

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (2022) individu yang memiliki rentang usia 10-19 tahun termasuk kedalam kategori remaja Selain itu menurut (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014) remaja ialah kategori orang dengan rentang 10-18 tahun. Terdapat sekitar 1,2 miliar penduduk di dunia ialah remaja dengan usia 10-19 tahun (*World Health Organization*, 2022). Sedangkan di indonesia terdapat sebanyak 46 juta penduduk dari total seluruh penduduk yang berjumlah 270.203.917 jiwa orang dengan usia 10 hingga 19 tahun (*UNICEF*, 2021).

Masa remaja sering disebut dengan masa perpindahan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa ini remaja akan mengalami berbagai pertumbuhan dan perkembangan baik itu dari fisik hingga psikisnya perubahan tersebut terjadi dengan cepat (Diananda, 2019). Pada masa ini remaja harus mendapatkan perhatian khusus dari orang terdekatnya agar remaja dapat mengendalikan perubahan yang akan terjadi pada dirinya, termasuk perubahan yang terjadi pada fisiknya dimana remaja akan memiliki keinginan untuk melakukan perilaku seksual berisiko semakin tinggi dikarenakan mulai aktifnya hormone seks seperti testosteron dan estrogen dan progesteron dalam tubuhnya sehingga menimbulkan dorongan seksual yang tinggi (Utami & Ayu, 2018).

Sehingga hal ini dapat dikategorikan sebagai kewaspadaan dikarenakan remaja akan mulai mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi serta ingin selalu mencoba hal baru tanpa memikirkan konsekuensinya (Marlita, 2017). Penelitian Auri dkk (2022) memaparkan bahwa karakteristik yang dimiliki oleh remaja meliputi rasa ingin tahu yang tinggi, kecintaan mereka terhadap petualangan dan tantangan, serta kecenderungan mereka dalam mengambil resiko atas tindakan mereka sendiri tanpa didasari oleh pemikiran yang matang. Dalam hal ini pengambilan keputusan yang diambil oleh remaja tanpa didasari oleh pikiran yang panjang dan akibat dari tindakannya itu remaja seringkali terjerumus kepada

perilaku berisiko salah satunya perilaku seksual pranikah yang menimbulkan dampak jangka pendek dan panjang.

Perilaku seksual adalah perilaku berbahaya yang dipraktikkan oleh remaja berdasarkan dorongan hasrat seksual heteroseksual dan homoseksual. Bentuk dari aktivitas seksual yaitu dimulai dari suatu perasaan tertarik, berkencan, bercumbu hingga aktivitas seksual pranikah (Andriani dkk, 2022). RISKESDAS tahun 2018 yang membahas terkait Kesehatan reproduksi remaja dan perilaku berisiko yang juga dibahas, dengan presentasi menunjukkan 4,5% remaja laki-laki melakukan hubungan seks pranikah dan 0,7% remaja perempuan melakukan hubungan seks pranikah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Menurut penelitian Putri dkk (2019) Di Jakarta, Surabaya, dan Bandung, tidak kurang dari 32% orang melakukan hubungan seks sebelum menikah, yang membuktikan bahwa 62,7% remaja kehilangan keperawanan mereka pada usia 12-13 tahun, dan 21,2% diantaranya bahkan pernah melakukan aborsi. Data yang diperoleh dari penelitian Amaylia dkk (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 40,7% responden terlibat dalam perilaku seksual berisiko tinggi, dimana 2,7% di antaranya mengaku pernah melakukan hubungan seks. Sementara itu Dalima Padut dkk (2021) menemukan sebanyak 24,4% remaja laki-laki dan 7,8% remaja perempuan telah terlibat dalam perilaku seksual berisiko serta mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dan keinginan remaja untuk melakukan perilaku seksual berisiko.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni (2020) yang menunjukkan bahwa siswa remaja laki-laki lebih cenderung terlibat dalam perilaku seksual berisiko tinggi daripada siswa perempuan, dan hasil penelitian menunjukkan persentase sebesar 21,4% mahasiswa laki-laki terlibat dalam perilaku seksual berisiko tinggi, sedangkan mahasiswa perempuan terlibat dalam perilaku seksual berisiko tinggi 20,0%. Menurut hasil penelitian ini, masih banyak remaja yang terlibat dalam perilaku seksual berisiko yang didasari oleh rasa ingin tahu yang kuat, dipengaruhi oleh lingkungan dan dorongan dari orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Febriana dan Pratiwi (2019) perilaku seksual berisiko disebabkan oleh banyak faktor, termasuk pengaruh teman sebaya, terekspos oleh media berbau pornografi, peranan orang tua, kurangnya

pengetahuan, dan status asmara. Seks pranikah terjadi apabila remaja memiliki pergaulan yang bebas dan tanpa adanya aturan serta karena kurangnya menjaga perilaku, perilaku remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu faktor kontrol diri (Putri dkk, 2019), sejalan dengan penelitian Wardani dan Alfiani (2022) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan perilaku seksual berisiko ialah kontrol diri yang rendah sehingga semakin rendahnya kontrol diri remaja berdampak kepada semakin tingginya perilaku seksual pranikah pada remaja begitupun sebaliknya.

Berkaitan dengan kontrol diri kita dapat melihat kejadian yang baru-baru ini terjadi di Indonesia terkait dengan perilaku seksual pranikah. Setiawan dan Mugiarto (2021) menjelaskan bahwa kontrol diri ialah kemampuan seseorang dalam menyusun, mengatur, mengarahkan, serta membimbing perilakunya agar memiliki konsekuensi yang positif. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri ialah sebuah kekuatan yang dimiliki individu dalam mengontrol perilakunya sendiri untuk berkembang ke arah yang positif. Remaja dengan kontrol diri yang baik dalam melakukan pengambilan keputusan yang disertai tindakannya biasanya dilakukan penuh pertimbangan sebelumnya, sehingga hasil yang didapatkannya akan berdampak positif bagi dirinya maupun lingkungannya. Maka dari itu kontrol diri sangat penting dimiliki oleh individu dengan tujuan untuk mengelola perilaku dapat dikendalikan dengan sebaik mungkin (Putri dkk, 2019).

Menurut Nisariati dan Kusumaningrum (2022) perilaku seks pra nikah akan mengakibatkan kehamilan yang tidak diinginkan (KTD), penyakit seksual berisiko seperti HIV/AIDS, pernikahan dini dan infeksi menular seksual. (Putri dkk, 2019) menjelaskan dampak dari seks pranikah diantaranya baik secara fisik, psikis dan biologis yang akan dialami oleh remaja sangat besar apabila melakukan hubungan seks pranikah. Dampak psikis yang nantinya akan dialami diantaranya gangguan kejiwaan salah satunya harga diri rendah, depresi, hilangnya harapan akan masa depannya, dan lain sebagainya. Sedangkan dampak fisik yang akan dirasakan yaitu kehamilan diluar nikah yang biasanya akan memiliki pemikiran untuk melakukan tindakan aborsi. Perilaku seksual pranikah ini terjadi diakibatkan karena kurangnya pengetahuan pada remaja dan *self-control* yang rendah sehingga remaja tidak dapat mengontrol dirinya dari godaan disekitarnya

*World Health Organization* (2022b) berdasarkan data tahun 2019, setidaknya sebanyak 21 juta kehamilan yang terjadi setiap tahun di kalangan remaja perempuan berusia 15-19 tahun di negara-negara dengan pendapatan rendah dan berpenghasilan menengah, dengan 55% dari kehamilan tersebut termasuk kehamilan yang didasari oleh kehamilan yang tidak dikehendaki yang berujung pada menggugurkan kandungannya, yang sering kali berujung pada kematian. Menurut BKKBN (2018) di Indonesia, sekitar 1 juta orang pernah terjadi kehamilan di luar pernikahan, sementara secara global, sekitar 15 juta kehamilan remaja terjadi setiap tahun, 60% di antaranya adalah kehamilan di luar nikah. Hal ini juga bertepatan dengan fakta bahwa remaja perempuan Indonesia mengalami banyak kehamilan di luar nikah, termasuk berita bahwa banyak siswa di beberapa daerah di Indonesia yang mengajukan permohonan dispensasi nikah karena hamil di luar nikah.

Dalam menanggulangi hal tersebut sudah banyak upaya yang dilakukan baik dari pemerintah, pelayanan kesehatan, pihak sekolah hingga orang tua yang bekerja sama bahu membahu dalam menanggulangi hal tersebut. Upaya yang sudah dilakukan oleh pihak sekolah yaitu pembinaan, melakukan bimbingan konseling individu kepada para siswa, akan tetapi hasil dari upaya tersebut belum menunjukkan perubahan yang signifikan (Setiawan & Mugiarto, 2021). Tentunya hal ini memerlukan kepedulian yang besar dari semua pihak, karena jika siswa dibiarkan berperilaku seperti ini akan berdampak pada fisik maupun psikisnya.

Adapun sebagai upaya yang dapat dilakukan dalam menanggulangi seks pranikah pada remaja meliputi upaya preventif dan kuratif, preventif biasanya dilakukan dengan memberikan edukasi dan pendidikan kesehatan seputar kesehatan reproduksi, sedangkan kuratifnya bisa dengan memberikan bimbingan konseling yang disertai dengan pendekatan kognitif (Febriana & Pratiwi, 2019). Menurut Setiawan dan Mugiarto, (2021) yang menjelaskan bahwa konseling adalah suatu rangkaian pemberian bantuan dari seorang ahli untuk satu orang atau lebih (anak-anak, remaja dan dewasa) dengan tujuan membantu individu agar individu tersebut mampu mengembangkan potensi diri secara otodidak dengan menggunakan berbagai kelebihan yang dimilikinya dan fasilitas yang ada, serta berkembang berdasarkan standar yang telah ditetapkan. Terdapat beberapa jenis layanan

konseling termasuk layanan konseling kelompok. Bimbingan konseling kelompok hakikatnya merupakan sebuah layanan konseling individual dalam suasana kelompok

Terdapat beberapa teknik pendekatan dalam melakukan konseling salah satunya yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* merupakan pendekatan kognitif dengan upaya memodifikasi pikiran, tingkah laku, dan emosi dari irasional menjadi rasional (Febriana & Pratiwi, 2019). Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dikembangkan oleh *Albert Ellis* melalui beberapa tahapan. Teori dalam pendekatan *REBT* ini yang memiliki pandangan mendasar bahwa individu dapat berpikir *irrasional* melalui belajar sosial. Selain itu, individu juga memiliki kemampuan untuk dapat berpikir rasional dengan belajar kembali, pendekatan ini bertujuan untuk merubah pemikiran individu dari irasional ke pikiran yang rasional, intervensi yang dilakukan pada therapy ini tidak hanya berisi konseling melainkan juga psikoedukasi terkait permasalahannya (Habsy, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Herlina (2017) terkait dengan Konseling Individu *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* yang dapat meningkatkan kontrol diri klien AM. Hal ini sejalan dengan Setiawan dan Mugiarto (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara pemberian konseling *cyber counseling* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan kontrol diri siswa meningkat secara signifikan sebesar 23,36% setelah dilakukan intervensi. Penelitian Novaili dkk. (2020) menjelaskan adanya pengaruh yang bermakna pada siswa setelah mendapatkan terapi perilaku *rational emotive behavior* dalam mengurangi tindak kriminalitas siswa.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pada masa remaja sangat membutuhkan bimbingan dan dukungan orang sekitar dan penguatan terhadap sesuatu yang tidak rasional. Maka dari itu peran perawat komunitas sangatlah penting terutama untuk melakukan peningkatan kesehatan serta untuk mencegah perilaku tidak diinginkan yang dilakukan oleh remaja dikarenakan rasa keingintahuan dan dorongan orang sekitar yang nantinya akan berdampak terhadap masa depannya. Dari hal tersebut, perawat komunitas tidak hanya berperan dalam upaya preventif saja namun dibarengi dengan upaya kuratifnya.

Maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh dan mendalam terkait pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat mempengaruhi *Self-Control* pada remaja dalam mengurangi perilaku seks pranikah.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Masa remaja merupakan individu yang memiliki rentang usia 10-19 tahun, merupakan masa perpindahan dari anak-anak menuju masa dewasa. Masa ini terjadi begitu cepat dimana remaja akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikisnya. Dalam proses tahap kembangnya remaja memerlukan perhatian khusus dikarenakan pada masanya remaja memiliki rasa keingintahuan yang tinggi, menyukai tantangan serta lebih berani mengambil resiko atas keputusannya tanpa didasari pertimbangan yang matang. Sehingga keberanian yang besar pada remaja terkadang menimbulkan banyak perilaku berisiko salah satunya perilaku seksual pranikah yang sering terjadi pada remaja akhir-akhir ini. Penyebab perilaku seksual pranikah diantaranya pengaruh teman sebaya, paparan media pornografi, peran orang tua, pengetahuan yang rendah, kontrol diri yang rendah dan status berpacaran (Febriana & Pratiwi, 2019). Kontrol diri sangat diperlukan remaja sebagai upaya penanggulangan perilaku seks pranikah, dimana remaja dengan kontrol diri yang tinggi akan semakin rendah untuk melakukan seks pranikah dikarenakan mereka punya kekuatan dan pemikiran yang rasional dalam menghindari perilaku tersebut, begitupun sebaliknya.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan dengan 17 responden siswa SMA Negeri 1 Cikembar didapatkan hasil bahwa hampir sebanyak 50% dari total responden memiliki kontrol diri yang sedang yang dimana dalam kontrol diri sedang ini dapat dikatakan siswa masih ada kemungkinan siswa untuk tidak bisa menahan godaan terhadap hal negatif. Selanjutnya, sebanyak 8 siswa mengaku sedang berpacaran dan mereka beranggapan bahwa berpacaran saat masih duduk dibangku sekolah merupakan sesuatu hal yang menyenangkan dan dapat menjadi support mereka serta sebanyak 9 siswa yang tidak berpacaran mereka beranggapan bahwa pacaran bukan suatu hal keharusan.

Para siswa mengatakan bahwa sangat banyak siswa yang berpacaran di lingkungan SMA Negeri 1 Cikembar, dan dari sepenghlihatan mereka orang yang

berpacaran sering memisahkan diri dari yang lainnya dan lebih senang di tempat yang sepi, mereka juga mengatakan pernah melihat aktivitas yang dilakukan orang yang berpacaran di lingkungan SMA 1 Cikembar diantaranya berpelukan, pegangan tangan dan cium dilingkungan sekolah, siswa juga beranggapan bahwa kontrol diri yang dimiliki oleh individu dapat menjadi pegangan mereka dalam menjaga dirinya. Para siswa berpendapat juga bahwa faktor lingkungan serta keluarga yang mendukung merupakan pemicu utama mereka untuk berpacaran. Sehingga dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa yang memiliki kontrol diri sedang dan masih banyak siswa yang berpacaran di tempat yang sepi serta perilaku dan aktivitas yang dilakukan siswa di lingkungan sekolah dapat menjadi sesuatu perilaku beresiko yang nantinya akan berlanjut terhadap perilaku seksual pranikah.

Data yang diperoleh di SMA Negeri 1 Cikembar terhadap bagian kesiswaan yang menunjukkan bahwa sebanyak 4 siswa pada tahun ajaran 2016-2017 dikeluarkan karena kasus seks bebas (seks pranikah), pada tahun ajaran 2017-2018 meningkat menjadi 8 orang siswa yang dikeluarkan dengan kasus seks bebas (seks pranikah), dan sebanyak 10 orang pada tahun ajaran 2018-2019 dikeluarkan dengan kasus yang sama. Hal ini dapat menunjukkan bahwa di SMA Negeri 1 Cikembar ini masih rawan terhadap kasus seksual pranikah yang memiliki dampak negatif tersering kepada perempuan karena kejadian kehamilan tidak diinginkan. Bagian BK juga mengatakan masih terdapat banyak siswa yang berpacaran dan sering berdampak kurang baik terhadap konsentrasi pembelajarannya, upaya yang telah dilakukan BK saat ini baru memberikan bimbingan konseling akan tetapi masih belum menunjukkan segi positif dengan bukti nyatanya yaitu masih terdapat banyak siswa yang berpacaran dan mengesampingkan dampak negatifnya.

Berdasarkan uraian dan studi pendahuluan yang dilakukan menyatakan bahwa kejadian seksual pranikah yang masih rawan dan banyak terjadi karena kontrol diri yang kurang yang dimiliki remaja sehingga remaja mudah untuk terpengaruh oleh lingkungannya. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pihak sekolah diantaranya memberikan layanan konseling individu kepada para siswa tersebut namun belum menunjukkan perubahan yang positif dan signifikan. Maka dari itu sebagai upaya dalam meningkatkan *self-control* pada remaja yakni dengan melakukan konseling dengan model pendekatan *Rational Emotive Behavior*

*Therapy (REBT)* yang lebih menekankan kepada modifikasi pikiran, perilaku dan emosi yang tidak rasional menjadi lebih rasional, sehingga rumusah masalah yang ditetapkan pada penelitian ini ialah apakah terdapat “Adakah Pengaruh Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Terhadap *Self-Control* Remaja Dalam Mengurangi Perilaku Seks Pranikah Di SMA Negeri 1 Cikembar”.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* terhadap Kontrol diri remaja dalam mengurangi perilaku seksual pranikah di SMA Negeri 1 Cikembar.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini teridentifikasi:

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswa di SMA Negeri 1 Cikembar
- b. Mengidentifikasi tingkat *self-control* yang dimiliki oleh remaja di SMA Negeri 1 Cikembar sebelum dilakukan intervensi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*
- c. Mengidentifikasi perilaku remaja di SMA Negeri 1 Cikembar terhadap perilaku seksual pranikah
- d. Menganalisis tingkat *self-control* yang dimiliki oleh remaja di SMA Negeri 1 Cikembar setelah dilakukan intervensi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*
- e. Menganalisis perbedaan perilaku seksual pranikah yang dimiliki oleh remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)*

### **I.4 Manfaat**

#### **a. Bagi Responden**

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat bermanfaat kepada responden terkait pemikiran, perilaku, dan emosi dari irasional menjadi lebih rasional. Sehingga responden dapat lebih mengontrol dirinya untuk tidak melakukan sesuatu hal yang akan berdampak negatif bagi dirinya.



b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai acuan untuk pelayanan kesehatan dalam membuat dan mengembangkan program yang berhubungan dengan remaja dengan berbagai model pendekatan yang lebih efektif. Serta hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk tenaga kesehatan dalam pengembangan asuhan keperawatannya

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa memberikan masukan untuk pengembangan ilmu keperawatan khususnya bagi kelompok remaja dalam menangani perilaku seksual pranikah. Selanjutnya diharapkan juga untuk lebih mengeksplor kembali terkait teknik atau cara yang dapat dilakukan dalam menanggulangi perilaku seksual pranikah dikalangan remaja, serta penelitian ini bisa di jadikan sebagai referensi untuk praktik keperawatan komunitas.

d. Bagi Institusi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan bisa berguna bagi institusi keperawatan yang dijadikan sebagai sumber informasi dan masukan awal dalam pengembangan kurikulum pendidikan terkait intervensi yang berhubungan dengan *Rational Behavior Emotive Therapy (REBT)*, kontrol diri remaja dan perilaku seksual pranikah.

e. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat berguna sebagai sumber informasi serta acuan sekolah untuk pengembangan upaya kuratif dalam meningkatkan pengendalian diri siswa dalam penurunan perilaku seksual pranikah.

f. Bagi keluarga

Diharapkan dapat menjadi masukan untuk orang tua dan keluarga mengenai pentingnya pengendalian diri dalam menghadapi perilaku seksual pranikah.