

PENGARUH PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)* TERHADAP *SELF-CONTROL* REMAJA DALAM MENGURANGI PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH DI SMAN 1 CIKEMBAR

Rani Jesika Saepudin

Abstrak

Akhir-akhir ini perilaku seksual pranikah pada remaja mengalami peningkatan yang sangat tinggi. Banyaknya remaja yang terlibat dalam perilaku seksual berisiko didasari oleh rasa ingin tahu yang kuat, dipengaruhi oleh lingkungan dan dorongan dari orang lain. Perilaku seksual pranikah disebabkan oleh pengaruh teman sebaya, terekspos oleh media berbau pornografi, peranan orang tua, kurangnya pengetahuan, status asmara dan kontrol diri yang rendah. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh penerapan *rational emotive behavior therapy (REBT)* terhadap kontrol diri dalam mengurangi perilaku seksual pranikah. Metode dalam penelitian ini yaitu *quasi-eksperimen* dan desain penelitian yaitu *one group pre test post test* dengan menggunakan teknik sampling *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat. Hasil analisis *Paired T-test* yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat kontrol diri siswa setelah diberikan intervensi dengan peningkatan rerata sebesar 9,812 dan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) serta untuk perilaku seksual pranikah mengalami penurunan tindakan dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), maka didapatkan adanya pengaruh yang signifikan penerapan *rational emotive behavior therapy (REBT)* terhadap kontrol diri dalam mengurangi perilaku seksual pranikah. Untuk itu hendaknya perawat komunitas serta guru bimbingan konseling mengadakan program bimbingan konseling serta edukasi terkait seksual pranikah agar remaja dapat lebih menghindari serta mengurangi perilaku seksual pranikah.

Kata Kunci: Perilaku Seksual Pranikah, *Rational Emotive Behavior Therapy*, Remaja, *Self-Control*

**THE EFFECT OF APPLICATION OF RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY (REBT) ON ADOLESCENT SELF-
CONTROL IN REDUCING PRE-MARITAL SEXUAL BEHAVIOR
AT SMAN 1 CIKEMBAR**

Rani Jesika Saepudin

Abstract

Lately, premarital sexual behavior in adolescents has increased very high. Many adolescents engage in risky sexual behavior based on strong curiosity, influenced by the environment and encouragement from others. Premarital sexual behavior is caused by peer influence, exposure to pornographic media, parental roles, lack of knowledge, romantic status and low self-control. This research was conducted with the aim of looking at the effect of applying rational emotive behavior therapy (REBT) on self-control in reducing premarital sexual behavior. The method in this study is quasi-experimental and the research design is one group pretest posttest using a non-probability sampling technique, namely purposive sampling. The analysis used is univariate and bivariate analysis. The results of the Paired T-test analysis showed that there was an increase in the level of self-control of students after being given an intervention with an average increase of 9.812 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and for premarital sexual behavior there was a decrease in action with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), then it was found that there was a significant effect of applying rational emotive behavior therapy (REBT) on self-control in reducing premarital sexual behavior. For this reason, community nurses and counseling teachers should organize counseling and education programs related to premarital sex so that adolescents can avoid and reduce premarital sexual behavior.

Keyword: *Adolescents, Premarital Sexual Behavior, Rational Emotive Behavior Therapy, Self-Control*