

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Siswa/i SMA Negeri 1 Cikembar memiliki rentang usia 15-18 tahun dengan rata-rata usia responden yaitu 16 tahun, dengan mayoritas responden perempuan serta mayoritas berada dikelas X.
- b. Pelaksanaan penerapan *rational emotive behavior therapy* yang dilaksanakan sebanyak 6 sesi dengan metode *daring* dan *luring* yang dibantu dengan aplikasi *zoom*, *google meeting*, dan grup obrolan *whatsapp*. Penerapan terapi dilakukan dengan metode diskusi dan ceramah. Ketika proses penelitian siswa cukup aktif dalam bertanya dan menjawab, sehingga penelitian berjalan dengan baik.
- c. Gambaran Tingkat kontrol diri siswa SMA Negeri 1 Cikembar sebelum dilakukan intervensi berada didalam tingkat kontrol diri rendah dan sedang. Sedangkan setelah pemberian intervensi tingkat kontrol diri siswa berada didalam kategori sedang dan tinggi.
- d. Gambaran perilaku seksual pranikah pada remaja dengan meliputi 3 item yaitu item pengetahuan terdapat peningkatan nilai pengetahuan responden setelah pemberian intervensi, begitupun pada item sikap juga terdapat peningkatan, serta terdapat penurunan tindakan responden terhadap perilaku seksual pranikah setelah pemberian intervensi.
- e. Terdapat pengaruh perbedaan tingkat kontrol diri sebelum dan setelah pemberian intervensi dengan angka *P-Value* 0.000. Sehingga dapat disimpulkan dari segi statistik yang menyatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan penerapan *rational emotive behavior therapy* terhadap peningkatan kontrol diri, yaitu dengan adanya peningkatan kontrol diri sebelum dan sesudah diberikan terapi

- f. Terdapat pengaruh perbedaan perilaku seksual pranikah pada siswa SMA Negeri 1 Cikembar sebelum dan setelah pemberian intervensi. Dengan 3 item pengetahuan, sikap dan tindakan menunjukkan angka *P-Value* 0,000, Sehingga dapat disimpulkan dari segi statistik yang menyatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan penerapan *rational emotive behavior therapy* terhadap perilaku seksual pranikah.
- g. Terdapat pengaruh yang signifikan antara peningkatan kontrol diri terhadap penurunan tindakan perilaku seksual pranikah.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti bermaksud ingin memberikan saran yang mungkin dapat bermanfaat, yaitu :

### a. Bagi Siswa SMA

Siswa-siswi dapat memahami dan memperoleh informasi terkait perilaku seksual pranikah baik dari media massa maupun dari orang disekitar lingkungannya yang lebih luas lagi, serta siswa-siswi dapat mempertahankan cara berpikir *REBT* dengan melakukan penafsiran informasi, memperbanyak pengetahuan baik dari teman, media massa maupun dari lingkungan sekitar untuk membentuk kontrol diri yang lebih baik, sehingga dengan kontrol diri yang baik siswa/i dapat lebih mengontrol dirinya untuk tidak melakukan sesuatu hal yang akan berdampak negatif bagi dirinya.

### b. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah hendaknya rutin memberikan informasi seputar seksual pranikah kepada siswa, dan lebih memperhatikan pergaulan serta aktivitas siswa disekolah. Pihak sekolah memberikan dukungan penuh kepada guru BK untuk dapat membuat program bimbingan konseling salah satunya dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* yang menekankan kepada fungsi kognitif merubah pemikiran *irrational* menjadi *rasional* sehingga perilaku yang ditimbulkan lebih positif. Maka

dengan dilakukannya bimbingan konseling pihak sekolah dapat mencegah dan menekan hal yang akan berdampak negatif bagi siswanya.

c. Bagi Keluarga

Keluarga terutama orang tua sebaiknya dapat memberikan edukasi sejak dini terkait perilaku seksual pranikah kepada anaknya, selanjutnya orang tua menjaga komunikasi yang baik serta diharapkan dapat berperan aktif sebagai *role model* dalam mengawasi dan memberikan perhatian lebih pada kegiatan remaja, karena remaja perlu perhatian lebih dalam masa perkembangannya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempersiapkan penelitiannya dengan lebih matang serta dapat menggunakan variabel lain dengan mencari tahu lebih lanjut terkait faktor yang dapat dipengaruhi oleh *rational emotive behavior therapy* selain dapat meningkatkan *self-control* dan menurunkan perilaku seksual pranikah, seperti misalnya dapat meningkatkan *self-esteem*, kepercayaan diri dan menurunkan perilaku kenakalan remaja. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode lain dalam penerapan *rational emotive behavior therapy* seperti misalnya dengan penerapan *role model*, bibliografi dan lain sebagainya.