

**STRATEGI KONSELING KELOMPOK KOGNITIF
PERILAKU SINGKAT UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI
TERHADAP PERILAKU SEKSUAL BERISIKO PADA REMAJA
(Studi Pengembangan di SMP Negeri Rayon 08 Semarang)**

DISERTASI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Doktor Ilmu
Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling**



**Oleh:
Dini Rakhmawati
NIM.1201615**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
SEKOLAH PASCA SARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2016**

DINI RAKHMAWATI

**STRATEGI KONSELING KELOMPOK KOGNITIF
PERILAKU SINGKAT UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI
TERHADAP PERILAKU SEKSUAL BERISIKO PADA REMAJA
(Studi Pengembangan di SMP Negeri Rayon 08 Semarang)**

Disetujui dan disahkan oleh panitia disertasi:

Promotor,

Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd
NIP. 19660601 199103 1 005

Kopromotor

Prof. Dr. Uman Suherman, AS.,M.Pd.
NIP. 19620623 1986101 1 001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Prof. Dr. Uman Suherman, AS.,M.Pd.
NIP. 19620623 1986101 1 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa disertasi dengan judul “Strategi Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Singkat untuk Meningkatkan Resiliensi Terhadap Perilaku Berisiko pada Remaja” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juni 2016

Dini Rakhmawati

NIM. 1201615

KATA PENGANTAR

Fenomena perilaku seksual berisiko pada remaja sekolah menengah pertama akhir-akhir ini mengalami peningkatan. Dasar teori tentang perilaku seksual berisiko dalam penelitian ini adalah teori biopsikososial yang memiliki asumsi bahwa di dalam faktor lingkungan sosial ada kecenderungan biologis dan psikologis yang berpengaruh terhadap perilaku seksual berisiko. Konsep biopsikososial ini sejalan dengan konsep *risk factor* dan *protective factor* dalam pembahasan tentang resiliensi.

Pentingnya resiliensi telah disadari sebagai upaya menghadapi tantangan kehidupan agar tidak terjerumus ke dalam perilaku seksual berisiko. Berkaitan dengan fenomena tersebut perlu dikembangkan strategi untuk meningkatkan resiliensi remaja terhadap perilaku seksual berisiko. Adapun strategi yang digunakan adalah konseling kelompok kognitif perilaku singkat.

Konseling kelompok kognitif perilaku singkat merupakan salah satu bentuk strategi konseling dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar menyelesaikan masalah dengan berfokus pada masa kini, dengan merubah cara pandang konseli melalui pikiran otomatisnya dan memberi ide untuk merestrukturisasi pikiran negatif menjadi positif. Konseling kelompok kognitif perilaku singkat dalam penerapannya dilakukan enam kali pertemuan, dengan menekankan tiga tema penting dalam setiap sesi yaitu hubungan kolaboratif, konseptualisasi kognitif, dan membantu konseli bekerja pada status kognitif masa kini.

Hasil penelitian yang diperoleh selanjutnya dikemas menjadi sebuah disertasi yang disajikan ke dalam 5 bab. Bab I merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian. Bab II menyajikan konseptualisasi strategi konseling kelompok kognitif perilaku singkat untuk meningkatkan resiliensi terhadap perilaku seksual berisiko pada remaja yang didasari oleh teori-teori yang relevan serta didukung oleh hasil penelitian terdahulu. Bab III menyajikan tentang pendekatan dan metode penelitian, definisi operasional variabel, subjek penelitian,

tahap-tahap penelitian dan teknik analisis data. Bab IV menjelaskan hasil dan pembahasan penelitian. Bab V menyajikan kesimpulan dan rekomendasi penelitian.

Mudah-mudahan hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi berbagai pihak, khususnya untuk pengembangan kajian ilmu bimbingan dan konseling.

Bandung, Juni 2016

Dini Rakhmawati

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur disampaikan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan disertasi yang berjudul: **‘Strategi Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Singkat Untuk Meningkatkan Resiliensi Terhadap Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja’** (Studi Pengembangan di SMP Negeri Rayon 08 Semarang). Salawat serta salam disampaikan ke haribaan Rasulullah SAW, yang telah membawa umat dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Sangat disadari bahwa penelitian ini tidak dapat diselesaikan tanpa adanya bimbingan maupun arahan dari promotor dan ko-promotor. Untuk itulah dalam kesempatan ini dengan rasa hormat menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd., sebagai Promotor atas bimbingan, arahan dan kesabaran dalam membimbing penulis sampai dengan selesainya penyusunan disertasi ini. Kepada Prof. Dr. Uman Suherman, M.Pd., sebagai Ko Promotor, atas bimbingan, arahan, perhatian, dan masukan kepada penulis sampai dengan selesainya penyusunan disertasi ini sekaligus sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pascasarjana UPI yang telah memotivasi dan memberikan pelayanan terbaik sehingga penulisan disertasi ini dapat selesai.

Ucapan terima kasih penulis tujukan kepada Prof. Dr. DYP. Sugiharto, M.Pd.,Kons. yang telah membimbing penulis sejak duduk di bangku S1, hingga saat ini berkenan menjadi penguji disertasi penulis, atas bimbingan, perhatian dan arahan kepada penulis sampai dengan selesainya penyusunan disertasi ini. Prof. Dr. Syamsu Yusuf, LN., M.Pd yang berkenan memberikan penilaian terhadap skala dan stratategi yang penulis kembangkan sekaligus sebagai penguji disertasi, atas arahan dan masukanya sehingga penulisan disertasi ini dapat selesai.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Pendidikan Prof. Furqon, Ph.D., beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan tertinggi dalam program Doktor (S3) Bimbingan dan Konseling. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Prof.

Dr. Sunaryo Kartadinata, M.Pd., yang telah banyak memberikan wawasan ke BK-an yang luar biasa pada penulis sehingga terselesaikannya disertasi ini. Terima kasih kepada Prof. Dr. Rochman Natawijaja (alm), atas bimbingan dan petuah-petuah tentang hidup yang disampaikan untuk keluarga kecil kami, satu pesan beliau yang sampai saat ini kami ingat bahwa “kalo kata orang, tidak ada perkawinan yang sempurna, tapi sejatinya yang tidak ada adalah perkawinan yang mudah”, semoga eyang prof mendapat tempat terbaik di sisi Allah SWT.

Ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada Rektor Universitas PGRI Semarang (UPGRIS), Dr. Muhdi, SH.M.Hum., Dekan FIP UPGRIS Drs. Agus Suharno, M.Si., Ketua Jurusan dan Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling UPGRIS, Siti Fitriana, M.Pd, Kons., dan Chr. Argo Widhiharto, M.Si., serta sesepuh di Program Studi BK UPGRIS, Dra. Tri Suyati, M.Pd., Dra. Wiwik Kusdaryani, M.Pd., Dra. M.Th. Retnaningsyastuti, M.Pd., atas dukungannya terhadap kelangsungan studi penulis di UPI ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada rekan-rekan di Program Studi BK UPGRIS, Mami Jo sang sutradara, Bu Arri, Yu Desi, Yu Yul, Dek Rika, Om Hendri dan rekan-rekan yang tidak dapat penulis sebutkan semua, yang telah memberikan dorongan dan kesediaannya untuk direpotkan kapan pun penulis membutuhkan bantuan.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah dan Guru BK di Seluruh SMP Negeri Rayon 08 Semarang, antara lain SMP N 16 Semarang, SMP N 18 Semarang, SMP N 23 Semarang, SMP N 31 Semarang, dan SMP N 28 Semarang yang telah membantu peneliti untuk melakukan penelitian dalam menyelesaikan disertasi ini.

Terima kasih penulis sampaikan kepada teman-teman satu angkatan program doktor S3 angkatan 2012, emak Lili, pak Amdani, pak Ipul, pak Dadang, pak Anas, pak Agus, mas Hardi, mas Idat, bu Febe, bu Juli, bu Nanik, teh Eka, teh Neneng, terima kasih telah saling menguatkan, dan semoga silaturahmi tetap terjaga. Kepada mbak Hajar terima kasih untuk diskusi statistiknya yang mencerahkan.

Ucapan terima kasih tak terhingga dari hati yang paling dalam untuk mama tersayang Hj. Sumiyarti dan Bapak tercinta, almarhum H. Sunarto, yang selalu dengan kasih sayang, kelembutan dan kedisiplinan mendidik dan

membimbing penulis, terima kasih untuk sejuta do'a, dukungan, dan air matanya, tanpa beliau berdua, penulis tidak akan mungkin sampai pada tahap ini. Terima kasih yang dalam juga penulis sampaikan pada bapak ibu mertua, Bapak Moch. Sofwan (Alm) dan Ibu Supartini, terima kasih untuk selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah penulis. Terima kasih juga disampaikan kepada kakak-kakak tercinta, Pujiati Aisyah, Wawan Aji Setiawan, Wiwin Nur Falaha, Dhani Ramdhan Irawan, beserta keluarga, atas dukungan moril dan materil guna selesainya studi ini.

Secara khusus diisampaikan kepada Suami terkasih, Umar Abdul Jabbar, S.HI, MM atas kepercayaan dan ijin untuk mengikuti studi S3 dengan berbagai konsekuensi dan risiko yang harus dihadapi, semoga segala rintangan yang sudah kita lewati akan semakin menguatkan kita. Terima kasih untuk selalu setia dan penuh kesabaran, keikhlasan merelakan waktu kebersamaan yang berkurang, menjadi *reviewer* pribadi dalam penulisan disertasi juga mengambil peran domestik dalam rumah tangga selama penulis sibuk menyelesaikan studi S3. Kepada Ananda tersayang, Jihan Naila Abdul Jabbar & Scienthea Affiah Abdul Jabbar, terima kasih untuk semangat dan keceriaan kalian berdua, maafkan bunda kalau kakak harus lima kali pindah sekolah dan kesehatan yang sering terganggu akibat mengikuti bunda pulang pergi Semarang-Bandung, permintaanmu untuk kembali pulang ke Semarang dan tidak mau tinggal di Bandung dalam jangka waktu yang lama menjadi pelecut semangat bunda menyelesaikan disertasi ini.

Akhirnya ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang tidak dapat dirincikan satu-persatu yang telah memberikan segala bantuan baik moril maupun materil, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Terhadap kebaikan dan kemurahan hati dari semua pihak, saya hanya dapat mendoakan semoga mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT baik di dunia maupun di akhirat kelak. Aamin ya Rabbal'amin.

Bandung, Juni 2016

Dini Rakhmawati

ABSTRAK

Dini Rakhmawati. (2016). Strategi Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Singkat untuk Meningkatkan Resiliensi Terhadap Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja. Studi Pengembangan di SMP Negeri Rayon 08 Semarang.

Penelitian ini bertujuan menghasilkan strategi konseling kelompok kognitif perilaku singkat yang efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa terhadap perilaku seksual berisiko. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif dengan desain penelitian dan pengembangan. Penelitian ini terdiri dari empat langkah yaitu, studi pendahuluan, pengembangan strategi, validasi rasional strategi, dan validasi empirik strategi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) upaya yang dilakukan sekolah melalui konseling kelompok masih belum optimal (2) siswa membutuhkan pelatihan mengenai resiliensi, indikator yang paling dialami oleh siswa adalah berkaitan dengan keluarga, (3) resiliensi terhadap perilaku seksual berisiko pada siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki, (4) hasil validasi rasional pakar bimbingan dan konseling maupun praktisi lapangan terhadap strategi konseling kognitif perilaku singkat terhadap perilaku seksual berisiko yang dikembangkan dinilai layak dan operasional, (5) secara umum diperoleh bukti empirik bahwa strategi konseling kelompok kognitif perilaku singkat efektif untuk meningkatkan resiliensi terhadap perilaku seksual berisiko pada remaja SMP. Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk digunakan sebagai strategi pencegahan perilaku seksual berisiko kepada Guru BK, Kepala SMP, UPT layanan konseling Universitas PGRI Semarang, dan para orang tua.

Kata kunci: Perilaku seksual, Resiliensi, Konseling kelompok.

ABSTRACT

Dini Rakhmawati. (2016). Brief Cognitive-Behavioural Group Counseling Strategy To Improve Resilience To Risky Sexual Behaviours On Adolescents. Research and development in SMP Negeri Rayon 08 Semarang.

This study is aimed at formulating an effective brief cognitive-behavioural group counseling strategy in order to improve student's resilience to risky sexual behaviour. This study applied quantitative and qualitative approach with research and development design. This study consists of 4 stages, namely, pilot study, strategy development, validation of rational strategy, and validation of empirical strategy. The finding of this study shows that (1) the effort made by the schools through group therapy has not been optimum, (2) students need resilience training. Mostly, the indicator experienced by students was associated to family, (3) resilience to risky sexual behaviours on female students was higher than in male students, (4) result of rational validation, from either experts of guidance and counselling or practitioners, of brief cognitive-behavioural group counseling strategy on risky sexual behaviour which was developed was considered feasible and operational, (5) generally, it was proven empirically that brief cognitive-behavioural group counseling strategy was effective to improve resilience to risky sexual behaviours on junior high school adolescents. Finding of this study is recommended to be used by School Counselors, Junior High School Principals, Counselling Service Unit in PGRI University and parents as risky sexual behaviours preventive strategy.

Keywords: risky sexual, resilience, group counseling.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	.ix
ABSTRACT.....	.x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Rumusan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian.....	12
E. Manfaat Penelitian.....	13
BAB 2 LANDASAN TEORI	
A. Konsep Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja.....	14
1. Pengertian Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja.....	14
2. Teori Biopsikososial dalam Konsep Perilaku Berisiko pada Remaja ..	16
B. Resiliensi	
1. Pengertian Resiliensi.....	22
2. Aspek-aspek Resiliensi.....	23
3. Pengembangan Resiliensi.....	30
C. Konseling Kelompok	
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	38

2. Tujuan Konseling Kelompok	39
3. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	40
D. Konsep Konseling Kognitif Perilaku Singkat	
1. Awal Munculnya Konseling Kognitif Perilaku Singkat	52
2. Konsep Terapi Singkat.....	53
3. Prinsip Dasar Konseling Kognitif Perilaku Singkat.....	54
4. Karakteristik Konseling Kognitif Perilaku Singkat	56
5. Karakteristik Konseli.....	60
6. Karakteristik Konselor	62
7. Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kognitif Perilaku Singkat	62
8. Tahap-tahap Konseling Kognitif Perilaku Singkat	64
9. Teknik Tambahan dalam Kognitif Perilaku Singkat.....	67
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	74
F. Kerangka Pikir Pemecahan Masalah Penelitian.....	78
BAB 3 METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	86
B. Subjek Penelitian.....	87
C. Populasi dan Sampel	88
D. Definisi Operasional Variabel.....	89
E. Pengembangan Instrumen Penelitian	91
F. Penimbangan Instrumen.....	93
G. Pengujian Validitas Instrumen	94
H. Pengujian Reliabilitas Instrumen	94
I. Transformasi Data	94
J. Prosedur Penelitian.....	95
K. Analisis Data	97
BAB 4 TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
A. Temuan.....	101
1. Upaya yang Dilakukan Sekolah Melalui Konseling Kelompok	101
2. Profil Resiliensi Siswa terhadap Perilaku Seksual Berisiko	102
3. Perbedaan Resiliensi terhadap Perilaku Seksual Berisiko pada Siswa Laki-laki dan Perempuan	105

4. Pengembangan dan Validasi Strategi.....	106
a. Strategi Hipotetik Konseling Kelompok Perilaku Singkat	106
b. Validasi Strategi Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Singkat untuk Meningkatkan Resiliensi terhadap Perilaku Seksual Berisiko	117
5. Tingkat Keefektifan Strategi Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Singkat untuk Meningkatkan Resiliensi terhadap Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja SMP	121
a. Hasil Analisis Data	121
b. Progres pada Setiap Pertemuan.....	121
B. Pembahasan.....	131
1. Pembahasan Hasil Studi Pendahuluan	131
2. Pembahasan Hasil Uji Efektivitas Strategi Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Singkat untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja terhadap Perilaku Seksual Berisiko.....	137
3. Keterbatasan Penelitian.....	140
BAB 5 KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	
A. Kesimpulan.....	142
B. Rekomendasi.....	144
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Paradigma Resiliensi menurut Grothberg	27
2.2 <i>Individual Resilience</i>	37
2.3 Kerangka Kerja Tahap Awal.....	64
2.4 Kerangka Kerja Tahap Pertengahan.....	65
2.5 Tujuh Langkah dan Tujuh Pertanyaan	66
2.6 Kerangka Kerja Tahap Akhir	66
3.1 Subjek Penelitian.....	88
3.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	91
3.3 Kisi-kisi Skala Resiliensi terhadap Perilaku Seksual Berisiko	93
3.4 Deskripsi Uji Strategi	99
4.1 Progres Pertemuan Aspek <i>I have</i> di SMP N 18 Semarang	123
4.2 Progres Pertemuan Aspek <i>I am</i> di SMP N 18 Semarang	124
4.3 Progres Pertemuan Aspek <i>I can</i> di SMP N 18 Semarang	126
4.4 Progres Pertemuan Aspek <i>I have</i> di SMP N 16 Semarang	127
4.5 Progres Pertemuan Aspek <i>I am</i> di SMP N 16 Semarang	129
4.6 Progres Pertemuan Aspek <i>I can</i> di SMP N 18 Semarang	130

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1.1 Interaksi antara Faktor Pelindung dan Risiko pada Perilaku Seksual Berisiko	5
2.1 Perspektif Biospikososial pada Perilaku Berisiko.....	21
2.2 Peran Faktor Risiko dan Faktor Pelindung terhadap Perilaku Berisiko.....	35
2.3 Model Pengembangan Resiliensi	36
2.4 Kerangka Pikir Penelitian.....	85
3.1 Langkah- langkah Penelitian.....	97

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian	156
2 Surat Keterangan Validasi Instrumen	157
3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Intrumen	158
4 Hasil Uji Transformasi Data	159
5 Subjek Penelitian dan Karakteristiknya	160
6 Kecenderungan Resiliensi Secara Keseluruhan	162
7 Intrumen Penelitian	163
8 Intrumen Validasi Ahli.....	164
9 Revisi Strategi I.....	165
10 Revisi Strategi 2	166
11 Surat Keterangan Uji Rasional Strategi Oleh Pakar	167
12 Daftar Hadir FGD.....	168
13 Hasil Uji Normalitas data	169
14 Hasil Uji Homogenitas Data	170
15 Hasil Pengujian Mann-Whitney U Test	171
16 Kesimpulan Hasil Diskusi Pasca Uji Lapangan Strategi	172
17 Strategi Teruji (Akhir).....	173
18 Panduan Praktik untuk Guru BK.....	174
19 Format Daftar Hadir Siswa	175
20 Format Evaluasi Sesi I have, I am, dan I can	176
21 Format lembar Kerja Siswa	177
22 Panduan <i>Self Talk</i> Positif Sesi <i>I have, I am, dan I can</i>	178