

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Siswa SMA merupakan seseorang subjek didik yang pada umumnya memiliki usia rata-rata 15-17 tahun, yang mana kategori usia ini adalah usia yang sudah memasuki masa remaja. Menurut Thornburg (dalam Dariyo, 2004:14) penggolongan remaja terbagi 3, yaitu remaja awal (usia 13-14 tahun), remaja tengah (usia 15-17 tahun), remaja akhir (usia 18-21 tahun). Masa remaja awal, umumnya individu telah memasuki pendidikan di bangku sekolah menengah tingkat pertama (SLTP), sedangkan masa remaja tengah, individu sudah duduk di sekolah menengah atas (SMA). Kemudian, mereka yang tergolong remaja akhir, sudah berkerja.

Santrock (2003:206) mengartikan remaja sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa. Masa transisi ditandai dengan adanya berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa tersebut membawa perubahan besar saling bertautan dalam semua ranah perkembangan. Perubahan yang dapat dilihat dari masa remaja ini meliputi perubahan baik segi fisik maupun psikis. Perubahan pada segi fisik dapat dilihat mulai dari perubahan suara serta tumbuhnya rambut di sekitar kemaluan baik laki-laki maupun perempuan. Perubahan psikis yang dialami oleh remaja dapat dicermati dari cara berinteraksi dengan sesama maupun lawan jenis. Remaja mulai mengenal rasa tertarik dengan lawan jenis, merasa nyaman serta ingin mencoba untuk lebih mendekat pada

lawan jenisnya. Seiring berjalannya waktu timbul rasa suka dan cinta antarasama remaja lawan jenis sehingga ingin mencoba hubungan pacaran.

Pacaran yang dikenal secara umum adalah suatu jalinan hubungan cinta kasih antara dua orang yang berbeda jenis dan bukan mahrom dengan anggapan sebagai persiapan untuk saling mengenal sebelum akhirnya menikah. Menurut Muuss (dalam Alfiani, 2014:2) “pacaran dapat meningkatkan kesempatan pada remaja untuk mempelajari aturan sosial yang baru untuk mengerti bagaimana menerima diri sendiri atau pasangannya”.

Berdasarkan hasil survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia pada tahun 2013 (dalam Ohee & Purnomo, 2018) dari 43,5 juta atau sekitar 18% remaja usia 10- 19 tahun dari jumlah penduduk total di Indonesia, remaja Indonesia pertama kali pacaran pada usia 15-17 tahun. Sekitar 33,3% remaja perempuan dan 34,5% remaja laki-laki yang berusia 15-19 tahun mulai berpacaran pada saat mereka belum berusia 15 tahun.

Menurut Pujiati (2013) pacaran mempunyai dua jenis yaitu pacaran sehat dan pacaran tidak sehat. Pacaran sehat adalah pacaran yang memenuhi kriteria sehat, baik sehat secara fisik, sehat emosional, sehat sosial, maupun sehat sosial yang bertujuan untuk menjalin hubungan yang lebih akrab, secara mendalam dan mendalam, serta mendukung pasangan untuk mencapai komitmen yang ingin dicapai. Yang dimaksudkan disini adalah sehat secara fisik yaitu jika dalam aktivitas berpacaran tersebut, tidak ditemui adanya kekerasan fisik. Sehat emosional yaitu dalam menjalani pacaran mampu saling berempati, serta mengungkapkan dan emosinya dengan baik, saling percaya, saling menghargai dan saling menghormati. Sehat sosial yaitu pacaran dikatakan sehat secara sosial

jika aktivitas berpacaran tersebut tidak bersifat saling mengikat atau mengisolasi pasangan. Sedangkan sehat secara seksual yaitu kedekatan fisik dapat memicu keinginan untuk melakukan kontak fisik apabila tidak dapat mengontrol diri sendiri. Sehingga dalam berpacaran harus saling menjaga satu sama lain, agar tidak terjadi sesuatu hal yang tidak diinginkan.

Sedangkan menurut Suratno (2016:2) pacaran tidak sehat meliputi kekerasan dalam pacaran, perilaku seks bebas dan pengekangan yang dapat membuat remaja tidak dapat mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya.

Perilaku pacaran merupakan hal yang normal menurut tinjauan psikologi. Namun banyak remaja yang mengekspresikan perilaku pacaran yang menyimpang dari norma yang berlaku di masyarakat.

Berdasarkan Catatan Tahunan (CATAHU) Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan tahun 2016 (dalam Sari, 2018) mengindikasikan terjadinya peningkatan kasus kekerasan dalam pacaran dalam beberapa tahun terakhir, yang meningkat dari 21% di tahun 2015 menjadi 24% di tahun 2016.

Menurut Fadhilah (2019) kekerasan dalam pacaran dapat terjadi akibat pola perilaku yang tidak menyenangkan dari salah satu pasangan, tindakan yang dilakukan terkesan kasar dan digunakan untuk menunjukkan kekuasaan dan kontrol atas pasangannya. Dengan adanya tindakan kekerasan dalam hubungan pacaran tersebut, kemudian bertransformasi menjadi sebuah bentuk pembatasan atas segala aktivitas yang akan maupun yang sedang dijalani oleh pasangannya. Sering kali pasangannya melarang untuk tidak boleh bergaul dengan teman yang tidak disukai oleh pasangan, tidak boleh berteman dengan lawan jenis, dilarang untuk mengikuti kegiatan yang sebenarnya bersifat positif dan untuk

perkembangan diri, tetapi pasangan dilarang untuk tidak mengikuti kegiatan tersebut. Apabila hal itu dilanggar oleh salah satu pasangan, seringkali terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti keluarnya kata-kata kotor dipukul atau ditampar.

Dalam hubungan berpacaran, melakukan pengekangan terhadap pasangan dipicu oleh sisi sifat 'memiliki' (*to have*). Seseorang akan menjadi cemburu pada orang lain yang memiliki lebih dan menjadi takut sekaligus merasa khawatir pada suatu hal yang kemungkinan dapat merenggut apapun yang dimilikinya, termasuk pasangan (Fadhilah, 2019)

Fenomena yang lebih fatal terjadi dalam perilaku berpacaran remaja adalah melakukan hubungan seksual di luar pernikahan. Remaja sekarang begitu mudah mengiyakan ajakan dari lawan jenisnya untuk melakukan aktivitas seksual sebelum menikah dengan alasan mencintai pacar atau takut diputuskan pacar apabila tidak menuruti kemauan dari pacarnya. Hal ini dibarengi dengan rasa ingin tahu tentang seksualitas dan mencobanya. Remaja tidak pernah berpikir kerugian yang didapatkan jika melakukan hubungan seks tanpa adanya ikatan pernikahan.

Rosyana (2012) melakukan penelitian dengan melakukan wawancara kepada guru Bimbingan dan Konseling SMK Dr. Soetomo Surabaya. Dari hasil wawancara didapatkan perilaku seks bebas yang dilakukan oleh siswa salah satunya adalah hubungan seks di luar nikah. Angka seks bebas tertinggi dilakukan oleh siswa kelas XI yang berpengaruh pada tingkat kehadiran siswa di sekolah. Angka seks bebas ini berdampak pada kejadian kehamilan yang tidak diinginkan (KTD), angka *drop out* dan aborsi di usia remaja. Dari pengumpulan data yang dilakukan peneliti kepada 15 siswa SMK Dr. Soetomo Surabaya, beberapa

perilaku yang mengarah kepada seks bebas antara lain sebagai berikut: 80% melakukan pegangan tangan pada saat berduaan dengan pacar, 47% memeluk pacar pada saat berduaan dengan pacar, 67% meletakkan tangan di pundak pada saat berduaan dengan pacar, 20% memeluk dan mencium dahi, 20% memeluk dan mencium pipi, 20% memeluk dan mencium bibir, 7% memeluk dan mencium mata, 7% memeluk dan mencumbui telinga, 13% memeluk dan mengusap punggung, 7% mencumbui buah dada, 7% melakukan rangsangan organ seksual dan 7% melakukan hubungan intim.

Kepala Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Medan, Muslim Harahap mengatakan, berdasarkan data tahun 2015 sebanyak 40% remaja di kota Medan sudah melakukan hubungan seks sebelum menikah. Menurut remaja laki-laki yang pernah melakukan hubungan seks tersebut salah satu faktor yang menyebabkan mereka melakukannya adalah pengaruh menonton film porno (<https://www.tribunnews.com/regional/2016/02/06survei-tunjukkan-40-persen-remaa-di-medan-lakukan-seks-pra-nikah>).

Hubungan seks pranikah yang dilakukan oleh remaja akan mengakibatkan pada kejadian yang tidak diinginkan dan sangat merugikan. *World Health Organization* (WHO) (dalam Rosyana, 2012) mengungkapkan bahwa pada 1.000 wanita di seluruh dunia yang berusia 15-19 tahun terjadi 112 kehamilan, 61 di antaranya dilahirkan, 36 diaborsi, dan 15 tidak diketahui nasibnya. Selain itu, terdapat peningkatan perilaku aborsi tidak aman, yaitu diperkirakan 4,4 juta aborsi dilakukan remaja setiap tahun dan sebagian besar adalah aborsi yang tidak aman, misalnya minum jamu-jamuan dan aborsi yang dilakukan tanpa konsultasi kepada dokter terlebih dahulu. Tercatat pula meningkatnya penularan penyakit menular

seksual di kalangan remaja, yaitu kasus-kasus penyakit menular seksual terbesar terjadi pada remaja kelompok umur 15 sampai 24 tahun, separuh dari keseluruhan pengidap HIV positif baru berada pada kelompok umur itu. Bagi remaja di Uganda, infeksi *human immunodeficiency virus* (HIV) dan komplikasi karena kehamilan remaja adalah dua dari masalah kesehatan yang paling berbahaya.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi gaya berpacaran terhadap remaja. Selain lingkungan sosial dan teman sepermainan yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi gaya berpacaran, peranan teknologi terutama media menjadi salah satu bagian pendukung dari aktivitas yang terjadi.

Dari kegiatan observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Kualuh Selatan pada tanggal 31 Oktober 2019 dapat diketahui bahwa pacaran di kalangan siswa SMA Negeri 1 Kualuh Selatan bukanlah fenomena yang baru saja terjadi. Para siswa memanfaatkan kedekatan hubungan berpacaran mereka saat masih berada di lingkungan sekolah. Biasanya saat jam sekolah usai biasanya pasangan remaja yang menjalin hubungan dengan teman satu sekolah akan pulang bersama dengan menggunakan sepeda motor. Hal ini dapat diketahui dari observasi yang saya lakukan pada tanggal 31 Oktober 2019 di sekolah tersebut

Peneliti juga melakukan kegiatan wawancara dengan salah satu guru BK SMA Negeri 1 Kualuh Selatan. Beliau mengatakan bahwasanya banyak peserta didik yang berpacaran. Pacaran yang dilakukan oleh para siswa di SMA Negeri 1 Kualuh Selatan diakui guru BK ialah termasuk jenis pacaran yang tidak sehat atau tidak benar yang telah melakukan hubungan seksual. Karena disetiap tahun selalu ada siswi yang berhenti sekolah dikarenakan hamil di luar nikah. Tidak hanya itu, bahkan baru-baru ini saja sepasang siswa kedapatan sedang

melakukan hubungan yang menyimpang dalam berpacaran. Dan sepasang siswa ketahuan melakukan *kissing* di dalam kelas pada saat pulang sekolah yang direkam oleh temannya melalui *handphone*.

Pacaran di kalangan remaja terutama siswa SMA bukanlah hal yang baru. Tingginya perilaku pacaran yang tidak benar pada remaja yang ditunjukkan dalam data-data diatas merupakan gambaran dari apa yang dialami oleh remaja saat ini. Hal ini terjadi karena masih rendahnya pengetahuan remaja tentang bagaimana mereka melakukan hubungan pacaran yang benar, yang tidak menimbulkan kekerasan dalam pacaran, perilaku seks bebas, dan pengekangan yang dapat membuat remaja tidak dapat mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya.

Perlu adanya bimbingan yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk mengurangi perilaku berpacaran yang tidak benar tersebut. Pihak sekolah dapat melakukan bimbingan dan konseling dengan memberikan pengetahuan mengenai pacaran dan mengatasi masalah perilaku berpacaran yang tidak sehat yang dilakukan oleh siswa.

Bimbingan dan konseling ialah layanan atau bantuan yang diberikan kepada peserta didik, baik secara perseorangan maupun kelompok, yang dilakukan dengan tatap muka bertujuan agar peserta didik mampu menyelesaikan permasalahan serta mampu mengambil keputusan secara mandiri, berkembang secara optimal dalam bidang kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karir, melalui berbagai layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma yang berlaku.

Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang diterapkan di sekolah ialah layanan konseling kelompok. Menurut Prayitno (2012:149) konseling kelompok adalah mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi ataupun pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Kegiatan dalam konseling kelompok ini memberikan informasi dan kegiatan untuk keperluan bersama para anggota kelompok, yang diantaranya cara yang mudah saling mengenal dan membantu dengan cara sistematis untuk memecahkan masalah anggota kelompok.

Pada tahun 2016 Anam dan Setiawati melakukan penelitian terhadap perilaku pacaran tidak sehat, yakni mereka menerapkan bimbingan kelompok teknik sosiodrama guna mengurangi perilaku tersebut pada siswa kelas XI di SMAN 1 Sumberejo yang berjumlah 9 orang siswa yang teridentifikasi memiliki skor perilaku pacaran tidak sehat yang tinggi. Kemudian setelah diterapkan layanan tersebut, dari hasil *pre-test dan post-test* diketahui bahwa semua subyek penelitian mengalami penurunan perilaku pacaran tidak sehat. Maka dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok tehnik sosiodrama dapat mengurangi perilaku pacaran yang tidak sehat kelas XI di SMA Negeri 1 Sumberejo.

Namun, bimbingan kelompok sangat tidak efektif untuk mengurangi ataupun mengatasi perilaku inividu. Konseling kelompok merupakan layanan yang sangat efektif guna mengurangi ataupun mengatasi perilaku yang tidak benar pada individu.

Layanan konseling kelompok yang dilakukan dalam mengatasi perilaku berpacaran yang tidak benar tersebut menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Menurut Dombek (dalam Bready 2016:225) *cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.

Siswa yang melakukan pacaran yang tidak sehat diberikan *treatment* oleh konselor untuk mengatasi perilaku yang tidak baik tersebut dengan menggunakan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Siswa dibantu untuk menstruktur ulang kognisinya yang terbiasa berpikir irasional, sehingga menyebabkan perilaku yang tidak baik terhadap perilaku berpacaran. Teknik ini dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Diharapkan dengan pemberian konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat mengatasi serta mengubah perilaku dan pemahaman siswa mengenai perilaku berpacaran.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Perilaku Pacaran Tidak Sehat Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Kualuh Selatan Tahun Ajaran 2019/2020”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah :

1. Banyaknya sepasang siswa yang sudah berpacaran.
2. Adanya siswa yang berhenti sekolah karena hamil di luar nikah tiap tahunnya akibat perilaku berpacaran remaja yang tidak sehat.
3. Adanya siswa yang kedapatan melakukan hal yang menyimpang dalam pacaran, yang termasuk ke dalam perilaku berpacaran yang tidak sehat.

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka peneliti membatasi masalah pada “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Perilaku Berpacaran Tidak Sehat pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Kualuh Selatan Tahun Ajaran 2019/2020”.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini ialah ”Apakah ada Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Perilaku Berpacaran Tidak Sehat pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Kualuh Selatan Tahun Ajaran 2019/2020.

## 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini ialah untuk mengetahui dan menganalisis Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Perilaku Berpacaran Tidak Sehat pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Kuala Selatan Tahun Ajaran 2019/2020.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Pentingnya suatu penelitian didasarkan atas manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut :

### a. Manfaat Teoritis

1. Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan konseling kelompok teknik *cognitif restructuring*.
2. Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi dan khasanah keilmuan di bidang bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang konseling kelompok teknik *cognitif restructuring* dalam menangani perilaku berpacaran tidak sehat remaja di sekolah.

### b. Manfaat Praktis

1. Bagi pihak sekolah, penelitian ini dapat menjadi sumber dalam penanganan perilaku berpacaran tidak sehat yang dilakukan oleh peserta didik.
2. Bagi para guru, terutama guru bimbingan dan konseling diharapkan kedepannya dapat mengaplikasikan konseling kelompok teknik *cognitif restructuring*.

3. Bagi siswa terutama subjek penelitian di harapkan dapat mengubah pemahaman serta perilaku yang lebih efektif dalam berpacaran.
4. Bagi peneliti, dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan dalam menangani perilaku berpacaran tidak sehat pada siswa dengan menggunakan konseling kelompok teknik *cognitif restructuring*.

