



**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
TEKNIK *COGNITIVE DISPUTATION* DALAM MENINGKATKAN
PENERIMAAN DIRI WANITA KORBAN SEKS BEBAS**

Oleh
TRI ARDHI GINANJAR PRABOWO
NIM 201431078

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2021**



**PENERAPAN KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
TEKNIK *COGNITIVE DISPUTATION* DALAM MENINGKATKAN
PENERIMAAN DIRI WANITA KORBAN SEKS BEBAS**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh
TRI ARDHI GINANJAR PRABOWO
NIM 201431078

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2021**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Wanita yang baik pasti untuk lelaki yang baik dan demikian sebaliknya. Itu semuanya telah diputuskan oleh Yang Maha Kuasa.” (Edelweis Lararenjana).



Persembahan:

1. Ayah Sutriyono A.R, S.Pd dan Ibu Suriyah S.Pd.I. Terima kasih atas untaian kasih sayang dan doa yang tidak pernah lepas Ayah dan Ibu berikan kepada saya. Semangat dan motivasi kepada saya untuk menyelesaikan pendidikan.
2. Kaka-kakak tercinta dan terkasih Prasojo Tri Wahyu Utomo S.T, dan Putri Asih Diyah Arini S.Pd. Terima kasih atas perhatian dan dukungan kedua kakak selama ini kepada peneliti.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Tri Ardhi Ginanjar Prabowo (NIM. 201431078) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Juli 2021
Pembimbing I



Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIDN. 0612085802

Pembimbing II



Nur Mahardika, M.Pd
NIDN. 0630088901

Mengetahui
Ka. Progd Bimbingan dan Konseling

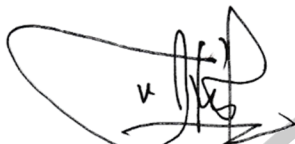


Drs. Arista Kiswantoro. M.Pd
NIDN. 061116401

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Tri Ardhi Ginanjar Prabowo (NIM. 201431078) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2021
Tim Penguji



Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons
NIDN. 0612085802

Ketua



Nur Mahardika, M.Pd
NIDN. 0630088901

Anggota



Dr. Gudnanto, M.Pd., Kons
NIDN. 0610107903

Anggota



Dr. Santoso, M.Pd
NIDN. 0629086201

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Drs. Sucipto, M.Pd., Kons
NIDN. 0629086302

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Disputation* dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Wanita Korban Seks Bebas” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah banyak membantu kelancaran dalam merumuskan judul penelitian.
3. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
4. Nur Mahardika, M.Pd. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.
6. Anggita Resti Pramudita, terima kasih atas waktu, perhatian, dan semangat yang diberikan selama menyelesaikan penelitian.

7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.



ABSTRACT

Prabowo, Tri Ardhi Ginanjar. 2021. *Application of Counseling Rational Emotive Behavior Therapy Cognitive Disputation Techniques in Increasing Self-Acceptance of Women Victims of Free Sex*. Skripsi. Guidance and Counseling. Faculty of Teacher Training and Education. Muria Kudus University. Adviser: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons (ii) Nur Mahardika, M.Pd.

The objectives to be achieved in this study are as follows: 1. To describe the factors of self-acceptance of women who have had free sex. 2. Describe the application of the REBT approach to the Cognitive Disputation technique in increasing the self-acceptance of women who have had free sex.

Self-acceptance is related to self-confidence in one's ability to interact with others, as well as adjustment to the moral values prevailing in society. To increase the self-acceptance of women victims of free sex, assistance is needed in the form of individual counseling services using Rational Emotive Behavior Therapy counseling. Stages of Rational Emotive Behavior Therapy counseling include: Showing the counselee that he is illogical; Help clients believe that thinking can be challenged and changed; Develop a rational mind and develop a rational philosophy of life.

The research approach in this study uses a qualitative approach with the type of case study research. The research subject is SE which is the initial name of the counselee. Data collection techniques used are: interviews, observations, and home visits. The data analysis technique used the bacon system induction.

The counselee's reason for having premarital sex with her lover is because of persuasion, as well as a curious attitude about how it feels to have sex. On the one hand, the counselee also has the belief that he and his girlfriend are individuals who are old enough, so that sexual behavior is a "natural" thing to do. Although in its development it was rejected by the counselee himself. The counselee also said that she felt very guilty after having premarital sex. At least it took some time for the counselee to rise from the shock of the incident. The counselee's behavior after having premarital sex is confining himself in his room. Confidence should be one solution that can be done by the counselee to ease the burden of his life. In addition, the counselee also experiences feelings of worthlessness and feels very guilty. Not only felt for himself, but also felt guilty to parents who had loved the counselee, and never taught the counselee to bear wrongdoing. Knowing these conditions, the researcher tries to provide assistance to the counselee so that the counselee can overcome his problem, especially if he can accept his condition after having premarital sex. In total, the researchers gave three counseling sessions. The result is the counselee can be separated from the problem. The counselee is able to accept the condition that he is no longer a virgin, but the counselee also has a determination within himself to no longer have premarital sex.

The conclusions of this study are as follows: (1) The factors that cause low self-acceptance in counselees are feeling no longer valuable as women because they have committed premarital sex. The counselee also feels that he is very sinful, guilty to his parents, and has a negative view of his future. (2) After the counseling process,

the counselee has been able to accept himself well. The counselee has been able to escape from the shadows of his past. It was conveyed to the researcher that the counselee no longer had premarital sex. The counselee is also getting closer to God Almighty. The suggestions submitted by the researcher are as follows: (1) Counselees should be able to improve their quality by getting closer to God, in order to avoid temptations and trials. The counselee should also choose a good partner, a partner who is able to become a priest when married. (2) The counselee's parents should provide moral and spiritual assistance so that the counselee is able to accept his condition well, and guide the counselee to become a better person, then provide direction so that the counselee chooses a good partner for the counselee's future. (3) Further research is expected to be able to develop the results of this research into research subjects with different backgrounds such as students, or college students.

Keyword: *Rational Emotive Behaviour Therapy, Cognitive Disputation, Accepting Yourself, Free Sex Behavior.*



ABSTRAK

Prabowo, Tri Ardhi Ginanjar. 2021. *Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Cognitive Disputation dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Wanita Korban Seks Bebas*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons (ii) Nur Mahardika, M.Pd.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut: 1. Mendeskripsikan faktor-faktor penerimaan diri wanita yang telah melakukan seks bebas. 2. Mendeskripsikan penerapan pendekatan REBT teknik *Cognitive Disputation* dalam meningkatkan penerimaan diri wanita yang telah melakukan seks bebas.

Penerimaan diri berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap kemampuan diri dalam berinteraksi dengan orang lain, serta penyesuaian diri terhadap nilai-nilai moral yang berlaku dalam masyarakat. Untuk meningkatkan penerimaan diri wanita korban seks bebas diperlukan bantuan dalam bentuk pelayanan konseling individual menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*. Tahapan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* meliputi: Menunjukkan pada konseli bahwa dirinya tidak logis; Membantu konseli meyakini bahwa berpikir dapat ditantang dan diubah; Mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional.

Pendekatan penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian adalah SE yang merupakan nama inisial dari konseli. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu: wawancara, observasi, dan *home visit*. Teknik analisis data menggunakan induksi sistem *bacon*.

Alasan konseli melakukan hubungan seks pranikah dengan kekasihnya karena bujukan, serta adanya sikap penasaran bagaimana rasanya melakukan hubungan seks. Disatu sisi konseli juga memiliki keyakinan bahwa dirinya dan pacarnya adalah pribadi yang cukup umur, sehingga perilaku seksual adalah hal yang “wajar” untuk dilakukan. Meski pada perkembangannya hal tersebut ditolak sendiri oleh konseli. Konseli juga menuturkan bahwa dirinya sangat merasa bersalah pasca melakukan hubungan seks pranikah. Setidaknya butuh beberapa waktu untuk konseli dapat bangkit dari syok atas kejadian tersebut. Perilaku konseli setelah melakukan hubungan seks pranikah yaitu mengurung diri di kamar. Curhat dengan sahabatnya menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan konseli untuk meringankan beban hidupnya. Selain itu konseli juga mengalami perasaan tidak berharga dan sangat merasa bersalah. Tidak hanya dirasakan untuk dirinya sendiri, tetapi rasa bersalah kepada orangtua yang selama ini menyayangi konseli, dan tidak pernah mengajarkan konseli untuk berbuah *dzolim*. Mengetahui kondisi yang demikian, peneliti berusaha memberikan bantuan kepada konseli agar konseli dapat mengatasi masalahnya, terlebih dapat menerima kondisi dirinya pasca melakukan hubungan seks pranikah. Total peneliti memberikan tiga kali konseling. Hasilnya konseli dapat terlepas dari masalahnya. Konseli mampu menerima kondisi dirinya yang tidak lagi perawan, tetapi

konseli juga memiliki sebuah tekad dalam diri untuk tidak lagi melakukan hubungan seks pranikah.

Kesimpulan hasil penelitian ini sebagai berikut: (1) Faktor yang menyebabkan rendahnya penerimaan diri pada konseli yaitu merasa tidak lagi berharga sebagai perempuan karena telah melakukan tindakan seks pranikah. Konseli juga merasa bahwa dirinya sangat berdosa, bersalah kepada orangtua, dan memiliki pandangan negatif akan masa depannya. (2) Setelah proses konseling, konseli telah mampu menerima dirinya dengan baik. Konseli telah mampu lepas dari bayang-bayang masa lalunya. Hal itu disampaikan kepada peneliti bahwa konseli tidak lagi melakukan hubungan seks pranikah. Konseli juga semakin mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Saran yang disampaikan peneliti sebagai berikut: (1) Konseli hendaknya mampu memperbaiki kualitas diri dengan semakin mendekatkan diri dengan Tuhan YME, agar terhindar dari godaan dan cobaan. Konseli juga hendaknya memilih pasangan yang baik, pasangan yang mampu menjadi imam ketika berumah tangga. (2) Orangtua konseli hendaknya memberikan pendampingan moril dan spiritual agar konseli mampu menerima kondisi dirinya dengan baik, serta membimbing konseli agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi, kemudian memberikan arahan agar konseli memilih pasangan yang baik untuk masa depan konseli. (3) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian ini ke subjek penelitian yang berbeda latar belakang seperti pelajar, atau mahasiswa.

Kata Kunci: *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Cognitive Disputation, Penerimaan Diri, Seks Bebas.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian.....	7
1.3 Rumusan Masalah.....	8
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	10
2.1.1 Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	10
2.1.1.1 Pengertian Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	10
2.1.1.2 Konsep Dasar Perilaku dalam <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	11
2.1.1.3 Tujuan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	13
2.1.1.4 Langkah-langkah Penerapan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	14
2.1.2 Teknik <i>Cognitive Disputation</i>	18

2.1.2.1 Pengertian <i>Cognitive Disputation</i>	18
2.1.2.2 Tujuan Teknik <i>Cognitive Disputation</i>	19
2.1.2.3 Langkah-langkah Teknik <i>Cognitive Disputation</i>	20
2.1.3 Penerimaan Diri	21
2.1.3.1 Pengertian Penerimaan Diri	21
2.1.3.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Penerimaan Diri	22
2.1.3.3 Aspek-aspek Penerimaan Diri	27
2.1.3.4 Karakteristik Penerimaan Diri	30
2.1.4 Seks Bebas	31
2.1.4.1 Pengertian Seks Bebas	31
2.1.4.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Seks Bebas	32
2.1.4.3 Bentuk-bentuk Perilaku Seks Bebas	37
2.1.3.5 Penerapan Pendekatan REBT dengan Teknik <i>Cognitive Disputation</i> dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Wanita Korban Seks Bebas	38
2.2 Penelitian yang Relevan	40
2.3 Kerangka Berpikir	41
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian	43
3.2 Data dan Sumber Data	47
3.3 Pengumpulan Data	49
3.4 Analisis Data	58
BAB IV: HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	63

4.2 Pembahasan	92
BAB V: SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	96
5.2 Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	98

