar kehidupannya sudah bagus, perjalanan dan perjuangan hidupnya mungkin akan terlewati dengan penuh kemulusan. Penghargaan terhadap waktu, keterlibatan

dalam kegiatan-kegiatan positif, obsesi pencapaian cita-cita yang jelas serta dukungan keluarga semuanya berlangsung tanpa masalah. Namun apa yang terjadi jika keadaan sebaliknya, kehidupan yang semerawut, penuh dengan ketidakjelasan, dan dalam waktu yang sama terjerumus dalam pergaulan bebas, maka kondisi itu semakin memperburuk keberadaan remaja, meruksak tatanan sosial, memperburuk citra kehidupan bermoral dan menggadaikan masa depan spiritual-keagamaan.

Menyimak keadaan seperti itu, maka esensi kemampuan kontrol diri dan ikhtiar mengembangkannya pada diri remaja menjadi amat penting. Dan mengingat pentingnya kemampuan kontrol diri ini dimiliki remaja, maka melalui buku ini akan dipaparkan salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan itu yaitu melalui konseling.

Kelebihan buku ini selain dipaparkan penjelasan teoretis dari masing-masing istilah, konsep maupun variabel yang diangkat, juga ditunjukkan bagaimana mengaplikasikan konsep itu secara nyata. Selain itu untuk sekedar membuktikan kebenaran konsep ini diperkuat dengan adanya hasil pengolahan data yang menunjukkan efektivitas penggunaan konseling (kognitif-perilaku) dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja.

Remaja dipilih sebagai subjek penelitian, diambil dari kalangan siswa Madrasah Aliyah dan yang sederajat, didasarkan pada asumsi bahwa pada usia ini seiring tugas perkembangan yang harus dijalannya, mereka dituntut memiliki kemampuan dan keterampilan dalam mengambil pengambilan keputusan secara tepat, benar dan strategis,

yang akan menentukan terhadap nasib masa depan hidupnya. Mereka dituntut piawai dalam menimbang sesuatu yang didasarkan pada ilmu pengetahuan, wawasan dan kemampuan, menggunakan cara berpikir sehingga dalam melihat sesuatu tidak saja menjanjikan keuntungan dan kesenangan sesaat tetapi dengan melihat lebih jauh ke depan berdasarkan akibat yang mungkin akan terjadi, dan memutuskan pilihan perilaku terbaik dengan memilih dan memilah segala peristiwa/situasi yang dijumpainya serta memutuskan untuk mengambil bentuk respon yang paling baik.

Buku ini terdiri atas sembilan bab. Bab I pendahuluan, menyajikan latar belakang penulisan, alasan-alasan serta argumentasi untuk melandasi pentingnya penulisan; Bab II tentang remaja dan problem kehidupan yang menyertainya, berisi paparan hasil penelusuran literatur mengenai dinamika kehidupan remaja, idealita kehidupan remaja, dan fakta bergam permasalahan remaja dan lebih khususnya lagi berkenaan dengan seks bebas remaja; Bab III menyajikan gagasan solutif pentingnya penguatan kendali diri remaja. Sebab munculnya permasalahan pada remaja diasumsikan lemahnya kendali diri yang dimiliki remaja (*low of self-control ability*);

Pada Bab IV gagasan pemecahan lebih diperkuat dengan dukungan sejumlah penelitian terutama berkenaan dengan rises pengembangan kendali diri, peran kendali diri dalam mengatasi perilaku problematik pada remaja. Bahkan kendali diri yang spesifik dalam mengatasi problem tekanan baik yang muncul secara internal maupun eksternal terhadap kecenderungan melakukan perilaku seks bebas. *Self-control*, sebuah kekuatan internal (*internal*

force) yang mampu mendorong perilaku ke arah perilaku positif yang diharapkan, atau memiliki kekuatan menahan diri atau mengalihkan dari yang tidak diinginkan ke arah yang diinginkan; Bab V memperkenalkan sejumlah pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam mengatasi atau menghadapi problem kehidupan remaja. Pendekatan integratif menjadi pilihan dalam buku ini. Melalui pendekatan ini diupayakan ditemukan atau dirumuskan metode yang terbaik dan relevan antara lain kognitif-perilaku, rasional- emotif, spiritual serta modifikasi pendekatan dengan mengintegrasikan beberapa pendekatan barat dengan spiritual Islam.

Bab VI pendekatan kognitif-perilaku dikupas secara lebih mendalam dan dikaji dari sudut pandang sebuah model. Isinya memerinci uraian mulai dari sejarah, asumsi, tujuan, teknik-teknik sampai dengan tahapan-tahapan dalam mengimplemen tasikannya. Selanjutnya dikupas juga dari sisi aplikasi model khususnya dalam meningkatkan kemampuan kendali diri pada remaja; Bab VII berisi panduan praktis bagaimana konseling kognitif-perilaku diterapkan dalam proses penanganan masalah lemahnya kemampuan kendali diri; Bab IX memaparkan model program latihan yang dapat diikuti terutama bagi konselor yang ingin menerapkan pendekatan konseling kognitif-perilaku.

Isi dan substansi buku ini, semula merupakan disertasi doktor yang dipertahankan di Universitas Pendidikan Indonesia pada Januari tahun 2012, berjudul;”Efektivitas Model Konseling Kognitif-Perilaku dalam Meningkatkan Kemampuan Kendali Diri Perilaku Seksual Siswa Madrasah Aliyah”. Optimisme bahwa isinya,

bisa bermanfaat tidak hanya di kalangan terbatas akademisi, namun pula dikalangan guru, pendakwah, dan siapa saja yang menghadapi dan berkecimpung dalam upaya perbaikan moral dan mental masyarakat, merupakan dorongan hingga hasil penelitian ini dapat dipublikasikan. Atas alasan ini pula, saya harus mengucapkan terima kasih kepada Prof. Syamsu Yusuf LN, Prof. Juntika Nurihsan dan Prof. Uman Suherman, yang telah rela membimbing hingga studi dapat diselesaikan. Tanpa bimbingannya kecil kemungkinan studi ini berhasil. Kepada beliau semua kami ucapkan terima kasih.

Terkhusus kepada Prof. Syamsu Yusuf LN, saya ucapkan terima kasih atas pengantarnya, semoga menjadi pemacu untuk lebih berkarya. Kolega saya Dr. Acep Aripudin telah membantu mengedit ulang seluruh isi dalam buku ini, kepadanya saya ucapkan terima kasih. Kepada Penerbit Mimbar Pustaka terima kasih atas kesediaannya menerbitkan buku ini, semoga menjadi awal kerja sama yang lebih baik. Akhirnya, segala kekurangan dan kesalahan terpulang kepada penulis, karenanya saran dan kritiknya, sangat kami tunggu.

Bandung, 7 Januari 2013

Penulis

Pengantar

Prof. Syamsu Yusuf LN.

Berita maraknya perilaku seks bebas (*free sex*) ternyata bukan hanya sebatas informasi *an sich*, namun sudah didukung dengan fakta-fakta penelitian, misalnya Santrock (1980), Lembaga Survei BKKBN (2008), Tifatul Sembiring (2011), dan Hajir Tajiri (2011). Maraknya perilaku seks bebas (*free sex*) ternyata merupakan gejala universal dan dilakukan berbagai kalangan status sosial bahkan pelajar. Umat Islam atau mereka yang mengaku sebagai muslim juga terkena imbas terhadap kecenderungan penyimpangan seksual, khususnya kalangan generasi muda dan pelajar muslim sekarang.

Isi buku yang semula merupakan penelitian untuk disertasi ini memberikan indikator kuat tentang kecenderungan atau potensi perilaku seks di kalangan generasi muda dan atau pelajar muslim. Gejala ini bagi umat Islam merupakan tantangan, jika tidak mau disebut pelanggaran, terhadap nilai-nilai dan norma etika Islam, karena Islam merupakan agama yang dengan tegas memberi sanksi dan larangan terhadap perilaku seks bebas dan berbagai istilahnya (QS.17: 32).

Berdasarkan data penelitian pada dua sekolah menengah Islam di Kabupaten Bandung seperti yang menjadi pusat kajian disertasi ini membuktikan bahwa penyebab timbulnya perilaku seks di kalangan pelajar Islam adalah karena faktor-faktor berikut: pengaruh perkembangan media massa yang bisa diakses oleh siapa

dan kapan saja secara lebih leluasa; dan kurangnya kontrol etika sosial maupun budaya dalam masyarakat yang memang menjadi suatu konsekuensi dari perkembangan sains dan teknologi terutama teknologi informasi dan media massa. Oleh penulis beberapa faktor tersebut dikategorikan sebagai faktor eksternal yang memberikan pengaruh terhadap maraknya perilaku seks bebas di kalangan remaja Islam. Faktor lainnya adalah kurangnya penanaman nilai dan etika sosial, budaya dan agama dalam lingkungan masyarakat, terutama lingkungan keluarga. Modernisasi dan kebebasan juga membawa dampak terhadap perubahan cara pandang (*mind-set*) keluarga/masyarakat. Orang tua, terutama dan lingkungan tempat belajar yang menjadi basis fundamental dalam penanaman nilai-nilai pendidikan juga mendapat tantangan lebih masif, yang memberi sumbangan terhadap peluang-peluang melakukan perilaku seks bebas.

Selain faktor yang disebutkan, terdapat juga faktor yang tidak dipandang kecil pengaruhnya, bahkan menurut perspektif teori tertentu faktor internal ini dapat menjadi penentu putusan perilaku yang akan dipilih oleh seseorang. Sekuat apapun pengaruh eksternal jika seseorang memiliki faktor internal yang kebal maka pengaruh eksternal itu akan menjadi kecil artinya. Faktor internal yang dimaksud tidak lain adalah cara berpikir yang benar, sehat dan bermoral. Munculnya kecenderungan perilaku seks bebas dapat terjadi karena cara berpikir seorang remaja telah terkontaminasi oleh gempuran nilai dan budaya negatif, cara pikir seseorang yang “miskin” nilai etika sosial dan keagamaan berpengaruh terhadap proses filterisasi nilai-nilai tersebut, selanjutnya berimplikasi terhadap keputusan perilaku seseorang, sehingga pikirannya menjadi rancu dan

“salah” (keluar dari standar pikiran yang sesuai dengan nilai agama dan etika sosial).

Secara teori, konseling kognitif-perilaku dicoba dijadikan alat analisis terhadap kecenderungan permasalahan kecenderungan perilaku seks bebas pada remaja muslim tersebut. Teori ini mengatakan bahwa perilaku seks bebas diakibatkan oleh cara pikir dan asumsi yang salah tentang pilihan perilaku. Seorang remaja dapat terjerumus pada perilaku seks bebas karena remaja tidak mampu membedakan antara perilaku yang dapat diterima dengan perilaku yang tidak diterima secara sosial dan agama, kendati kemampuan itu ada remaja juga tidak mampu mewujudkan kemampuannya itu dalam putusan perilaku.

Apa yang ditulis saudara Dr. Hajir Tajiri jelas memberi sumbangan dan pembuktian terhadap persoalan kecenderungan seks bebas di kalangan remaja Islam yang diakibatkan oleh persoalan faktor internal. Oleh karena itu, penelitian ini mestinya diikuti pula dengan penelitian lanjut, seperti persoalan sejauhmana pengaruh eksternal terhadap kecenderungan seseorang melakukan perilaku seks bebas. Penelitian ini, boleh jadi merupakan pintu pembuka (*entry point*) lebih lanjut terhadap segala faktor yang menyebabkan seseorang jatuh pada perilaku *rafas* tersebut.

Buku ini nampak sasaran dan isinya dapat dijadikan bahan informasi akademik tentang perilaku seks bebas di kalangan remaja, seperti bagi pendidik, orang tua, tokoh Agama, dan masyarakat pada umumnya. Semoga apa yang diberikan oleh Sdr. Dr. Hajir Tajiri bermanfaat dan menjadi

sumbangan penting dalam studi konseling, khususnya konseling Agama. Amin.

Setiabudi, 5 Januari 2013

SY

DAFTAR ISI

Kata Pengantar ~ i

Pengantar Prof. Syamsu Yusuf LN ~ vii

Daftar Isi ~ xi

BAB I PENDAHULUAN ~ 1

BAB II SEKS PADA REMAJA ~

Konsep Remaja ~ 17

Idealita Remaja ~ 19

Seks Bebas Remaja ~ 22

Free Sex di Amerika Serikat ~ 24

Seks Bebas Remaja Indonesia ~ 26

Seks Bebas Cermin Kenakalan Remaja ~ 29

BAB III FAKTOR DETERMINAN ~ 33

BAB IV *SELF-CONTROL* SEBAGAI *INNER FORCE* ~

Kemampuan kontrol diri ~ 41

Dinamika Perilaku seksual remaja ~ 32

Kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja ~ 56

Strategi dan Proses Kerja Kontrol Diri Perilaku Seksual
pada Remaja ~ 60

BAB V TEORI KONSELING KOGNITIF-PERILAKU(KKP)

Sejarah KKP ~ 75

Pengertian dan Karakteristik KKP ~ 79

Asumsi Dasar dan Tujuan KKP ~ 81

Proses dan Prosedur KKP ~ 84

Strategi dan Teknik KKP ~ 88

Konseli yang berhasil ditangani oleh KKP ~ 97

Kriteria Konselor ~ 98

Evaluasi ~ 99

BAB VI KONTROL DIRI PERILAKU SEKSUAL DAN KONSELING KOGNITIF-PERILAKU ~ 101

BAB VII MODEL APLIKASI KONSELING

Rasional ~ 115

Tujuan ~ 116

Asumsi ~ 117

Target Intervensi ~ 119

Komponen Model ~ 120

Langkah-langkah Konseling ~ 120

Kompetensi Konselor ~ 121

Struktur dan Isi Intervensi ~ 122

Evaluasi dan Indikator Keberhasilan ~ 126

**BAB VIII PANDUAN PRAKTIS KONSELING KOGNITIF-
PERILAKU DALAM MENANGANI MASALAH
RENDAHNYA KEMAMPUAN KONTROL DIRI PERILAKU
SEKSUAL REMAJA**

Deskripsi ~ 128

Tujuan Konseling Kognitif-Perilaku ~ 132

Karakteristik Hubungan Konselor-Konseli ~ 133

Norma Kelompok ~ 134

Komposisi Kelompok ~ 134

Peran Konselor dan Anggota Kelompok ~ 135

Adegan Layanan ~ 135

Prakondisi dan Keterbatasan ~ 135

Pelaksanaan ~ 136

**BAB IX PROGRAM PELATIHAN BAGI CALON
KONSELOR KOGNITIF-PERILAKU**

Landasan Program ~ 171

Tujuan Program ~ 174

Proses Pelaksanaan ~ 175

Materi Pelatihan ~ 175

Metode Pelatihan ~ 176

Media Pelatihan ~ 177

Waktu dan Tempat Pelatihan ~ 177

Evaluasi ~ 177

BAB X BEBERAPA PENELITIAN ~ 181

Daftar Pustaka

Sekilas Penulis