

Konseling *Cognitive Behavior Modification* Berbantu *Expressive Writing* untuk Mengurangi Perilaku Seksual Pranikah Siswa

Agrery Ayu Nadiarenita¹, Nur Hidayah¹, Blasius Boli Lasan¹

¹Bimbingan dan Konseling-Universitas Negeri Malang

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 16-07-2021

Disetujui: 16-08-2021

Kata kunci:

premarital sexual behavior;
cognitive behavior modification;
expressive writing;
perilaku seksual pranikah;
modifikasi perilaku kognitif;
tulisan ekspresif

Alamat Korespondensi:

Agrery Ayu Nadiarenita
Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Malang
Jalan Semarang 5 Malang
E-mail: nadiaagrery@gmail.com

ABSTRAK

Abstract: This study aims to produce a guide to cognitive behavior modification counseling assisted by expressive writing for vocational students that meets the acceptability aspect, namely aspects of usability, accuracy, convenience, attractiveness and appropriateness. This research method was adapted from the procedural Research and Development (R&D) model of Borg & Gall. Expert tests and prospective users were analyzed using the inter-rater agreement model. The validity index of the material, media and prospective users test shows high criteria. While the field test was analyzed using the Wilcoxon test which showed that this guide was effective in reducing premarital sexual behavior.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* bagi siswa SMK yang memenuhi aspek keberterimaan yaitu aspek kegunaan, ketepatan, kemudahan, kemenarikan dan kepatutan. Metode penelitian ini diadaptasi dari model *Research and Development* (R&D) prosedural Borg & Gall. Uji ahli dan calon pengguna dianalisis menggunakan *inter-rater agreement model*. Indeks validitas uji ahli materi, media dan calon pengguna menunjukkan kriteria tinggi, sedangkan uji lapangan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa panduan ini efektif untuk mengurangi perilaku seksual pranikah.

Siswa SMK adalah remaja yang sedang mengalami perkembangan psikoseksual salah satunya pada kematangan fungsi seksual yang akan ditunjukkan melalui perubahan perilaku. Ketertarikan terhadap lawan jenis menjadi salah satu perilaku hasil dari kematangan fungsi seksual. Secara psikologis, kematangan fungsi seksual ditandai dengan ketertarikan terhadap lawan jenis yang mana berlanjut dengan pacaran (Wahyuni & Fahmi, 2017). Perilaku berpacaran yang melibatkan kontak fisik akan mengakibatkan terjadinya seksual pranikah. Dimana perilaku seksual pranikah merupakan perilaku yang mengarah pada hubungan layaknya suami istri yang disertai oleh dorongan nafsu seksual yang menggebu-gebu.

Perilaku seksual pranikah yang dilakukan oleh remaja setingkat SMK memiliki beberapa bentuk, yang mana dibedakan berdasarkan dampak yang ditimbulkan. *McKinley Health Center* dalam Miron & Miron (dalam Muflih & Syafitri, 2018) membagi aktivitas seksual menjadi dua kategori yaitu berisiko dan tidak berisiko. Perilaku yang berisiko mengarah pada domain tindakan yang berhubungan erat dengan orang lain, seperti berciuman bibir (*deep kissing*), *oral sex*, menyentuh atau bersentuhan dengan bagian yang sensitif dari tubuh pasangan (*petting*) dan melakukan hubungan kelamin (*sexual intercourse*). Sedangkan aktivitas seksual yang tidak berisiko seperti bergandengan atau berpelukan (*touching*), berciuman kecupan bibir ke pipi (*kissing*), dan masturbasi, tidak memiliki dampak negatif seperti penularan penyakit menular seksual. Remaja pada jenjang SMK mengasosiasikan ketertarikan dengan lawan jenis dengan perilaku seksual pranikah.

Penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh siswa SMK ini tidak hanya terbatas pada kota-kota tertentu saja, namun sudah menjadi permasalahan yang sifatnya global. Hasil Survei Demografi dan Kesehatan (SDKI) tahun 2017 ditemukan 45 % remaja perempuan dan 14 % remaja laki-laki yang berpacaran di usia 17 tahun serta prosentase remaja yang pernah melakukan hubungan seksual di luar nikah sebanyak 14,6%. Hal ini patut menjadi perhatian bagi praktisi bimbingan dan konseling selaku wakil orangtua siswa ketika di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap sepuluh orang siswa SMKN 2 Ponorogo, lima diantaranya sudah pernah melakukan perilaku seks berisiko dengan perilaku spesifik yang dilakukan adalah berhubungan kelamin dengan pacar. Tiga orang siswa menyatakan sudah pernah melakukan perilaku seks yang tidak berisiko yaitu dengan berpelukan dan berciuman bibir ke pipi, sedangkan dua diantaranya belum pernah melakukan seks pranikah. Berbagai alasan

diberikan oleh siswa untuk membenarkan perilaku seks yang sudah dilakukan. Maraknya seks pranikah di kalangan siswa SMK ini akan berdampak terhadap masa depan dan meningkatkan peluang untuk tertular penyakit menular seksual. Perilaku tersebut memiliki banyak dampak negatif diantaranya kehamilan tidak diinginkan, aborsi, risiko terkena infeksi menular seksual (IMS_ seperti *ulkus mole*, *klamidia*, *trikonomiasis*, *skabies*, *sifilis*, kutil kelamin (*kondiloma akuminata*), herpes genital, *gonorrhoeae*, dan risiko tertular HIV/AIDS (Rahadi & Indarjo, 2017). Perilaku seksual berisiko juga dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang (Epstein et al., 2014). Di Indonesia, berdasarkan data dari Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (2014) terjadi peningkatan sekitar 15 % pada tiap tahunnya untuk kasus remaja yang positif HIV.

Kompleksitas permasalahan yang timbul akibat siswa melakukan perilaku seksual pranikah patut menjadi perhatian untuk praktisi bimbingan dan konseling di sekolah. Kegagalan remaja dalam berperilaku akan berdampak pada hubungan sosial, dimana sanksi sosial akan berlaku bagi mereka yang melanggarnya. Bloom (dalam Muflih & Syafitri, 2018) mengklasifikasikan tiga domain dalam teori perilaku yang bisa menjadi dasar seseorang melakukan seks pranikah diantaranya kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotorik (tindakan). Layanan konseling dianggap tepat untuk membantu siswa mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya, baik yang menasar ketiga aspek pembentuk perilaku tersebut. Dimana layanan bimbingan yang dilakukan di sekolah hanya menasar pada aspek kognitif saja sehingga tidak berdampak signifikan terhadap perubahan perilaku siswa.

Penerapan layanan konseling di sekolah yang berfokus pada perubahan perilaku membutuhkan pendekatan pengubahan perilaku yang dapat digunakan. *Cognitive Behavior Modification* adalah pendekatan pengubahan perilaku yang memandang individu tidak hanya pada perilaku yang ditunjukkan tetapi sebelumnya terdapat proses berpikir yang dialami yang diwujudkan dalam pernyataan diri (Meichenbaum, 1977). *Cognitive Behavior Modification* menekankan pada modifikasi pikiran, emosi dan perilaku seseorang secara mandiri untuk mengubah perilaku yang salah (Karneli et al., 2018). Dengan demikian, *cognitive behavior modification* dapat digunakan untuk mengubah perilaku seksual pranikah pada siswa SMK melalui proses modifikasi pikiran, emosi dan perilaku. Hal ini sesuai dengan pendapat Wang (2000) bahwa tujuan dari pendekatan konseling *cognitive behavior modification* adalah untuk membantu konseli mengendalikan dan menyesuaikan aktivitas kognitif yang berdampak pada perubahan perilaku.

Penggunaan pendekatan *cognitive behavior modification* dalam mengurangi perilaku seksual pranikah ini akan melalui beberapa prosedur konseling. (Meichenbaum (dalam Corey, 2017) menyebutkan ada tiga tahapan dalam perubahan perilaku (1) *Self observation*, (2) *Starting a new internal dialogue* dan (3) *Learning new skills*. Ketiga tahapan tersebut akan dilakukan secara berurutan dalam rangka menurunkan tingkat perilaku seks pranikah yang berisiko. Namun demikian, guru bimbingan dan konseling di sekolah menyadari keterbatasan siswa untuk menggunakan bahasa verbal untuk menceritakan permasalahan yang dialami, terutama masalah yang menyangkut pribadi seperti perilaku seksual pranikah. Selain itu, di masa pandemi *Covid-19* ini, kegiatan pembelajaran termasuk pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah dibatasi oleh aturan yang ditetapkan melalui Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri tahun 2021 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi *Corona Virus Disease 2019*. Guru dan siswa harus memenuhi protokol kesehatan yang ketat, diantaranya memakai masker dan menjaga jarak aman. Kegiatan konseling yang mengedepankan bahasa verbal akan mengalami sedikit hambatan karena jarak antar Guru bimbingan dan konseling dengan siswa akan mempengaruhi pesan yang disampaikan secara langsung. Dengan demikian, konseling *cognitive behavior modification* dikombinasikan dengan teknik *expressive writing* untuk mencapai tujuan penelitian.

Expressive writing merupakan salah satu bentuk *creative art*, dimana penggunaan kata-kata dalam proses terapi akan membantu siswa untuk meningkatkan pemahaman bagi diri sendiri maupun orang lain, meningkatkan kreativitas, ekspresi diri, memperkuat kemampuan komunikasi, mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis), menurunkan ketegangan, meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah dan fungsi adaptif (Gorelick (dalam Susanti & Supriyantini, 2013)). *Expressive writing* disini digunakan sebagai teknik untuk mengkonkritkan kerangka kerja konseling *cognitive behavior modification*. Hasil tulisan yang dihasilkan diharapkan dapat membantu siswa untuk memahami diri dan lingkungannya secara utuh, perubahan kognitif yang terjadi dan perilaku sebagai hasil dari *internal dialogue* yang baru. Selain itu, melalui tulisan tersebut, siswa juga akan lebih memahami cara untuk memelihara perilaku yang baru.

Kelebihan penerapan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah siswa SMK adalah konseli akan lebih merasa nyaman untuk mengekspresikan dirinya, berpartisipasi aktif dalam proses pengubahan *internal dialogue* dan penerapan perilaku baru yang lebih adaptif. Selain itu, konseling ini akan memberikan rasa nyaman aman di tengah meningkatnya kasus *covid-19* yang diharuskan untuk mematuhi protokol kesehatan dengan ketat. Konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* juga akan membantu siswa melalui kegiatan yang menyenangkan yaitu menulis sehingga perubahan perilaku sebagai sesuatu yang natural dan tidak menakutkan.

Konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* dapat diimplementasikan di sekolah untuk menangani permasalahan yang berkaitan dengan perilaku seksual pranikah. Layanan kuratif ini diberikan untuk menyelamatkan masa depan siswa dari dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku seksual pranikah. Oleh karena itu, peneliti mengembangkan panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah dengan berdasarkan pada kriteria keberterimaan produk pada aspek kegunaan, ketepatan, kemudahan, kemenarikan dan kepatutan.

METODE

Panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah siswa SMK dikembangkan dengan mengadaptasi model penelitian dan pengembangan Borg & Gall (1983). Modifikasi model penelitian dan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi (1) melakukan studi pendahuluan dan pengumpulan data. Pada tahap ini peneliti melakukan survei lapangan dan studi kepustakaan. Survei lapangan digunakan untuk mengumpulkan data awal dari Guru bimbingan dan konseling dan siswa dengan menggunakan teknik wawancara. Sedangkan studi kepustakaan digunakan untuk mengkaji teori yang berhubungan dengan topik penelitian; (2) perencanaan. Pada tahap ini peneliti mengkaji tentang bagaimana menjawab tujuan penelitian; (3) pengembangan produk. Pada tahap ini peneliti menyusun buku panduan yang ditunjukkan dengan menyajikan tabel rancangan kegiatan inti konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing*; (4) uji ahli. Tahap ini diawali dengan menyusun alat penilaian berupa angket berskala untuk menilai panduan konseling berdasarkan ahli materi dan media. Indikator penilaian ahli materi meliputi kriteria kegunaan, ketepatan dan kemudahan. Indikator penilaian ahli media meliputi kriteria kegunaan, ketepatan, kemudahan, kemenarikan dan kepatutan. Uji ahli materi dilakukan oleh dua orang dosen Bimbingan dan Konseling yang memenuhi kualifikasi latar belakang pendidikan S3 Bimbingan dan Konseling dan menguasai materi yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Uji ahli media dilakukan oleh dua orang dosen Teknologi Pendidikan yang memiliki kualifikasi sebagai berikut: (a) Latar belakang pendidikan S3 Teknologi Pendidikan; (b) Menguasai bidang pembuatan media pembelajaran dan (c) Memiliki pemahaman dalam pembuatan buku panduan; (5) revisi produk tahap I. Revisi produk dilakukan berdasarkan hasil penilaian ahli materi dan media sebelum dilakukan langkah selanjutnya; (6) uji calon pengguna. Pada langkah ke enam ini, uji produk dilakukan oleh calon pengguna produk yaitu Guru bimbingan dan konseling, dengan kriteria berprofesi sebagai Guru bimbingan dan konseling di SMKN 2 Ponorogo minimal masa kerja lima tahun, dan pendidikan terakhir S1 Bimbingan dan Konseling; (7) Revisi produk tahap II. Sebelum panduan konseling diimplementasikan untuk mengurangi perilaku seksual pranikah siswa SMK, maka produk direvisi berdasarkan hasil uji calon pengguna; (8) uji lapangan adalah langkah terakhir yang dilakukan dalam pengembangan produk panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk menguji keefektifan produk.

Instrumen yang dikembangkan dalam penelitian dan pengembangan ini diantaranya pedoman wawancara, angket, skala perilaku seksual pranikah dan rubrik *expressive writing*. Wawancara yang dilakukan dengan Guru bimbingan dan konseling dan siswa digunakan sebagai data awal untuk penelitian dan pengembangan ini. Instrumen angket berskala digunakan untuk menilai panduan konseling dengan memuat kriteria keberterimaan berupa kegunaan, ketepatan, kemudahan, kemenarikan dan kepatutan. Data kuantitatif hasil uji ahli dan calon pengguna dianalisis menggunakan *inter-rater agreement model* (Gregory, 2014), sedangkan data kualitatif dianalisis berdasarkan masukan, saran, dan komentar pada lembar saran. Hasil pengisian *pretest* dan *post test* skala perilaku seksual pranikah oleh siswa dianalisis menggunakan uji *wilcoxon* untuk mengetahui keefektifan panduan konseling. Data kualitatif untuk mendukung hasil uji efektivitas produk diperoleh dari rubrik *expressive writing* yang dianalisis menggunakan model Miles and Huberman (dalam Sugiono, 2010).

HASIL

Hasil penelitian dan pengembangan ini adalah panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah siswa SMK. Panduan konseling ini disusun untuk digunakan oleh Guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa memahami dirinya secara mendalam, merubah *internal dialogue* yang memiliki dan berperilaku lebih adaptif. Pengimplementasian konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* dilaksanakan pada siswa SMK kelas XI dalam *setting* konseling kelompok dengan enam kali pertemuan. Prosedur konseling *cognitive behavior modification* yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga tahap (1) *self observation*, (2) *starting new a internal dialogue*, dan (3) *learning new skills*. Sedangkan teknik *expressive writing* yang digunakan untuk membantu mengkonkritkan prosedur konseling *cognitive behavior modification* memiliki tahapan sebagai berikut; (1) *recognition*, (2) *examination*, (3) *juxtaposition*, dan (4) *application to the self*. Tahapan teknik *expressive writing* tersebut akan dilakukan pada masing-masing prosedur konseling *cognitive behavior modification*.

Panduan konseling yang dikembangkan untuk guru bimbingan dan konseling digunakan sebagai pedoman dalam rangka memberikan layanan konseling yang sifatnya kuratif untuk mengurangi perilaku seksual pranikah yang dilakukan siswa SMK. Adapun isi panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* adalah sebagai berikut:

1. Pendahuluan. Pada bab ini memuat rasional dan tujuan pengembangan panduan konseling, sasaran dan kompetensi pengguna panduan, peran guru BK dan peran konseli.
2. Landasan teoritik yang terdiri dari kajian tentang perilaku seksual pranikah pada remaja, bentuk-bentuk perilaku seksual, faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pranikah, dampak perilaku seksual pranikah serta konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing*.
3. Prosedur konseling *Cognitive Behavior Modification* berbantu *Expressive Writing*. Pada bab ini dijabarkan mengenai waktu pelaksanaan konseling dan prosedur pelaksanaan konseling.
4. Instrumen penilaian konseling *Cognitive Behavior Modification* berbantu *Expressive Writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah yang berisi instrumen penilaian konseling, rubrik *expressive writing* dan skala perilaku seksual pranikah siswa SMK.

Panduan konseling untuk guru bimbingan dan konseling ini dilengkapi dengan halaman sampul dan ilustrasi pada setiap halaman yang sesuai dengan topik bahasan dengan menggunakan berbagai warna yang mendukung visualisasi panduan konseling. Panduan memiliki ukuran B5 dengan sampul berbahan *Art paper Glossy* 260 gram dan pada bagian isi menggunakan kertas HVS 70 gram. Sistematika isi panduan terdiri dari 50 halaman untuk halaman inti panduan dan 9 halaman lampiran. Hasil penilaian ahli dan calon pengguna dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penilaian Panduan Konseling oleh Ahli Materi, Ahli Media dan Calon Pengguna Produk

Penilaian Ahli Materi	Penilaian Ahli Media	Penilaian Calon Pengguna Produk
Hasil analisis dengan menggunakan rumus <i>inter-rater agreement model</i> menunjukkan bahwa panduan konseling <i>cognitive behavior modification</i> berbantu <i>expressive writing</i> memiliki indeks uji ahli materi adalah 1 yang berarti memiliki validitas yang sangat tinggi. Kedua ahli memberikan penilaian dengan relevansi tinggi terhadap 38 item pernyataan.	Hasil analisis dengan menggunakan rumus <i>inter-rater agreement model</i> menunjukkan bahwa panduan konseling <i>cognitive behavior modification</i> berbantu <i>expressive writing</i> memiliki indeks uji ahli media adalah 0,75 yang berarti memiliki validitas yang tinggi. Kedua ahli memberikan penilaian dengan relevansi tinggi terhadap 18 item pernyataan dan enam butir pernyataan yang mendapatkan relevansi tinggi dari ahli 1 dan relevansi rendah dari ahli 2.	Hasil analisis dengan menggunakan rumus <i>inter-rater agreement model</i> menunjukkan bahwa panduan konseling <i>cognitive behavior modification</i> berbantu <i>expressive writing</i> memiliki indeks uji calon pengguna produk (konselor) adalah 1 yang berarti memiliki validitas yang sangat tinggi. Kedua ahli memberikan penilaian dengan relevansi tinggi terhadap 25 item pernyataan.

Panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah juga melalui uji efektivitas produk. Efektivitas implementasi panduan konseling dapat dilihat berdasarkan perubahan skor *pretest* dan *posttest* pada skala perilaku yang diisi oleh konseli serta didukung oleh rekaman tulisan konseli yang dipetakan melalui rubrik *expressive writing*. Subjek uji efektivitas disini adalah siswa kelas XI di SMKN 2 Ponorogo sebanyak enam orang, yaitu SY, AS, TR, FA, ED, dan ST Berikut ini adalah hasil *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan skala perilaku seksual pranikah.

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Perilaku Seksual Pranikah

No	Nama	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	SY	99	Tinggi	47	Sedang
2	AS	106	Tinggi	56	Sedang
3	TR	103	Tinggi	53	Sedang
4	FA	105	Tinggi	50	Sedang
5	ED	110	Tinggi	48	Sedang
6	ST	109	Tinggi	45	Sedang

Berdasarkan tabel 2 hasil *pretest* menunjukkan bahwa enam siswa yang terjaring menjadi subjek uji lapangan memiliki tingkat perilaku seksual pranikah dalam kategori tinggi. Intervensi konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah diberikan setelah mengetahui hasil *pretest*. Setelah intervensi dilakukan, terjadi perubahan tingkat perilaku seksual pranikah yang ditunjukkan oleh hasil pengukuran setelah pemberian intervensi (*posttest*).

Hasil *pretest* dan *posttest* perilaku seksual pranikah dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikansi sebesar 0.05. Uji *Wilcoxon* dilakukan dengan menggunakan SPSS 21, dimana hasilnya sebagai berikut. (1) jumlah *negative ranks* adalah 6 sehingga diartikan skor *posttest* lebih kecil daripada skor *pretest*, (2) jumlah *positive ranks* adalah 0 sehingga diartikan tidak ada skor *posttest* yang lebih besar daripada skor *pretest*, (3) jumlah *ties* adalah 0 sehingga diartikan semua konseli mengalami perubahan skor antara *pretest* dan *posttest*, dan (4) nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.028 sehingga kurang dari 0.05.

Keefektifan dari panduan konseling juga didukung dengan hasil tulisan konseli yang telah dipetakan dalam rubrik *expressive writing*. Tulisan konseli dipetakan pada masing-masing pertemuan, sehingga bisa diketahui penambahan jumlah dan ragam kata yang digunakan serta perubahan emosi yang terjadi. Pada rubrik *expressive writing* yang digunakan oleh peneliti terdiri dari tiga kategori kata diantaranya kata kognitif, kata emosi positif, dan kata emosi negatif. Berikut ini adalah rekaman hasil pemetaan tulisan konseli pada rubrik *expressive writing*.

Tabel 3. Hasil Tulisan Konseli Pada Rubrik *Expressive Writing*

No	Nama	Pemetaan Tulisan pada Rubrik <i>Expressive Writing</i>
1	SY	Pada pertemuan 1 dan 2 yaitu tahap <i>Self Observation</i> , konseli SY menyebutkan kategori kata kognitif kausal, ketidaksesuaian, perbedaan, dan refleksi diri. Pada pertemuan 3 dan 4 yaitu tahap <i>Starting New Internal Dialogue</i> , konseli menyebutkan penambahan kategori kata kognitif kepastian dan kemungkinan. Sedangkan pada pertemuan ke 5 dan 6 yaitu tahap <i>Learning New Skills</i> terdapat penambahan kata kognitif hambatan. Pada konseli SY juga terdapat perubahan emosi negatif menjadi emosi positif mulai pertemuan ke 5.
2	AS	Pada pertemuan 1 dan 2 yaitu tahap <i>Self Observation</i> , konseli AS menyebutkan kategori kata kognitif ketidaksesuaian, kepastian, perbedaan, kausal dan refleksi diri. Pada pertemuan 3 dan 4 yaitu tahap <i>Starting New Internal Dialogue</i> , konseli menyebutkan penambahan kategori kata kognitif hambatan. Sedangkan pada pertemuan ke 5 dan 6 yaitu tahap <i>Learning New Skills</i> terdapat penambahan kata kognitif kemungkinan. Pada konseli AS juga terdapat perubahan emosi negatif menjadi emosi positif mulai pertemuan ke 4.
3	TR	Pada pertemuan 1 dan 2 yaitu tahap <i>Self Observation</i> , konseli TR menyebutkan kategori kata kognitif kepastian, ketidaksesuaian dan refleksi diri. Pada pertemuan 3 dan 4 yaitu tahap <i>Starting New Internal Dialogue</i> , konseli menyebutkan penambahan kategori kata kognitif kemungkinan. Sedangkan pada pertemuan ke 5 dan 6 yaitu tahap <i>Learning New Skills</i> terdapat penambahan kata kognitif kausal. Konseli TR juga mengalami perubahan emosi negatif menjadi emosi positif pada pertemuan ke 6.
4	FA	Pada pertemuan 1 dan 2 yaitu tahap <i>Self Observation</i> , konseli FA menyebutkan kategori kata kognitif kepastian, ketidaksesuaian, perbedaan dan refleksi diri. Pada pertemuan 3 dan 4 yaitu tahap <i>Starting New Internal Dialogue</i> , konseli menyebutkan kategori kata kognitif refleksi diri dan ketidaksesuaian. Sedangkan pada pertemuan ke 5 dan 6 yaitu tahap <i>Learning New Skills</i> terdapat penambahan kata kognitif kausal. Pada konseli FA juga terdapat perubahan emosi negatif menjadi emosi positif mulai pertemuan ke 3.
5	ED	Pada pertemuan 1 dan 2 yaitu tahap <i>Self Observation</i> , konseli ED menyebutkan kategori kata kognitif kausal, perbedaan, refleksi diri, kemungkinan dan ketidaksesuaian. Pada pertemuan 3 dan 4 yaitu tahap <i>Starting New Internal Dialogue</i> , konseli menyebutkan penambahan kategori kata kognitif kepastian. Sedangkan pada pertemuan ke 5 dan 6 yaitu tahap <i>Learning New Skills</i> terdapat penambahan kata kognitif hambatan. Pada konseli ED juga terdapat perubahan emosi negatif menjadi emosi positif mulai pertemuan ke 3.
6	ST	Pada pertemuan 1 dan 2 yaitu tahap <i>Self Observation</i> , konseli ST menyebutkan kategori kata kognitif perbedaan, kausal, ketidaksesuaian, refleksi diri, kepastian dan kemungkinan. Pada pertemuan 3 dan 4 yaitu tahap <i>Starting New Internal Dialogue</i> , konseli menyebutkan kategori kata kognitif refleksi diri, kepastian dan kemungkinan. Sedangkan pada pertemuan ke 5 dan 6 yaitu tahap <i>Learning New Skills</i> terdapat penambahan kata kognitif hambatan. Pada konseli ST juga terdapat perubahan emosi negatif menjadi emosi positif mulai pertemuan ke 4.

PEMBAHASAN

Panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah siswa SMK sebagai hasil dari penelitian dan pengembangan ini telah diterima secara teoritis melalui penilaian ahli dan praktis melalui penilaian calon pengguna produk. Setelah melalui uji coba oleh ahli dan calon pengguna, produk panduan konseling dilakukan revisi sehingga bisa dilakukan uji lapangan. Subjek yang dipilih untuk melakukan uji lapangan adalah siswa kelas XI yang memiliki tingkat perilaku seksual pranikah dalam kategori tinggi.

Hasil penilaian ahli media pembelajaran menyatakan bahwa panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah telah layak dengan validitas ahli sebesar 0.75. Indeks validitas dari ahli media pembelajaran terhadap produk pengembangan ini termasuk dalam kategori tinggi. Penilaian dari ahli media pembelajaran ini menunjukkan bahwa produk pengembangan ini sudah layak digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dari segi format produk.

Penilaian dari ahli media pembelajaran didasarkan pada kriteria kelayakan produk oleh Gall, M, et al (2003) yang menyebutkan bahwa kriteria yang baik dalam pengembangan produk pendidikan diantaranya harus memenuhi kegunaan, kelayakan, kepatutan dan keakurasian. Pada pengembangan produk panduan konseling ini mengadaptasi dari kriteria kelayakan produk tersebut dengan beberapa pengembangan yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan pengguna produk. Kriteria untuk ahli media pembelajaran yaitu kegunaan, ketepatan, kemudahan, kemenarikan dan kepatutan, yang mana sudah terdapat kesesuaian dengan kriteria yang ditetapkan oleh Gall, M, et al (2003).

Secara format, panduan konseling dicetak dalam ukuran B5 (18,2 x 25,7 cm) yang sesuai dengan Standar ISO dan JIS (BSNP,2015). Dimana, berdasarkan aturan pengembangan produk maka panduan konseling telah memenuhi kriteria sebagai media cetak. Panduan konseling dicetak menggunakan kertas ukuran B5 dengan ketebalan dan kualitas cetak yang bagus. Pemilihan ilustrasi pada buku panduan juga didasarkan pada topik penelitian sehingga gambar terlihat jelas dan menggambarkan isi dalam buku panduan. Selain itu, ilustrasi *watermark* yang digunakan juga memperhatikan kriteria media yang baik yaitu bersih, menarik, dan tidak mengganggu konsentrasi membaca (Asyar, 2012), sehingga ditempatkan di sisi atas, bawah dan samping kanan dan kiri kertas.

Secara substansi isi, panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah siswa SMK ini juga telah memenuhi kriteria keberterimaan produk. Hasil penilaian ahli materi bimbingan dan konseling dan calon pengguna menyatakan bahwa panduan konseling tersebut memiliki keberterimaan produk yang tinggi dengan indeks validitas ahli 1. Penilaian ahli materi bimbingan dan konseling dan calon pengguna ini menunjukkan produk layak secara isi untuk digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling sebagai pengguna. Keberterimaan panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah siswa SMK didasarkan pada hasil penelitian sebelumnya yang juga menghasilkan panduan konseling. Penelitian yang menggunakan konseling *cognitive behavior modification* diantaranya Fikriyah et al., (2021) yang menggunakan teknik *coping self-talk* untuk mengatasi body dysmorphic disorder siswa sekolah menengah kejuruan. Selain itu, Hanafi, et al (2018) juga mengembangkan panduan konseling dengan teknik *coping skills* yang mana dengan menerapkan prosedur konseling *cognitive behavior modification* untuk pemenuhan *meaning of life* siswa SMP. Produk tersebut telah memenuhi kelayakan produk sampai pada uji efektivitas.

Keberterimaan isi materi dalam panduan ini berdasarkan pada konsep *cognitive behavior modification* yang diungkapkan oleh Meichenbaum (1993, 2007) yang mana pada konseling ini, konseli melakukan wicara diri untuk dapat mengevaluasi perilaku yang mereka lakukan dalam berbagai situasi. Kondisi ini akan memungkinkan guru bimbingan dan konseling untuk mengeksplor berbagai bentuk pernyataan diri yang mendukung dan tidak mendukung perilaku yang diharapkan muncul. Sedangkan melalui menulis diharapkan dapat menstimulus proses kognitif individu dan penyingkapan emosi yang memberikan kesempatan untuk meningkatkan *insight*, *self-reflection*, dan perspektif individu terhadap masalah daripada hanya sekedar mengeluarkan emosi (Pennebaker & Smyth, 2016). Kesesuaian konsep ini yang menjadi dasar keberterimaan isi materi konseling yaitu konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah siswa SMK dan sebagai dasar untuk dilakukan uji efektivitas produk penelitian dan pengembangan ini.

Hasil uji efektivitas produk panduan konseling semakin menguatkan keberterimaan produk dari segi praktis. Panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah telah melalui pengujian keefektifan produk yang dilakukan di sekolah. Pengujian efektivitas produk dilakukan dengan mengimplementasikan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* kepada enam orang konseli yang memiliki perilaku seksual pranikah dalam kategori tinggi berdasarkan pengisian *pretest* skala perilaku seksual pranikah. Hasil uji *wilcoxon* terhadap hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perbedaan yang positif. Nilai signifikansi (2-tailed) pada uji *wilcoxon* sebesar 0.028 yang mana kurang dari 0.05. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* secara efektif dapat menurunkan perilaku seksual pranikah siswa SMK.

Keefektifan panduan konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* untuk mengurangi perilaku seksual pranikah didukung dengan hasil pemetaan tulisan konseli pada saat proses konseling dilakukan. Tulisan konseli sebagai hasil dari proses konseling menunjukkan perubahan proses kognitif dan perilaku yang berdampak pada perubahan afektif atau perasaan. Pada pertemuan pertama sampai ketiga, rata-rata konseli menuliskan banyak kata beremosi negatif, sedikit kata kognitif dan sedikit kata beremosi positif. Hal ini sesuai dengan pendapat Hines (2011) yang menyatakan bahwa apabila konseli lebih banyak menggunakan kata-kata negatif yang mengekspresikan kemarahan, kegelisahan, dan kesedihan pada pertemuan awal. Pada pertemuan selanjutnya, konseli banyak sekali menggunakan kata kognitif untuk menunjukkan perubahan *internal dialogue* yang baru dan juga kata yang beremosi positif. Konseli hanya sedikit yang masih menggunakan kata yang beremosi negatif. Hal ini senada dengan konsep menulis yang menyehatkan dan menguntungkan, bahwa semakin banyak kata kognitif dan kata beremosi positif dan semakin sedikit kata beremosi negatif maka individu itu semakin sehat, baik secara fisik maupun psikis (Lowe, 2006; Baikie & Wilhelm, 2005).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa (1) panduan konseling ini dinilai telah memenuhi kriteria keberterimaan dari segi format panduan dan kelayakan isi materi sehingga produk memiliki indeks validitas dengan kategori sangat tinggi untuk ahli materi dan calon pengguna dan indeks validitas tinggi untuk ahli media pembelajaran; (2) produk telah melalui uji efektivitas terbatas dan memungkinkan terjadi perbedaan hasil apabila dilakukan di sekolah yang berbeda. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan uji efektivitas lanjutan di sekolah yang memiliki kondisi dan situasi yang berbeda, sehingga nantinya akan memperkuat bukti bahwa konseling *cognitive behavior modification* berbantu *expressive writing* efektif untuk mengurangi perilaku seksual pranikah siswa SMK secara lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Asyar, R. (2012). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Anggota IKAPI.
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.338>
- Borg, W.R & Gall, M.D.G. (1983). *Educational Research: An Introduction, Fifth Edition*. New York: Longman
- BSNP. (2015). *Buletin Badan Standar Pendidikan Vol X/No.2/Juni*. Jakarta: BSNP.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Tenth). Cengage Learning.

- Epstein, M., Bailey, J. A., Manhart, L. E., Hill, K. G., & Hawkins, J. D. (2014). Sexual Risk Behavior in Young Adulthood: Broadening the Scope Beyond Early Sexual Initiation. *Journal of Sex Research, 51*(7), 721–730. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.849652>
- Fikriyah, A., Fikriyah, A., Simon, I. M., & Lasan, B. B. (2021). Panduan Konseling dengan Teknik Coping Self-Talk untuk Mengatasi Body Dysmorphic Disorder Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Buletin Konseling Inovatif/Bulletin of Innovative Counseling, 1*(1), 7–15. <https://doi.org/10.17977/um059vXXXiXXX20XXXpXXX>
- Gall, M., Gall, J., Borg, W. (2003). *Educational Research an Introduction: Seven edition*. USA: Pearson Education, Inc.
- Gregory, R. J. (2014). *Psychological Testing: History, Principles, and Applications* (Seventh Ed). Pearson Education Limited.
- Hanafi, H., Hidayah, N., & Mappiare, A. (2018). Pengembangan Panduan Konseling dengan Teknik Coping Skills Bermuatan Nilai Budaya Osing untuk Pemenuhan Meaning of Life Siswa SMP. Tesis tidak diterbitkan. Universitas Negeri Malang.
- Karneli, Y., Firman, & Netrawati. (2018). Upaya Guru BK/Konselor untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa dengan Menggunakan Konseling Kreatif dalam Bingkai Modifikasi Kognitif Perilaku. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan, 18*(2), 113–119.
- Meichenbaum, D. (2007). *Stress Inoculation Training: A Preventative and Treatment Approach*. Chapter to Appear in PM Lehrer RL woolfolk & ws sime. Guilford Press.
- Muflih, M., & Syafitri, E. N. (2018). Perilaku Seksual Remaja dan Pengukurannya dengan Kuesioner. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 5*(September), 438–443.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). *Opening up by Writing It Down, How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain* (Third Edit). The Guilford Press.
- Rahadi, D. S., & Indarjo, S. (2017). Perilaku Seks Bebas pada Anggota Club Motor X Kota Semarang Tahun 2017. *Journal of Health Education, 2*(2), 115–121.
- Sugiono. (2010). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 9*(2), 119–129.
- Wahyuni, S., & Fahmi, I. (2017). Determinan Perilaku Seksual Pra Nikah Remaja Pria di Indonesia Hasil SDKI. *Euclid, 6*(2), 177–188.
- Wang, X. J. (2000). The Rewiew of Cognitive-Behavioral Therapy. *Studies in Dialectics of Nature, 16*, 25-28.