

**PENGARUH BIMBINGAN DAN KONSELING *TAZKIYATUN NAFS*
DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH REMAJA**



Disusun Oleh:

SRI HARTATI
NIM. 1520311100

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Master of Art (M.A)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Hartati, S.Pd.I.

NIM : 1520311100

Jenjang : Magister

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian dan karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 12 Juni 2017

Saya yang menyatakan,



Sri Hartati, S.Pd.I.
NIM: 1520311100

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Hartati, S.Pd.I.

NIM : 1520311100

Jenjang : Magister

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 12 Juni 2017

Saya yang menyatakan,



Sri Hartati, S.Pd.I.

NIM: 1520311100

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
PASCASARJANA

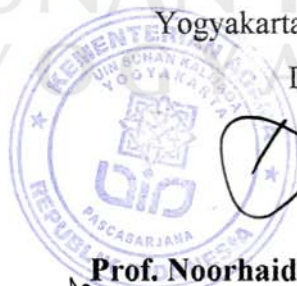
PENGESAHAN

Tesis : PENGARUH BIMBINGAN DAN KONSELING
Berjudul : TAZKIYATUN NAFS DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL
EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* TERHADAP
PENURUNAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH
REMAJA
Nama : SRI HARTATI, S.Pd.I.
NIM : 1520311100
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam
Tanggal Ujian : 14 Juli 2017
Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Master of
Art (M.A.)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 10 Agustus 2017

Direktur,



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.
NIP. 19711207 199503 1 002

**PERSETUJUAN TIM PENGUJI
UJIAN TESIS**

Tesis berjudul : PENGARUH BIMBINGAN DAN KONSELING
TAZKIYATUN NAFS DENGAN PENDEKATAN
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY
TERHADAP PENURUNAN PERILAKU SEKSUAL
PRANIKAH REMAJA

Nama : SRI HARTATI, S.Pd.I.
NIM : 1520311100
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah disetujui tim penguji ujian munaqosyah

Ketua/Penguji : Dr. Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D.



(Wahatsip)

Pembimbing/Penguji : Dr. Eva Latipah, M.Si.

Penguji : Dr. Mustadin Taggala, S.Psi. M.Si.



(M)

diuji di Yogyakarta pada tanggal 14 Juli 2017

Waktu : 13.00 WIB

Hasil/Nilai : 94,4 / A-

Predikat Kelulusan : Dengan Pujian/ Sangat Memuaskan/Memuaskan

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada

Yth. Direktur Program Pascasarjana

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu`alaikum wr. wb.

Setelah melakukan bimbingan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**PENGARUH BIMBINGAN DAN KONSELING *TAZKIYATUN NAFS*
DENGAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*
TERHADAP PENURUNAN PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH REMAJA**

Yang ditulis oleh:

Nama : Sri Hartati, S.Pd.I.

NIM : 1520311100

Jenjang : Magister

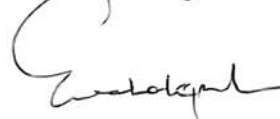
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Art.

Wassalamu`alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 12 Juni 2017

Pembimbing,



Dr. Eva Latipah, M.Si.

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

..Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri..

(Qs. Ar-Ra`du [13] : 11)

يٰۤأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.

(Qs. Al-Hasyr [59] : 18)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Tesis Ini Saya Persembahkan kepada Almamater Tercinta
Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,
Keluarga Tercinta,
Sahabat-Sahabat dan Para Pejuang Penuntut Ilmu



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

SRI HARTATI. Pengaruh Bimbingan Dan Konseling *Tazkiyatun Nafs* Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Perilaku Seksual Pranikah Remaja. Program Pascasarjana. Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*. Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* terhadap penurunan perilaku seksual pranikah remaja. Jenis penelitian ini adalah *quasi-eksperimen* (eksperimen semu) dengan *nonequivalent pretest and posttest control group design*. Penentuan subjek menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan skor skala perilaku seksual pranikah dengan kategori tinggi, sebagai subjek dalam penelitian ini. Penelitian ini melibatkan 11 siswa pada kelompok eksperimen dan 11 siswa pada kelompok kontrol. Analisis data menggunakan *Analisis of Covariance* (ANCOVA) dan Anava Dua Jalur (*Two Way Anova*). Pengumpulan data menggunakan skala perilaku seksual pranikah.

Hasil analisis data menunjukkan F_{hitung} lebih besar daripada F_{tabel} ($36,810 > 4,46$) dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Pengaruh *pretest* dan perbedaan kelompok terhadap *posttest* secara simultan mempunyai angka signifikansi sebesar 0,000. Efek perlakuan bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan REBT terhadap tingkat perilaku seksual pranikah remaja sebesar 0,660 Artinya, variansi pada variabel perilaku seksual pranikah remaja setelah perlakuan 66%-nya dapat dijelaskan oleh bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan REBT. Setelah diberikan perlakuan kelompok eksperimen menunjukkan skor rata-rata perilaku seksual pranikah remaja sebesar 127,6. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan skor rata-rata perilaku seksual pranikah remaja sebesar 136,36. Adapun setelah dilakukan proses bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan REBT, jenis kelamin tidak mempengaruhi efektivitas bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan REBT. Namun skor rata-rata perilaku seksual pranikah menunjukkan perbedaan. Dimana skor subjek laki-laki memperoleh skor rata-rata 131 dengan skor subjek perempuan yakni memperoleh penurunan angka dengan skor rata-rata 133. Hal ini dapat dilihat bahwa adanya pengaruh jenis kelamin dan perbedaan kelompok terhadap *posttest* dengan angka signifikansi sebesar 0,001. Artinya, perbedaan nilai rata-rata perilaku seksual pranikah subjek perempuan lebih tinggi daripada subjek laki-laki. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai F sebesar 1,666 dengan angka signifikansi 0,213. Berdasarkan penjabaran hasil analisis data di atas, dinyatakan bahwa bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan REBT secara empirik terbukti efektif berpengaruh terhadap penurunan perilaku seksual pranikah remaja. Dengan demikian dapat diartikan bahwa setelah diberikan perlakuan menunjukkan adanya penurunan perilaku ke arah yang lebih positif.

Kata kunci: *Tazkiyatun Nafs*, REBT, Perilaku Seksual Pranikah Remaja

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini, meskipun dalam prosesnya banyak sekali rintangan dan hambatan. Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dapat diselesaikannya tesis ini benar-benar merupakan pertolongan dari Allah SWT. Shalawat dan salam semoga dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai penerang kegelapan dan figur teladan dalam dunia pendidikan yang patut digugu dan ditiru.

Tesis ini merupakan kajian serius tentang Pengaruh Bimbingan Konseling *Tazkiyatun Nafs* dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Perilaku Seksual Pranikah Remaja. Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tesis ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk ini dengan segala kerendahan hati penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu/Sdr:

1. Bapak Prof. Drs. K.H. Yudian Wahyudi, M.A., Ph. D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pengarahan yang berguna selama saya menjadi mahasiswa.
3. Ro'fah, MSW., M.A., Ph.D., selaku ketua prodi Bimbingan Konseling Islam yang telah banyak memberi motivasi selama saya menempuh studi selama ini.
4. Dr. Eva Latipah, M.Si. selaku Dosen Pembimbing tesis yang telah membagi ilmu dan meluangkan waktu dalam proses penyelesaian tesis ini.
5. Dr. Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D dan Dr. Mustadin Taggala, S.Psi. M.Si. selaku dosen penguji I dan II, terimakasih atas berbagai arahan baik berupa saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan tesis ini.
6. Pimpinan serta jajaran Staf Perpustakaan Pusat UIN Sunan Kalijaga dan Perpustakaan Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga yang telah membantu penulis dalam memenuhi kebutuhan referensi pada penulisan tesis ini.

7. Seluruh Staf Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga yang telah banyak membantu dalam berbagai hal yang menyangkut kebutuhan akademik penulis.
8. Tak terlupakan, terimakasih untuk kedua orangtuaku tercinta Bapakku Undang Saiful Hidayat dan Mamahku Kokom Komariah semoga selalu diberikan kesehatan, iman dan islam yang kuat untuk bisa menjalankan segala aktivitas dengan baik dan diridhai Allah SWT.
9. Adikku tersayang Saeful Hidayat, jagalah hubungan persaudaraan kita agar tetap saling menyayangi dan saling menguatkan. Semoga cita-cita mu tercapai dan menjadi sarana untuk menggapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Tidak luput untuk senantiasa taat kepada Allah SWT dan berbakti kepada orang tua
10. Muhammad Adi Saputra yang telah memberikan motivasi, semangat dan dukungan selama penulis menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Noneng St. Rosidah yang ikut bersusah payah menyumbang waktu, tenaga dan pikirannya untuk menyukseskan tesis ini dan teman BKI Non-Reg kebersamaan, semangat, canda tawa, motivasi dan inspirasi kalian sangat berharga.

Akhirnya, penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat dan mampu memberikan kontribusi keilmuan, terutama dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Islam. Tidak lupa pula penulis sampaikan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu dalam segala hal baik moril maupun materil yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis hanya bisa menghaturkan ucapan terima kasih semoga bantuan, jerih payah, dan keikhlasannya dapat diterima oleh Allah SWT dan kita semua selalu dalam limpahan rahmat dan karunia-Nya, Amin.

Yogyakarta, 12 Juni 2017

Penulis,

Sri Hartati, S.Pd.I
NIM. 1520311100

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	v
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	11
D. Kajian Pustaka	13
E. Sistematika Pembahasan	19

BAB II KERANGKA TEORETIK

A. Perilaku Seksual Pranikah Remaja.....	21
1. Pengertian Perilaku Seksual Pranikah.....	21
2. Bentuk – Bentuk Perilaku Seksual Pranikah	22
3. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Pranikah	23
B. Remaja	28
C. Bimbingan dan Konseling <i>Tazkiyatun Nafs</i>	32
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling.....	32
2. Pengertian <i>Tazkiyatun Nafs</i>	35
3. Dimensi Bimbingan Konseling <i>Tazkiyatun Nafs</i>	38
D. Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	45
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	45
2. Pandangan Tentang Manusia	46
3. Konsep-Konsep Dasar <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	48
4. Peran dan Fungsi Konselor Konseling REBT.....	49
5. Tahap dan Teknik Konseling REBT	50
E. Penerapan Bimbingan dan Konseling <i>Tazkiyatun Nafs</i> dengan Pendekatan REBT bagi Perilaku Seksual Pranikah Remaja	52

F. Pentingnya Bimbingan Konseling <i>Tazkiyatun Nafs</i> dengan Pendekatan REBT terhadap Penurunan Perilaku Seksual Pranikah Remaja.....	54
G. Hipotesis.....	61

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	62
B. Subjek Penelitian.....	64
C. Instrumen Pengumpulan Data	67
D. Desain Penelitian	69
E. Prosedur Penelitian Eksperimen	70
F. Manipulasi Eksperimen.....	71
G. Teknik Analisis Data.....	73
H. Penimbangan Modul Bimbingan Konseling <i>Tazkiyatun Nafs</i> dengan Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	74
I. Uji Validitas	74
J. Uji Reliabilitas	76

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian.....	77
B. Pelaksanaan Eksperimen.....	77
C. Analisis Data.....	85
D. Pembahasan.....	103
E. Keterbatasan Penelitian.....	108

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	109
B. Saran	110

Daftar Pustaka	112
-----------------------------	-----

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Sesuai dengan SKB Menteri Agama RI, Menteri Pendidikan dan
Kebudayaan RI No. 158/1987 dan No. 05436/U/1987.

Tertanggal 22 Januari 1988

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	bā'	B	Be
ت	tā	T	Te
ث	sā	Ś	es (dengan titik di atas)
ج	jīm	J	Je
ح	hā'	H	ha (dengan titik di bawah)
خ	khā'	Kh	ka dan ha
د	dāl	D	De
ذ	zāl	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	rā'	R	Er
ز	zai	Z	Zet
س	sīn	S	Es
ش	syīn	Sy	es dan ye
ص	ṣād	Ş	es (dengan titik dibawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titi di bawah)
ط	tā'	z	zet (dengan titik di

			bawah)
ظ	zā'	Ṭ	te (dengan titik di bawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik di atas
غ	gain	G	-
ف	fā'	F	-
ق	qāf	Q	-
ك	kāf	K	-
ل	lām	L	-
م	mīm	M	-
ن	nūn	N	-
و	wāwu	W	-
ه	hā	H	-
ء	hamzah	,	Apostrof
ي	yā'	Y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda syaddah, ditulis rangkap, contoh:

أَحْمَدِيَّة *Ahmadiyyah*

C. Ta' Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya.

2. Bila dihidupkan ditulis t, contoh:

جَمَاعَةٌ *Jamā'ah*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dhommah ditulis u.

E. Vokal Panjang

a panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī, u panjang ditulis ū, masing-masing dengan tanda hubung (ˉ) di atasnya.

F. Vokal-vokal Rangkap

1. Fathah dan yā mati ditulis ai, contoh:

بَيْنَكُمْ *Bainakum*

2. Fathah dan wāwu mati ditulis au, contoh:

قَوْلٍ *Qaul*

G. Vokal-vokal yang berurutan dalam satu kata, dipisahkan dengan apostrof (‘)

أَنْتُمْ *A’antum*

مُؤَنَّنَتْ *Mu’annaś*

H. Kata Sandang Alif dan Lam

1. Bila diikuti huruf Qamariyah, contoh

الْقُرْآن ditulis *Al-Qur’ān*

الْقِيَّاس ditulis *Al-Qiyās*

2. Bila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggandakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf l (el)-nya.

السَّمَاء *As-samā’*

الشَّمْس *As-syams*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD.

J. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

1. Dapat ditulis menurut penulisannya

ذَوِي الْفُرُوض ditulis *Zawi al-furūd*

2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

contoh:

أَهْلُ السُّنَّة ditulis *Ahl as-Sunnah*

شَيْخُ الْإِسْلَام ditulis *Syaikh al-Islām* atau *Syaikhul- Islām*

DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1** : Kedudukan Peubah Penelitian
- Tabel 3.2** : Blue Print Perilaku Seksual Pranikah menurut Kinsey dan Simandjuntak
- Tabel 3.3** : Struktur Desain *Nonequivalent Pretest dan Posttest Control Group Design*
- Tabel 3.4** : Rancangan Kegiatan Eksperimen
- Tabel 3.5** : *Blue Print* Instrumen Perilaku Seksual Pranikah Remaja Setelah Uji Coba
- Tabel 4.1** : Gambaran Umum Perilaku Seksual Pranikah Kelompok Eksperimen *Pre- Test*
- Tabel 4.2** : Gambaran Umum Perilaku Seksual Pranikah Kelompok Eksperimen *Post Test*
- Tabel 4.3** : Penurunan Skor Perilaku Seksual Pranikah Remaja pada Kelompok Eksperimen
- Tabel 4.4** : Gambaran Umum Perilaku Seksual Pranikah Kelompok Kontrol *Pre- Test*
- Tabel. 4.5** : Gambaran Umum Perilaku Seksual Pranikah Kelompok Kontrol *Post Test*
- Tabel 4.6** : Penurunan Skor Perilaku Seksual Pranikah pada Kelompok Kontrol
- Tabel 4.7** : Hasil Uji Normalitas
- Tabel 4.8** : Pengujian Linieritas
- Tabel 4.9** : Uji Homogenitas
- Tabel 4.10** : Hasil Uji Hipotesis Pertama
- Tabel 4.11** : Hasil Uji Hipotesis Kedua

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4.1** : Gambaran Umum Perilaku Seksual Pranikah Kelompok Eksperimen *Pre Test*
- Gambar 4.2** : Gambaran Umum Perilaku Seksual Pranikah Kelompok Eksperimen *Post Test*
- Gambar 4.3** : Kecenderungan Skor Perilaku seksual pranikah Remaja Sebelum Dan Sesudah Pemberian Bimbingan Konseling *Tazkiyatun Nafs* Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*
- Gambar 4.4** : Gambaran Umum Perilaku Seksual Pranikah Kelompok Kontrol *Pre Test*
- Gambar 4.5** : Gambaran Umum Perilaku Seksual Pranikah Kelompok Kontrol *Post Test*
- Gambar 4.6** : Kecenderungan Skor Perilaku Seksual Pranikah pada Kelompok Kontrol
- Gambar 4.7** : Perbandingan Rata-Rata Perilaku Seksual Pranikah Siswa Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Perlakuan
- Gambar 4.8** : Perilaku seksual pranikah Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** : Uji Normalitas
- Lampiran 2** : Uji Homogenitas
- Lampiran 3** : Uji Linieritas
- Lampiran 4** : Uji Hipotesis Pertama
- Lampiran 5** : Uji Hipotesis Kedua
- Lampiran 6** : Modul Penelitian
- Lampiran 7** : Skala Perilaku Seksual Pranikah



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan remaja merupakan masa yang paling penting. Remaja berada pada tahap kehidupan yang melibatkan mereka untuk mempelajari cara-cara berpikir dan berperilaku baru agar dapat menghadapi berbagai kejadian secara adaptif. Selain itu, remaja berada pada masa di mana para remaja terlibat dalam perilaku yang menyempitkan pandangan dan membatasi pilihan mereka.

Remaja mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak ke kehidupan dewasa.¹ Pada masa peralihan tersebut remaja mengalami berbagai macam fase perkembangan yang harus di jalani dan nantinya akan berpengaruh terhadap tingkah laku remaja tersebut. Menurut Gunawan, remaja mengalami perkembangan baik fisik, sosial, kognitif maupun emosional yang akan berpengaruh terhadap tingkah laku remaja. Perkembangan secara fisik ditandai dengan semakin matangnya organ-organ tubuh termasuk organ reproduksi. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan perkembangan mental yang cepat, terutama pada masa awal remaja. Hal ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.²

¹ E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Alih Bahasa oleh Soedjarmo & Istiwidayanti, (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 7

² Ary H. Gunawan, *Sosiologi Pendidikan: Suatu Analisis tentang Pelbagai Problem Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hlm. 160.

Salah satu perkembangan remaja yang sangat fenomenal dari tahun ke tahun adalah terjadinya peningkatan minat dan motivasi remaja terhadap seksualitas.³ Terjadinya peningkatan remaja terhadap minat seksual dipengaruhi oleh faktor kematangan organ-organ seksual dan perubahan hormonal yang mengakibatkan munculnya dorongan seksual dalam diri remaja. Untuk melepaskan banyaknya dorongan seksual tersebut, remaja mencoba mengekspresikannya dalam berbagai bentuk perilaku seksual mulai dari melakukan aktivitas berpacaran seperti bergandengan tangan, berciuman, bercumbu sampai kepada melakukan kontak seksual.

Perilaku seksual merupakan segala bentuk tingkah laku yang didorong oleh hasrat seksual, baik dengan lawan jenis maupun sesama lawan jenis. Bentuk tingkah laku tersebut bermacam-macam mulai dari perasaan tertarik sampai tingkah laku berkencan, bercumbu dan bersenggama. Objek seksualnya bisa berupa orang lain, orang dalam khayalan atau diri sendiri.⁴

Seperti halnya dalam penelitian Suryani mengungkapkan bahwa mahasiswa berhijab yang berpacaran sejak dini (SD) hingga di usia SMA memaknai pacarannya untuk bersenang-senang, saling melengkapi dan saling berbagi dengan pasangan, berpegangan tangan dan selalu melakukan *kissing* yang menjurus ke hubungan seks. Perilaku seks tersebut sering dilakukan di

³ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, cet. Ke-7, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya offset, 2012), hlm. 222.

⁴ Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, Cet.18 (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016), hlm. 174-175.

rumah karena kedua orang tua mereka sama-sama sibuk dengan pekerjaan masing-masing.⁵

Penelitian Setiawan dan Nurhidayah menjelaskan bahwa antara pacaran dengan perilaku seksual pranikah mempunyai hubungan yang signifikan.⁶ Hal tersebut senada dengan penelitian Yarni bahwa motivasi pacaran yang berorientasi fisik dan emosional berperan positif terhadap perilaku seksual remaja dalam berpacaran.⁷ Keinginan beraktivitas seksual merupakan kondisi yang tidak mudah untuk dikendalikan. Ibarat sebuah magnet yang memiliki dua kutub yang tarik menarik, medan magnet akan semakin besar gaya tarik menariknya jika berada dalam jarak dekat.

Terkait dengan perilaku seksual dalam berpacaran di atas, tinjauan hasil survei indikator kinerja RPJMN 2015 BKKBN menemukan persentase remaja laki-laki yang mengakui pernah mempunyai pacar sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan (78,7 persen berbanding 76,2 persen). Dalam mengungkapkan kasih sayang, 86,4 persen remaja mengakui berpegangan tangan, 31,7 persen cium bibir dan 12 persen meraba/merangsang, pengakuan pernah melakukan hubungan seksual pada remaja laki-laki 9,2 persen dan 2,9 persen terjadi pada remaja perempuan.⁸

⁵ Alvi Suryani, *Berpacaran Dikalangan Mahasiswa Berhijab (Studi Perilaku Menyimpang Pacaran Mahasiswa Berhijab Yang Mengarah Seks Pra-Nikah Di Surabaya)*, Universitas Airlangga, 2015.

⁶ Rony Setiawan dan Siti Nurhidayah, "Pengaruh Pacaran Terhadap Seks Pranikah", *Jurnal Soul*, Vol. 1, No. 2, September 2008, hlm. 59-72.

⁷ Linda Yarni, "Perilaku Seksual Remaja Dalam Berpacaran Ditinjau Dari Kematangan Beragama Dan Motivasi Pacaran Yang Berorientasi Keintiman Fisik Dan Emosional". *Tesis*. Program Studi Psikologi Pendidikan. Universitas Gajah Mada. 2005.

⁸ Junaidi, *Tinjauan Hasil Survei Indikator Kinerja RPJMN 2015 BKKBN Provinsi Jambi*, disampaikan pada rapat Koordinasi BKKBN Provinsi Jambi tanggal 1 September 2016.

Sementara itu, survey yang dilakukan oleh Rifka Annisa, sebuah lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) menemukan kasus tindakan yang tidak diinginkan dalam aktivitas seksual paling banyak dialami oleh perempuan belum menikah yaitu berkomentar/mengirim pesan bernada seksual sebanyak 10 persen, menyentuh atau meraba tubuh sebanyak 7,1 persen, memperlihatkan gambar seksual 5,1 persen dan memaksa untuk melakukan hubungan seksual sebanyak 2,8 persen.⁹

Dalam penelitian sebelumnya remaja perempuan ditemukan menunjukkan disposisi positif yang secara signifikan lebih tinggi terhadap perilaku seksual yang bertanggung jawab daripada laki-laki.¹⁰ Secara umum dipercaya wanita lebih berorientasi kuat kepada perhatian dalam suatu hubungan dengan lawan jenis, sementara pria lebih tertarik dengan masalah seksual.¹¹ Menurut McMormick & Jessor dalam Santrock menjelaskan bahwa para pria mengikuti kencan yang proaktif, sementara wanita mengikuti aturan kencan yang reaktif. Aturan pria tersebut meliputi hal mengajak kencan, mengontrol hal-hal umum, dan memulai interaksi seksual. Sedangkan aturan bagi wanita terfokus pada hal-hal mendalam dan mengikuti rencana kencan yang telah disusun oleh pria, serta berespon terhadap gerakan-gerakan tubuh pria yang mengarah ke seksual.¹²

⁹ Dokumentasi Rifka Annisa, Laporan Survey Pengalaman Hidup Perempuan Nasional Tahun 2016.

¹⁰ Peter O. Olapegba, Erhabor S. Idemudia, and Uchenna C. Onuoha, "Gender Differences In Responsible Sexual Behavior Of In-School Adolescents", *Gender and Behavior*, volume 11, issue 1, jan 2013, p. 5316-5322.

¹¹ Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja ...* hlm. 241.

¹² *Ibid.*

Hal tersebut di atas dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti adanya teman sebaya mendorong dan mengajak remaja untuk berpacaran, adanya motivasi intrinsik dalam diri remaja seperti *curiosity*, *dignity*, *puberty*, *peer acceptance* juga mendorong remaja untuk berpacaran dan alat penghubung utama dalam melakukan komunikasi dengan teman, pacar dan orang tua remaja. Faktor pola asuh orang tua di rumah dan guru di sekolah juga mendukung remaja untuk berpacaran.¹³

Kondisi yang sama menggejala pada siswa di SMA X Sleman. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa siswa berpacaran dengan lawan jenis baik dalam satu lingkup sekolah atau luar lingkup sekolah, bahkan terdapat beberapa siswa di tahun sebelumnya terjemus dalam perilaku seksual pranikah. Selain itu, dari hasil pengamatan terhadap remaja yang berpacaran bahwa ketika pacaran pegangan tangan, pelukan dan lain sebagainya sebagai wujud kasih sayang terhadap lawan jenisnya. Sebuah pengakuan menyebutkan bahwa ketika berpacaran, melakukan perilaku-perilaku seksual mempunyai batasan-batasan tersendiri karena takut terjadi hal-hal yang pernah terjadi kepada temannya yaitu hamil beberapa waktu yang lalu.

Fenomena di atas menggambarkan betapa minimnya nilai-nilai etika dan moral. Namun tidak semua remaja termasuk pada penggambaran fenomena ini, melainkan faktor yang mempengaruhinya berbeda-beda. Akibatnya, mental kejiwaannya sangat terpengaruh kondisi sebagian orang

¹³ Wa Ode Fatmawati Fuad, Perilaku pacaran remaja di SMA Negeri "X" Baubau, *Tesis*, Program Pasca Sarjana Fakultas Kedokteran. Universitas Gajah Mada. 2014.

dewasa yang banyak mengatakan sesuatu yang tidak mereka kerjakan, atau saat mereka menyaksikan orang dewasa yang tidak beretika.¹⁴

Berbicara tentang dampak yang timbul akibat perilaku seksual yang dilakukan sebelum menikah mempunyai banyak resiko bagi individu remaja. Diantara dampak tersebut yaitu melemahnya iman sehingga mudah terjerumus dalam perzinahan, menjadikan banyak angan-angan serta mengurangi produktivitas remaja tersebut.¹⁵ Selain itu, dampak melakukan seks pranikah juga mengakibatkan bertambahnya kasus penyakit menular seksual terutama HIV-AIDS, kematian ibu muda yang masih sangat tinggi, dan merebaknya praktik aborsi karena kehamilan yang tidak diinginkan.¹⁶ Mu'tadin menambahkan bahwa dampak psikologis yang terjadi di dalam diri adalah rasa bersalah, mudah marah, depresi yang berlebihan dan menimbulkan agresi.¹⁷

Hukum Islam menjelaskan adanya larangan dalam mendekati zina seperti yang telah ditegaskan dalam Qs. Al-Israa ayat 32. Hal ini membuktikan bahwa dalam pacaran tentu tidak terlepas dari *kholwat* (berdua-duaan dengan lawan jenis) dan *ikhtilath* (laki-laki dan perempuan bercampur baur tanpa ada hijab/tabir penghalang), tentunya hal ini dianggap sebagai salah satu faktor yang memungkinkan terjadinya perzinahan.

¹⁴ Akram Ridha, *Manajemen Gejala: Panduan Ampuh Orangtua Mengelola Gejala Remaja*, (Bandung: Syaamil Cipta Media, 2006), hlm. 95.

¹⁵ Dr. Iwan, *Maturbasi*, (Yogyakarta: C.V Andi offset, 2009), hlm. 66.

¹⁶ Niniek Lely Pratiwi dan Hari Basuki, "Hubungan Karakteristik Remaja Terkait Risiko Penularan HIV-AIDS dan Perilaku Seks Tidak Aman di Indonesia", *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, Vol. 14 no. 4 oktober 2011: 346–357.

¹⁷ Lihat dalam Rohdi Pangestu Hajar, *Hubungan Antara Sikap Beragama dan Kecenderungan Perilaku Seksual Pranikah Pada Mahasiswa*, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.

Penjelasan di atas semakin terpinggirkan dan hanya dipahami secara teoritis saja, sehingga menyebabkan seseorang lebih leluasa dalam berperilaku seksual pranikah. Menanggapi hal tersebut, Aini berpendapat bahwa dalam mengurangi perilaku seks bebas perlu adanya pemahaman tingkat agama.¹⁸ Yarni menambahkan dalam hasil penelitiannya bahwa kematangan beragama dan motivasi pacaran berorientasi keintiman fisik dan emosional berperan terhadap perilaku seksual remaja dalam berpacaran.¹⁹ Pemahaman tingkat agama menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam memahami dan mengetahui tentang agama. Oleh karena itu, masalah komitmen beragama atau religiusitas adalah masalah yang sangat individual. Dengan demikian, remaja sangat perlu meningkatkan keimanan dan ketakwaan mereka sesuai dengan agama yang dianutnya, karena pemahaman agama yang dimiliki remaja dapat juga mempengaruhi mereka dalam berperilaku.

Karena begitu penting peranan agama ini bagi diri seseorang, maka tak heran bila seorang sejarawan Inggris, Arnold Tuynbee menyatakan bahwa krisis yang dialami oleh orang-orang Eropa zaman modern ini disebabkan oleh karena kemiskinan spiritual, sedangkan jalan penyembuhannya kecuali pada agama.²⁰

¹⁸ Lutfiah Nur Aini, "Hubungan Tingkat Agama (Religiusitas) dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja di SMAN 1 Bangsal Mojokerto". *Jurnal Keperawatan*, Vol. 01/Nomor 01/ Januari 2011-Desember 2011.

¹⁹ Linda Yarni, perilaku seksual remaja dalam berpacaran ditinjau dari kematangan beragama dan motivasi pacaran yang berorientasi keintiman fisik dan emosional. Tesis. Program studi psikologi pendidikan. Kelompok bidang Ilmu-ilmu sosial. Universitas Gajag Mada. 2005. Tidak diterbitkan.

²⁰ Imam Musbukin, *Rahasia Shalat: Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), hlm. 41-42.

Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna merupakan hasil kombinasi antara jasad dan ruh dengan memiliki dua kecenderungan yaitu kecenderungan untuk berbuat baik dan berbuat jahat.²¹ Manusia yang terdiri dari jasad, akal, dan hati, mempunyai arti yang sama, yaitu semua tertuju kepada spritual manusia.²² Sedangkan ruh yang terletak di badan²³ merupakan komponen yang paling istimewa dalam diri manusia, karena ia berupa hembusan yang bersifat ghaib dari Sang Maha Pencipta, sehingga bentuk dan hakikatnya hanya Allah SWT sajalah yang mengetahuinya.

Dengan akal dan ruh ini manusia dapat mengetahui mana yang baik dan indah dalam peradaban manusia dan kehidupan kemanusiaan. Ketidakmampuan akal dalam meliputi segala sesuatu menghalangi manusia untuk sampai kepada kesempurnaan mengindrai seluruh totalitas hidup manusia. Hawa nafsu, syahwat dan kelemahan manusia adalah penyakit yang manusia sedikitpun tidak akan selamat dari penyakit itu kecuali melalui penyinaran wahyu.²⁴

Belajar dari itu semua, bahwa ajaran-ajaran di dalam agama tentu akan bermanfaat dalam memberikan terapi terhadap perilaku yang tidak sesuai yang banyak menimpa manusia modern masa kini. Oleh karena itu, metode

²¹ Rohana Hamzah, dkk, *Spiritual Education Development Model*, Journal of Islamic and Arabic Sducation, 2 (2), 2010, hlm. 1.

²² Husain Muzhahiri, *Jihad An-Nafs*, trj, Ahmad Subandi, *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*, Cet. Pertama, (Jakarta: PT. Lentera Basritama, 2000), hlm. 33

²³ M. Adib Misbachul Islam, *Menguak Sufisme Tuang Rappang: Telaah atas Teks Daqa'iq al-Asrar*, Jurnal Lektur Keagamaan, Vol. 6, No. 2, 2008: 207 – 228. Hlm, 216

²⁴ Sa'ad Hawwa, *Al-Islâm*, terj. Abu ridha dan Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Cet, Kedua, (Jakarta: al-I'tishom, 2002), hlm. 22

tazkiyatun nafs diasumsikan untuk mengisi hati dan jiwa manusia dengan emosi positif. Sehingga hati yang hampir saja sekarat akan dapat disembuhkan.²⁵ Al-Musdiy mengatakan bahwa *tazkiyatun nafs* merupakan suatu jalan yang dapat mengantarkan jiwa menuju Allah dengan cara menyucikannya dari berbagai kemaksiatan, sehingga dapat mencapai derajat Ihsan.²⁶

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengupayakan perilaku seksual pranikah menjadi menurun, melalui pendekatan yang akan digunakan sebagai tritmen yakni *Rational Emotive Behavior Therapy*. REBT adalah pendekatan *behavior cognitive* yang menekankan antara keterkaitan perasaan, tingkah laku dan pikiran.²⁷ Kecenderungan manusia berpikir rasional dan irasional merupakan salah satu sifat manusia di dalam bahasannya. REBT juga merupakan pendekatan yang direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar memberikan pikiran emosionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi tingkah laku.²⁸

REBT menjadi pendekatan yang ideal dalam penelitian ini. Dasar filosofis dan asumsinya terhadap manusia begitu relevan dengan tema besar yang menjadi tujuan dalam penelitian ini. REBT juga menyebutkan terdapat

²⁵ Amir An-Najar, *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, (Jakarta: Pustaka Azam, 2001), Cet. 1. hlm. 284

²⁶ Muhammad Yasir al-Musdiy, *Qad Aflaha Man Zakkaha*, Cet, Kedua, (Bairut: Dârul Basya'ir Al-Islamiyah, 1426 H/ 2005 M), hlm. 15

²⁷ Gantina Komalasari, *Teori dan Praktik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2014), hlm. 201.

²⁸ *Ibid.*, hlm. 202.

dua nilai eksplisit dalam filosofi *rational behavior therapy* yang biasanya dipegang oleh individu namun tidak sering diucapkan, yaitu nilai untuk bertahan hidup dan nilai kesenangan.²⁹ Landasan filosofi manusia tergambar dalam *quotation* dari Epictetus “*Men are disturbed not by things, but by the views which they take of them*”.³⁰ (manusia terganggu bukan karena sesuatu, tetapi pandangan terhadap sesuatu). Hal tersebut berindikasi bahwa manusia memiliki kuasa atas dirinya untuk membawa pikiran dan perasaannya pada sebuah titik tertentu.

Dalam hal ini REBT mempunyai pandangan terhadap manusia bahwa kognitif atau proses berpikir mampu menciptakan gangguan emosional dalam diri individu. Pandangan terhadap manusia ini diasumsikan bahwa manusia didominasi oleh sistem berpikir dan sistem perasaan, semua hal tersebut selalu terhubung dengan psikis individu.

Tazkiyatun nafs dengan REBT dianggap tepat dari sisi keterkaitan teori untuk menurunkan kecenderungan perilaku seksual. Sikap permisif atau tidaknya seseorang terhadap perilaku seksual pranikah dapat dilihat dari bagaimana remaja tersebut menjaga dan memelihara diri dari kecenderungan immoral (*akhlakus sayyiah*).³¹ Pada tahap ini individu mampu menciptakan ide-ide baru dan kemudian mampu untuk mengaplikasikannya. Selain itu pada tahap ini individu telah memfokus pada pernyataan verbal dan mengevaluasi validitas logika mereka, tanpa membuat petunjuk dunia nyata. Individu pada

²⁹ Gantina Komalasari, *Teori dan Praktik Konseling...* hlm. 203.

³⁰ Kaslow Patterson, *Comprehensive Handbook of Psychotherapy*, Volume 2, Cognitive Behavioral Approaches, (Canada: Jhon Willey & Sons, Inc, 2002), hlm. 475.

³¹ Djohan Effendi, dalam jurnal Ilmu dan kebudayaan: Ulumul Quran No. 8, Volume II, 1991, hlm. 5.

tahap ini mampu untuk berpikir seperti orang dewasa serta mampu untuk memikirkan masa depannya dalam membuat keputusan.

Sementara itu, tercapainya proses *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan REBT dalam menurunkan perilaku seks pranikah ini adalah bagaimana individu mampu menjalankan keseimbangan antara kekuatan yang ada di dalam dirinya meliputi jasad, jiwa dan ruhnya dalam berpikir menuju ranah mengevaluasi atas emosi dan perilakunya ketika suatu keadaan mempengaruhinya. Oleh karena itu, penelitian ini dikhususkan untuk mengetahui pengaruh bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* terhadap penurunan perilaku seksual pranikah remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah yang peneliti angkat dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif terhadap penurunan perilaku seksual pranikah remaja?
2. Apakah jenis kelamin berpengaruh terhadap efektivitas bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam menurunkan perilaku seksual pranikah remaja?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui efektivitas bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* terhadap penurunan perilaku seksual pranikah remaja.
2. Mengetahui pengaruh jenis kelamin terhadap efektivitas bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* terhadap penurunan perilaku seksual pranikah remaja.

Selanjutnya hasil penelitian ini akan memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Dari segi teoritis-akademis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi perilaku seksual pranikah remaja. Penelitian ini menyediakan instrumen yang peneliti susun yakni berupa skala perilaku seksual pranikah dan modul bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* terhadap penurunan perilaku seksual pranikah pada remaja sebagai langkah-langkah konkrit untuk menjadi panduan pelaksanaan intervensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, mendapatkan pemahaman tentang efektivitas bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, dapat memberikan bantuan kepada siswa yang mempunyai perilaku seksual pranikah dalam kategori tinggi.

- b. Bagi siswa yang menjalani intervensi yang diberikan, diharapkan bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat mengatasi pandangan irrasional, emosi dan perilaku yang tidak efektif positif. Bagi profesional Bimbingan dan Konseling dan sekolah, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para konselor sekolah dan guru umum dalam membantu mengatasi perilaku seksual pranikah yang bertaraf tinggi.

D. Kajian Pustaka

Telah banyak penelitian mengenai perilaku seksual pranikah pada membedakan penelitian ini dengan penelitian lain secara spesifik adalah meneliti pengaruh bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan REBT terhadap penurunan perilaku seksual pranikah remaja. Beberapa penelitian yang membahas dan mengkaji hal yang mirip dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Anita dan Magfirah yang berjudul *Peer Counseling Tentang Kesehatan Reproduksi dan Perubahan Sikap Seksual Pranikah pada Remaja Disabilitas di Banda Aceh dan Aceh Besar*. Diketuainya pengaruh peer counseling tentang kesehatan reproduksi dan perubahan sikap seksual pranikah pada remaja disabilitas di Banda Aceh dan Aceh Besar. Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen semu (*quasi experiment*). Rancangan yang digunakan adalah *nonrandomized pretest-posttest control group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini untuk masing-masing kelompok perlakuan (YPAC Aceh Besar) dan kelompok

kontrol (BUKESRA Banda Aceh) adalah 15 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling. Analisis data menggunakan *paired t-test* dan *independent t-test*. Menunjukkan bahwa baik pada kelompok perlakuan maupun kontrol terjadi perubahan sikap seksual pranikah yang signifikan yaitu pada kelompok kontrol $p=0.005$ dan kelompok perlakuan $p=0,001$ ($p<0,05$). Hasil uji independent t-test menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dengan kontrol $p=0,03$ ($p<0,05$).³²

Penelitian yang dilakukan oleh Deni Nasri dan Koentjoro dengan judul *Pelatihan Asertivitas Normatif Terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Wanita Bermasalah Sebagai Upaya Preventif*. Metode penelitian menggunakan metode *action research* dengan subjek yaitu kelayan Panti “X” Yogyakarta. Karakteristik subjek penelitian ini adalah wanita berusia 15-21 tahun, agama Islam, dan memiliki tingkat asertivitas dalam kategori sedang dan rendah. Skala yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan skala asertivitas yang diberikan sebelum dan sesudah pelatihan. Analisis data dengan menggunakan *paired sample t-test* dan hasilnya menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku seksual pranikah dan peningkatan asertivitas pada subjek penelitian. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa

³² Anita dan Magfirah, “Peer Counseling Tentang Kesehatan Reproduksi dan Perubahan Sikap Seksual Pranikah pada Remaja Disabilitas di Banda Aceh dan Aceh Besar”, *Jurnal Kesehatan Ilmiah Nasuwakes*, Vol.7 No.2, November 2014, 175 – 182.

wanita yang mengikuti pelatihan asertivitas normatif mengalami penurunan perilaku seksual pranikah dan peningkatan asertivitas.³³

Penelitian Maimunah dengan judul *Implementasi Model Kartu EDA (Ekspresi Diri Untuk Asertif) sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test - post test only design* dengan teknik quota sampling serta persyaratannya adalah remaja wanita yang berusia 15-20 dan pernah atau sedang berpacaran. Total subjek adalah 204 remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor mean pada variabel asertivitas yaitu dari 41,30 menjadi 51,46, dimana nilai signifikansinya sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar 0,909. Sedangkan pada perilaku seksual diperoleh mean sebesar 72,03 pada saat pre-test dan 60,53 pada saat post-test, dengan nilai signifikansi 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,985. Hal ini menunjukkan bahwa implementasi kartu EDA dan psikoedukasi serta pelatihan yang diberikan telah memberikan kontribusi sangat signifikan dalam meningkatkan asertivitas dan menurunkan perilaku seks pranikah pada remaja, dan ini merupakan bentuk pencegahan perilaku seks pra nikah.³⁴

Penelitian dari Mulianti Widanarti dan H. Fuad Nashori dengan judul *Pengaruh Pendidikan Seksual Islami Terhadap Sikap Permisif Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja*. Subjek dalam penelitian ini adalah

³³ Deni Nasri dan Koentjoro, "Pelatihan Asertivitas Normatif Terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Wanita Bermasalah Sebagai Upaya Preventif", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, ISSN: 2301-8267, Vol. 03, No.02, Agustus 2015.

³⁴ Siti Maimunah, "Implementasi Model Kartu EDA (Ekspresi Diri Untuk Asertif) sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah", Seminar Nasional dan Gelar Produk | SENASPRO 2016.

30 siswa kelas VIII SMP "X" Sleman, yang terbagi dalam dua kelompok kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala permisif, wawancara dan observasi Seksual Reiss Premarital. Desain penelitian yang digunakan adalah desain kelompok pre post control. Analisis penelitian ini adalah analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis kuantitatif menggunakan Mann Whitney untuk mengetahui sikap terhadap perilaku seksual pranikah setelah diberikan pendidikan seksual islami. Analisis kualitatif dilakukan berdasarkan observasi, wawancara dan lembar kerja. Hasil analisis, post test $Z = - 4.028$, $P = 0,000$ (nilai sig $<0,05$) dan menindaklanjuti nilai $Z = - 4,481$, $P = 0,000$ (nilai sig $<0,05$). Pengambilan kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah intervensi pendidikan seksual Islam. Hal ini sesuai dengan hasil perhitungan ukuran efek $-0,81$ yang berarti pendidikan seksual Islami memberi dampak tinggi pada perilaku permisif perilaku seksual pranikah remaja remaja.³⁵

Penelitian Patricia Intan Suri dan Koentjoro dengan judul *Pengaruh Pelatihan Shalat Khusyuk Untuk Mengendalikan Perilaku Seksual Pranikah Pada Mahasiswa Berpacaran*. Penelitian ini merupakan penelitian *action research* dengan peserta penelitian terdiri atas 4 orang mahasiswa yang berusia antara 19 hingga 21 tahun. Efektivitas intervensi dievaluasi dengan metode kuantitatif dan analisis deskriptif berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *one-group pretest-*

³⁵ Penelitian Siti Maimunah, "Implementasi Model Kartu EDA (Eksprei Diri Untuk Asertif) sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah", Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

posttest design, dengan analisis *prates – pascates*. Sebelum pelatihan, peserta menerima skala perilaku seksual pranikah dan skala shalat khusyuk untuk skrining peserta pelatihan. Data penelitian dianalisis dengan *wilcoxon signed rank*. Hasil dari penelitian ini adalah ketika *prates* dan *pascates* memiliki nilai Z sebesar -1.826 dengan sig 0,068 (nilai sig > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna tingkat perilaku seksual pranikah subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan shalat khusyuk. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan shalat khusyuk memiliki pengaruh dalam mencegah perilaku seksual pranikah pada mahasiswa yang berpacaran di Universitas X.³⁶

Penelitian dari Nur Akhmad Heri Utoyo dkk. dengan judul *Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Menurunkan Keinginan Berperilaku Seks Bebas pada Siswa Kelas XI SMK Raden Rahmat Mojosari*. Penelitian ini termasuk jenis *pre-test* dan *post tes* one group design. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mendapatkan data keinginan berperilaku seks bebas yang tinggi. Subyek dalam penelitian ini adalah 6 siswa kelas XI APK c SMK Raden Rahmat Mojosari yang memiliki keinginan berperilaku seks bebas tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan menggunakan uji tanda. Hasil analisis menunjukkan bahwa $p=0,016$ lebih kecil dari pada $\alpha = 0,05$, hasil analisis tersebut dapat dilihat adanya selisih penurunan sebesar 19 frekuensi setelah diberikan perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

³⁶ Patricia Intan Suri dan Koentjoro, “Pengaruh Pelatihan Shalat Khusyuk Untuk Mengendalikan Perilaku Seksual Pranikah Pada Mahasiswa Berpacaran”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 6, No 2 (2014).

konseling kelompok realita dapat menurunkan keinginan berperilaku seks bebas siswa.³⁷

Berdasarkan hasil dari beberapa kajian di atas maka penelitian ini difokuskan pada kecenderungan perilaku seksual pra nikah yang dimiliki oleh remaja. dimana perilaku seks pranikah tersebut dikontrol oleh bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan REBT yang berupa pola pikir, perasaan, dan tingkah laku. Oleh karena itu penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang sama-sama bertema seks pra nikah.

Penelitian ini lebih difokuskan kepada bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan REBT yang dapat menurunkan kecenderungan perilaku seks pranikah pada remaja. Perilaku seksual pranikah dalam penelitian ini diartikan sebagai perbuatan yang timbul karena adanya dorongan seksual terhadap lawan jenis dalam berpacaran berupa berciuman, bercumbu sampai kepada kontak seksual tanpa ada ikatan pernikahan. Sedangkan *tazkiyatun nafs* disini diartikan sebagai suatu jalan yang dapat mengantarkan jiwa menuju Allah dengan cara menyucikannya dari berbagai kemaksiatan, sehingga dapat mencapai derajat Ihsan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala perilaku seksual pranikah. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang beragama Islam di salah satu Sekolah Menengah Atas di Sleman. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai pengaruh bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior*

³⁷ Nur Akhmad Heri Utoyo dkk., "Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Menurunkan Keinginan Berperilaku Seks Bebas pada Siswa Kelas XI SMK Raden Rahmat Mojosari", *Jurnal BK UNESA*. Volume 03 Nomor 1 Tahun 2013. 162-171.

therapy dalam menurunkan perilaku seksual pranikah pada remaja ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

E. Sistematika Pembahasan

Dalam rangka memberikan gambaran secara umum mengenai susunan tesis ini, penulis akan memaparkan sistematika pembahasan mencakup lima bab yang terdiri dari: Bab I Pendahuluan, merupakan pintu utama sebelum pembahasan yang mencakup latar belakang yang menguraikan pokok-pokok isi tesis, dilanjutkan rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, kajian penelitian terdahulu dan diakhiri dengan sistematika pembahasan.

Bab II berisi tentang kajian-kajian teori yang relevan dengan topik penelitian yang akan diangkat untuk diteliti. Dalam kajian teori ini berisi landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya, disajikan kerangka pemikiran yang menjabarkan kemampuan setiap variabel beserta pola pengaruhnya yang saling terkait. Terakhir, dipaparkan hipotesis penelitian yang akan menjadi bahan pengujian dalam proses penelitian.

Bab III metode penelitian berisi tentang jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, subjek penelitian, karakteristik subjek penelitian, tempat dan waktu penelitian, teknik instrumen pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas instrumen, teknik analisa data, prosedur penelitian, dan tahap intervensi konseling.

Bab IV, analisa dan pembahasan, bab ini berisi tentang hasil penelitian dari data-data yang telah diperoleh selama penelitian. Bab V berisi kesimpulan yang akan menjawab rumusan masalah pada bab terdahulu secara ringkas

serta saran sebagai bahan masukan oleh penulis dan pelaksanaan penelitian lebih lanjut.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil uji statistik dengan menggunakan teknik *Analysis of Covariance* (ANCOVA) dalam penelitian ini dapat diungkap bahwa bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* efektif dalam menurunkan perilaku seksual pranikah remaja, dimana hasil analisis menunjukkan F_{hitung} lebih besar daripada F_{tabel} ($36,810 > 4,46$) dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Pengaruh *pretest* dan perbedaan kelompok terhadap *posttest* secara simultan mempunyai angka signifikansi sebesar 0,000. Efek perlakuan bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* terhadap tingkat perilaku seksual pranikah remaja sebesar 0,660 Artinya, varians pada variabel perilaku seksual pranikah remaja setelah perlakuan 66%-nya dapat dijelaskan oleh bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Adapun setelah diberikan perlakuan kelompok eksperimen menunjukkan skor rata-rata perilaku seksual pranikah remaja sebesar 127,6. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan skor rata-rata perilaku seksual pranikah remaja sebesar 136,4. Hal ini dapat diartikan bahwa setelah diberikan perlakuan menunjukkan adanya penurunan perilaku ke arah yang lebih positif.

Adapun setelah dilakukan proses bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, jenis kelamin tidak

mempengaruhi efektivitas bimbingan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai F sebesar 1,666 dengan angka signifikansi 0,213. Namun rata-rata perilaku seksual pranikah remaja subjek laki-laki sebelum perlakuan adalah 137 dan rata-rata perilaku seksual pranikah remaja subjek perempuan sebelum perlakuan adalah 136. Setelah diberikannya perlakuan perilaku seksual pranikah remaja laki-laki mengalami penurunan skor rata-rata menjadi 131 dan skor rata-rata perilaku seksual pranikah remaja perempuan setelah perlakuan sebesar 133.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek

Diharapkan subjek dapat mengembangkan lebih lanjut materi yang telah disampaikan dalam kegiatan bimbingan dan konseling dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, karena kegiatan bimbingan dan konseling dinilai efektif untuk menurunkan perilaku seksual pranikah remaja, sehingga perilaku seksual pranikah remaja dapat lebih menurun.

2. Bagi para peneliti

Dapat memberikan sumbangan refensi dan wawasan khususnya dalam penelitian eksperimen dengan intervensi bimbingan dan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk lebih mampu mengarahkan mobilitas pikiran, emosi, dan prilakunya secara rasional dalam mencapai tujuan peserta didik, serta dapat menambahkan konsep terbaru yang dapat memperbaharui hasil penelitian.

3. Bagi Guru BK/Konselor di Sekolah

Bagi para Guru BK/Konselor di Sekolah, diharapkan mampu mengupayakan dan melaksanakan kegiatan seperti dalam latihan ini sebagai salah satu alternatif terapi umum maupun islami untuk siswa. Hal ini karena penelitian ini terbukti efektif menurunkan perilaku seksual pranikah pada remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islami*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Abdullah, M. Amin. *Antara Al-Ghazali dan Kant: Filsafat Etika Islam*, cet-ke II Bandung: Mizan, 2002.
- Abdullah, Salhah. “Model Taubat al-Ghazali M-TaG” *Ulum Islamiyyah Journal*, ISSN 1675 - 5936 I e-ISSN 2289-4799. VOL.13 (SPECIAL EDITION) 2014.
- Aini, Lutfiah Nur, “Hubungan Tingkat Agama Religiusitas dengan Perilaku Seks Bebas pada Remaja di SMAN 1 Bangsal Mojokerto”. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 01/Nomor 01/ Januari 2011-Desember 2011.
- Al Aziz, S., Moh. Saifulloh. *Risalah Memahami Ilmu Tasawuf*, Terbit Terang, Surabaya, 1998.
- Albert Ellis dan Maurits Kwee. The Interface Between Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and Zen. *Journal Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*. No. 16. Tahun 1998.
- Al-Ghazali, Mutiara Ihya ‘Ulumuddin : Ringkasan yang Ditulis Oleh Sang Hujjatul Islam, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008.
- al-Kalabazi, al-Ta’arruf li Mazhab ahl al-Tasawuf, Mesir: Dar al-Qahirah, t.t.
- al-Musdiy, Muhammad Yasir, *Qad Aflaha Man Zakkaha*, Cet, Kedua, Bairut: Dârul Basya’ir Al-Islamiyah, (1426 H/ 2005 M).
- al-Yamani, Syekh Yahya ibn Hamzah, *Pelatihan Lengkap Tazkiyatun Nafs*, terj. Maman Abdurrahman Assegaf. Jakarta: Zaman, 2012.
- Amin Syukur dan Masharudin, *Intelektualisme Tasawuf*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.
- Anita dan Magfirah, “Peer Counseling Tentang Kesehatan Reproduksi dan Perubahan Sikap Seksual Pranikah pada Remaja Disabilitas di Banda Aceh dan Aceh Besar”, *Jurnal Kesehatan Ilmiah Nasuwakes*, Vol.7 No.2, November 2014, 175 – 182.
- An-Najar, Amir. *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, Jakarta: Pustaka Azam, 2001.

- Arifin, Siti Nazratul Ain Mohd dan Salasiah Hanin Hamjah, “Aplikasi *Tazkiyah Al-Nafs* Menerusi *Mujahadah Al-Nafs* dalam Kaunseling”, ISSN No. 2338-512X, *Fikiran Masyarakat*, Vol. 5, No.2, 2017.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1994.
- Asy`arie, Musa, *Dialektika Agama untuk Pembebasan spiritual*, cet.I, Yogyakarta: LESFI, 2002.
- Auliya, M. Yaniyullah Delta, *Melejitkan Kecerdasan Hati dan Otak*, Jakarta : PT RajaGrafindo Persada : 2005.
- Azwar, Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2007.
- Colledge, Ray. *Mastering Counselling Theory*, Palgrave Macmillan, 2002.
- Darajat, Zakiyah. *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 1991.
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, cet. Ke-7, Bandung: PT Remaja Rosdakarya offset, 2012.
- Dokumentasi Rifka Annisa, Laporan Survey Pengalaman Hidup Perempuan Nasional Tahun 2016.
- Dr. Iwan, *Maturbasi*, Yogyakarta: C.V Andi offset, 2009.
- Effendi, Djohan, dalam Jurnal Ilmu dan Kebudayaan: Ulumul Quran No. 8, Volume II, 1991.
- Fedyani, A & Martua. IH., *Seksualitas Remaja*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1997.
- Fuad, Wa Ode Fatmawati. Perilaku pacaran remaja di SMA Negeri “X” Baubau, *Tesis*, Program Pasca Sarjana Fakultas Kedokteran. Universitas Gajah Mada. 2014.
- Gunarsa, Singgih D., *Psikologi Remaja*, Jakarta: Gunung Mulia, 1988.
- Gunawan, Ary H. *Sosiologi Pendidikan: Suatu Analisis tentang Pelbagai Problem Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2000.
- Hajar, Rohdi Pangestu. *Hubungan Antara Sikap Beragama dan Kecenderungan Perilaku Seksual Pranikah Pada Mahasiswa*, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015.

- Hamjah, Salasiah Hanin. "Bimbingan Spiritual menurut al-Ghazali dan Hubungannya dengan Keberkesanan Kaunseling: Satu Kajian di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS)", *ISL MIYY T32 2010*): 41-61.
- Hana, Attia Mahmoud. *Bimbingan Pendidikan Dan Pekerjaan*. Alih bahasa Zakiah Daradjat. Cet. 1. Jakarta: Bulan Bintang, 1978.
- Haryanto, Rizal dan Ketut Suarayasa, "Perilaku Seksual Pranikah pada Siswa SMA Negeri 1 Palu", *Jurnal Academica*. Vol. 5 No. 02 Oktober 2013.
- Hasan, Aliah B. Purwakania. *Psikologi Perkembangan Islami: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakematian*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2006.
- Hawwa, Sa'id. *Al-Islâm*, terj. Abu ridha dan Aunur Rafiq Shaleh Tamhid, Cet. Kedua, Jakarta: al-I'tishom, 2002.
- Hawwa, Sa'id. *Induk Pensucian Jiwa*, Singapore: Pustaka Nasional PteLtd, 2002.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih bahasa: Istiwidayanti). Jakarta: Penerbit Erlangga. 1980.
- Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Islam, M. Adib Misbachul, *Menguak Sufisme Tuang Rappang: Telaah atas Teks Daqa'iq al-Asrar*, *Jurnal Lektur Keagamaan*, Vol. 6, No. 2, 2008: 207 – 228.
- Jamil Saliba, *Mu'jam al-Falsafi*, Jilid II, Beirut: Dar al-Kitab, 1979.
- Jones, Richard Nelson, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*, terj. Helly Prajitmo Soetjipto dan Sri Mulyatini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Junaidi, Tinjauan Hasil Survei Indikator Kinerja RPJMN 2015 BKKBN Provinsi Jambi, disampaikan pada rapat Koordinasi BKKBN Provinsi Jambi tanggal 1 September 2016.
- Karzon, Anas Ahmad *Tazkiyatun Nafs*, Jakarta: Akbar Media, 2012.
- Maimunah, Siti. "Implementasi Model Kartu EDA (Ekspresi Diri Untuk Asertif) sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Seksual Pranikah", Seminar Nasional dan Gelar Produk. SENASPRO 2016.

- Maryatun, "Peran Teman Sebaya Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 3 Surakarta", *GASTER*, Vol. 10 No. 1 Februari 2013.
- Musbukin, Imam, *Rahasia Shalat: Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003.
- Mustafa, Ibrahim, dkk., *Al-Mu'jam al-Wasîth, Al-Da'wah*, Cacgri-Istanbul, tth.
- Muzhahiri, Husain, *Jihad An-Nafs*, trj, Ahmad Subandi, *Meruntuhkan Hawa Nafsu Membangun Rohani*, Cet. Pertama, Jakarta: PT. Lentera Basritama, 2000.
- Nasri, Deni dan Koentjoro, "Pelatihan Asertivitas Normatif Terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Wanita Bermasalah Sebagai Upaya Preventif", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, ISSN: 2301-8267, Vol. 03, No.02, Agustus 2015.
- Nasution, Harun. *Falsafah Dan Mistisisme Dalam Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1983.
- Nielsen, Stevan Lars. A Mormon rational emotive behavior therapist attempt Qura'nic rational emotive bahavior therapy. Dlm. Richards. P.S & Bergin.A.Epnyt.). *A Case Book for a Spiritual Strategy in Counseling and Psychotherapy*. WashingtonD.C: American Psychological Association. 2005.
- Nur Akhmad Heri Utoyo dkk., "Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Menurunkan Keinginan Berperilaku Seks Bebas pada Siswa Kelas XI SMK Raden Rahmat Mojosari", *Jurnal BK UNESA*. Volume 03 Nomor 1 Tahun 2013.
- Nursalim, Mochamad, *Strategi & Intervensi Konseling*, Jakarta: Akademia Pertama, 2013.
- Olapegba, Peter O, Erhabor S. Idemudia, and Uchenna C.Onuoha, "Gender Differences In Responsible Sexual Behavior Of In-School Adolescents", *Gender and Behavior*, volume 11, issue 1, jan 2013, p. 5316-5322.
- Papalia, Diane E, *Human Development: Psikologi Perkembangan*, Ed.9, Cet. I. Jakarta: Kencana, 2008.
- Paul Henry Mussen dkk. *Perkembangan dan Kepribadian Anak*. Jakarta: Arcan, 1994.
- Pratiwi, Niniek Lely dan Hari Basuki, "Hubungan Karakteristik Remaja Terkait Risiko Penularan HIV-AIDS dan Perilaku Seks Tidak Aman di

- Indonesia”, *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, Vol. 14 no. 4 oktober 2011: 346–357.
- Priyatno, Duwi *5 Jam Belajar Olah Data dengan SPSS 17* Yogyakarta: Andi, 2009.
- Priyatno, Duwi. *Belajar Praktis Analisis Parametrik dan Non Parametrik dengan SPSS* Yogyakarta: Gava Media, 2012.
- Purnomowardani, Agnes Dewanti dan Koentjoro, “Penyingkapan Diri, Perilaku Seksual, dan Penyalahgunaan Narkoba”, *Jurnal Psikologi*, ISSN: 0215-8884. 2000, No 1, 60-72.
- Ridha, Akram. *Manajemen Gejolak: Panduan Ampuh Orangtua Mengelola Gejolak Remaja*, Bandung: Syaamil Cipta Media, 2006.
- Rohana Hamzah, dkk, *Spiritual Education Development Model*, Journal of Islamic and Arabic Sducation, 2 (2), 2010.
- Rosita E. Kusmayarni dkk, *Modul Keterampilan Konseling, Cet ke II*, Yogyakarta: UNY Press, 2014.
- Salleh, Nik Siti Khadijah Nik, Hasanah Abd. Khafidz, “Penyucian Jiwa Melalui Pendekatan Muhasabah Dalam Penghayatan Shalat”, ISSN No. 2338-512X, *Fikiran Masyarakat*, Vol. 4, No. 2, 2016.
- Santrock, *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Alih bahasa oleh : Shinto B. A. Dan S. Saragih. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003.
- Sarwono, Sarlito W. *Psikologi Remaja*, Cet.18 Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016.
- Setiawan, Rony dan Siti Nurhidayah, “Pengaruh Pacaran Terhadap Seks Pranikah”, *Jurnal Soul*, Vol. 1, No. 2, September 2008.
- Simandjuntak, B & Pasaribu, LI, *Pengantar Psikologi Perkembangan*. Bandung: Tarsito, 1986.
- Soetjningsih, Ch. H. Uji Model Teoretis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja, *Jurnal Psikologi*, 222.
- Solihin, M. *Kamus Tasawuf*, Bandung, PT. Remaja Rosda Karya, 2002.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Cet. Ke-13*, Bandung: Alfabeta, 2013.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif (untuk perbaikan kinerja dan pengembangan ilmu tindakan)*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sukardi, Dewa Ketut, Desak P.E. Nila Kusumawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta, Rineka Cipta, 2008.
- Suri, Patricia Intan dan Koentjoro, “Pengaruh Pelatihan Shalat Khusyuk Untuk Mengendalikan Perilaku Seksual Pranikah Pada Mahasiswa Berpacaran”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 6, No 2. 2014.
- Surya, H. Mohammad. *Psikologi Konseling*, Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003.
- Suryani, Alvi. *Berpacaran Dikalangan Mahasiswa Berhijab (Studi Perilaku Menyimpang Pacaran Mahasiswa Berhijab Yang Mengarah Seks Pra-Nikah Di Surabaya)*, Universitas Airlangga, 2015.
- Suryoputro A., Nicholas J.F., Zahroh S., “Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Seksual Remaja Di Jawa Tengah: Implikasinya Terhadap Kebijakan Dan Layanan Kesehatan Seksual Dan Reproduksi”. *Makara Kesehatan*. Vol.10. No.1 juni 2006.
- Suyuti, Ahmad. *Percik-Percik Kesufian*, Jakarta: Pustaka Amani, 1996.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Winkel, Ws. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Jakarta: Grasindo, 1991.
- Yarni, Linda. “Perilaku Seksual Remaja Dalam Berpacaran Ditinjau Dari Kematangan Beragama Dan Motivasi Pacaran Yang Berorientasi Keintiman Fisik Dan Emosional”. *Tesis*. Program Studi Psikologi Pendidikan. Universitas Gajah Mada. 2005.
- Zainal Mustafa EQ, *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Zulkifli, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Remadja Karya, 1986.
- Zumroh, Tombo Ati *Upaya Membersihkan Qalbu dari Kuman-kuman Penyakit*, Surabaya : Bintang Usaha Jaya: 2011.

Lampiran I: Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	64

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	134.53	566.326	.395	.891
Item2	134.80	560.924	.585	.890
Item3	134.87	561.292	.617	.890
Item4	134.93	560.823	.648	.889
Item5	134.73	563.306	.497	.890
Item6	132.00	578.897	.135	.894
Item7	134.10	586.852	-.036	.896
Item8	134.60	563.903	.444	.891
Item9	134.63	561.620	.557	.890
Item10	134.30	574.631	.199	.893
Item11	131.87	600.120	-.301	.898
Item12	134.73	562.409	.518	.890
Item13	131.80	599.890	-.239	.900
Item14	134.93	555.306	.797	.888
Item15	131.97	596.930	-.178	.900
Item16	134.83	556.282	.740	.888
Item17	134.80	555.752	.711	.888

Item18	134.90	557.610	.723	.889
Item19	135.00	557.241	.824	.888
Item20	134.93	560.271	.663	.889
Item21	135.00	557.241	.824	.888
Item22	132.00	599.448	-.209	.900
Item23	135.00	557.241	.824	.888
Item24	134.93	556.133	.774	.888
Item25	131.97	599.275	-.210	.900
Item26	135.00	557.241	.824	.888
Item27	131.80	606.648	-.383	.900
Item28	132.40	596.386	-.175	.899
Item29	134.93	560.271	.663	.889
Item30	134.93	565.444	.643	.890
Item31	135.00	557.241	.824	.888
Item32	134.87	555.844	.723	.888
Item33	134.77	564.185	.412	.891
Item34	132.00	598.552	-.208	.900
Item35	134.90	558.024	.712	.889
Item36	134.77	558.323	.644	.889
Item37	131.73	601.789	-.337	.899
Item38	134.67	566.299	.409	.891
Item39	133.30	572.148	.178	.894
Item40	132.20	568.924	.363	.892
Item41	132.00	592.483	-.135	.897
Item42	134.07	567.444	.353	.892
Item43	132.77	563.840	.343	.892
Item44	134.93	556.892	.799	.888
Item45	134.77	560.116	.704	.889
Item46	133.13	560.189	.359	.892
Item47	134.83	561.385	.608	.890
Item48	134.80	553.269	.773	.888
Item49	132.10	600.852	-.266	.899
Item50	132.87	560.257	.338	.892
Item51	134.97	557.964	.784	.889
Item52	134.90	554.714	.800	.888
Item53	134.83	554.695	.744	.888
Item54	132.17	594.420	-.137	.900

Item55	134.87	561.775	.575	.890
Item56	134.20	565.062	.335	.892
Item57	133.80	562.717	.324	.892
Item58	133.63	575.757	.108	.896
Item59	134.83	556.557	.698	.889
Item60	135.00	557.241	.824	.888
Item61	134.87	561.016	.625	.890
Item62	135.00	557.241	.824	.888
Item63	135.00	557.241	.824	.888
Item64	132.63	584.102	-.007	.898



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Lampiran II: Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,37081591
Most Extreme Differences	Absolute	,133
	Positive	,101
	Negative	-,133
Test Statistic		,133
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran III: Uji Homogenitas

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
Kelompok 1	Eksperimen	11
2	Kontrol	11

Descriptive Statistics

Dependent Variable: post_test

kelompok	Mean	Std. Deviation	N
eksperimen	127,64	3,233	11
kontrol	136,36	3,009	11
Total	132,00	5,407	22

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: post_test

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	486,254 ^a	3	162,085	22,839	,000	,792
Intercept	6,182	1	6,182	,871	,363	,046
kelompok	7,235	1	7,235	1,019	,326	,054
pre_test	56,065	1	56,065	7,900	,012	,305
kelompok * pre_test	8,834	1	8,834	1,245	,279	,065
Error	127,746	18	7,097			
Total	383942,000	22				
Corrected Total	614,000	21				

a. R Squared = ,792 (Adjusted R Squared = ,757)

Lampiran IV: Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
post_test * pre_test	22	100,0%	0	0,0%	22	100,0%

Report

post_test

pre_test	Mean	N	Std. Deviation
133	125,00	3	2,000
134	130,00	3	,000
135	136,00	1	.
136	133,50	6	3,209
137	131,00	2	8,485
138	125,50	2	,707
139	136,33	3	3,215
141	140,00	2	1,414
Total	132,00	22	5,407

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
post_test *	Between Groups	(Combined)	459,333	7	65,619	5,940	,002
pre_test		Linearity	212,815	1	212,815	19,263	,001
		Deviation from Linearity	246,518	6	41,086	3,719	,020
Within Groups			154,667	14	11,048		
Total			614,000	21			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
post_test * pre_test	,589	,347	,865	,748

Lampiran V: Uji Hipotesis Pertama

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
Kelompok 1	Eksperimen	11
2	Kontrol	11

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Posttest

Kelompok	Mean	Std. Deviation	N
Eksperimen	127,64	3,233	11
Kontrol	136,36	3,009	11
Total	132,00	5,407	22

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Posttest

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	477,420 ^a	2	238,710	33,208	,000	,778
Intercept	5,550	1	5,550	,772	,391	,039
Pretest	58,511	1	58,511	8,140	,010	,300
Kelompok	264,605	1	264,605	36,810	,000	,660
Error	136,580	19	7,188			
Total	383942,000	22				
Corrected Total	614,000	21				

a. R Squared = ,778 (Adjusted R Squared = ,754)

Lampiran VI: Uji Hipotesis Kedua

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Kelompok	1	Eksperimen	11
	2	Kontrol	11

Descriptive Statistics

Dependent Variable: post_test

kelompok	Mean	Std. Deviation	N
eksperimen	127,64	3,233	11
kontrol	136,36	3,009	11
Total	132,00	5,407	22

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: post_test

F	df1	df2	Sig.
1,275	1	20	,272

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + kelompok + Jenis_kelamin + kelompok * Jenis_kelamin

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: post_test

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	442,107 ^a	3	147,369	15,432	,000	,720
Intercept	36584,439	1	36584,439	3830,990	,000	,995
kelompok	104,938	1	104,938	10,989	,004	,379
Jenis_kelamin	7,287	1	7,287	,763	,394	,041
kelompok * Jenis_kelamin	15,911	1	15,911	1,666	,213	,085
Error	171,893	18	9,550			
Total	383942,000	22				
Corrected Total	614,000	21				

a. R Squared = ,720 (Adjusted R Squared = ,673)



MODUL

**BIMBINGAN DAN KONSELING TAZKIYATUN NAFS DENGAN
PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MODUL
BIMBINGAN DAN KONSELING *TAZKIYATUN NAFS* DENGAN
PENDEKATAN *REBT* DALAM MENURUNKAN PERILAKU SEKSUAL
PRANIKAH

A. Deskripsi

Modul bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* mendeskripsikan tentang proses penyucian diri dalam menangani pemikiran-pemikiran tidak rasional berdasarkan pendekatan REBT dengan meletakkan empat dimensi yaitu *ma`rifah al-nafs*, *mujahadah al-nafs*, *muhasabah*, *riyadhah al-nafs* untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Apabila pemikiran-pemikiran tidak rasional ini dapat digantikan dengan nilai-nilai Islam, maka akan melahirkan pemikiran baru yang lebih rasional, berupaya untuk mengawal emosi dan perilakunya sebagai seseorang Muslim.

B. Tujuan

1. Untuk mengubah cara berpikir yang irasional menjadi rasional dalam pergaulan bebas
2. Untuk menghilangkan emosi yang merusak diri sendiri agar dapat berperilaku efektif yang positif.

C. Manfaat Pelatihan

1. Bagi Siswa

- a. Memiliki cara untuk mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional.
- b. Memiliki kemampuan mengelola emosi menjadi energi positif.
- c. Membiasakan diri untuk berpikir rasional
- d. Memiliki kemampuan menciptakan sikap baru dan memiliki perilaku positif

2. Bagi Guru BK

Guru BK/konselor mahir menerapkan model bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan REBT dalam melaksanakan bimbingan dan konseling di sekolah.

D. Waktu

Modul ini dirancang untuk 4 kali pertemuan, dengan setiap pertemuan menggunakan alokasi waktu 60 sampai 75 menit.

E. Metode

Metode utama dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan pendekatan *REBT* meliputi bimbingan kelompok dan konseling individu. Tujuan bentuk metode penyelenggaraan ini ialah bimbingan kelompok untuk mengeksplor tujuan subjek dan memberikan pemahaman baru terkait dengan hakikat konsep identitas diri secara hakikat. Konseling

individu bertujuan untuk memberikan layanan konseling sebagai *follow up* dari hasil bimbingan kelompok.

F. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara penyebaran *pretest* dan *post test* kepada subjek untuk mengetahui pola pikir, emosi dan perilaku subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

G. Petunjuk Penggunaan Modul

1. Bagi Guru BK/Konselor

Agar pelaksanaan bimbingan dan konseling berhasil, perhatikan beberapa petunjuk berikut:

- a. Pahami setiap materi dalam modul sebelum melaksanakan konseling.
- b. Perhatikan setiap sesi yang telah dicantumkan dalam modul (alokasi waktu, materi, sesi intervensi, rancangan kegiatan, dan alat pendukung kegiatan).
- c. Gunakan komunikasi yang baik dalam menyampaikan materi.
- d. Perhatikan keaktifan subjek dalam setiap kelompoknya.

2. Bagi Subjek

Untuk mencapai tujuan yang diinginkan, modul ini memiliki beberapa tahapan yang harus diperhatikan oleh subjek, diantaranya:

- a. Mendengarkan dan memahami materi yang disampaikan oleh konselor selama mengikuti bimbingan dan konseling.
- b. Aktif dalam sesi diskusi dengan tujuan untuk membiasakan subjek terlibat dalam kelompok.
- c. Diharapkan bisa mengambil dan menemukan nilai inti dari setiap sesi intervensi.

MEMAHAMI IDENTITAS DIRI MANUSIA

SEBAGAI MAKHLUK CIPTAAN ALLAH SWT

Deskripsi Materi

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling mulia diantara makhluk ciptaan-Nya. Diciptakan dari saripati tanah kemudian menjadi *nutfah*, *alaqah*, dan *mudgah* hingga akhirnya menjadi wujud yang sempurna. Dalam pandangan Islam, manusia itu makhluk yang mulia dan terhormat di sisi-Nya, yang diciptakan Allah dalam bentuk yang amat baik. Manusia diberi akal dan hati, sehingga dapat memahami ilmu yang diturunkan Allah, berupa Al-Qur'an menurut sunah rasul. Dengan ilmu manusia mampu berbudaya. Allah menciptakan manusia dalam keadaan sebaik-baiknya (at-Tiin : 95:4). Namun demikian, manusia akan tetap bermartabat mulia kalau mereka sebagai khalifah (makhluk alternatif) tetap hidup dengan ajaran Allah (QS. Al-An'am : 165). Karena ilmunya itulah manusia dilebihkan (bisa dibedakan) dengan makhluk lainnya, dan Allah menciptakan manusia untuk berkhidmat kepada-Nya, sebagaimana firman Allah dalam surat Adz-Dzariyat (51):56.

Sebagai makhluk ciptaan Allah SWT. tentu manusia selain memiliki hak juga memiliki kewajiban. Kewajiban yang utama adalah beribadah kepada Allah SWT yang merupakan tugas pokok dalam kehidupan manusia hingga apapun yang dilakukan manusia harus sesuai dengan perintah Allah SWT. Adapun tanggung jawab manusia diciptakan oleh Allah SWT di dunia ini adalah sebagai khalifatullah dan sebagai abdi/hamba Allah.

Prosedur:

Tahap Pembukaan : 5 menit

1. Konselor membuka sesi pertama dengan salam dan sapaan semangat.
2. Konselor mengecek daftar hadir siswa yang telah dipilih sesuai dengan hasil *pretest* dengan skala perilaku seksual pranikah yang telah dilaksanakan dua hari sebelumnya. Hasil analisis *pretest* yang telah didiskusikan dengan guru BK dijadikan sebagai acuan dalam pelaksanaan kegiatan ini.
3. Konselor meminta kepada salah satu peserta untuk memimpin do'a sebelum belajar.

Tahap Peralihan : 15 menit

1. Konselor menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan serta memastikan apakah bersedia mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling *tazkiyah al-nafs* atau tidak
2. Konselor dan subjek mengisi kontrak persetujuan untuk mengikuti

bimbingan dan konseling *tazkiyah al-nafs*. *Terlampir*

3. Konselor dan peserta melakukan kegiatan *ice breaking* “*one-two-three-four*” dengan tujuan untuk melatih konsentrasi subjek.

Tahap pembahasan :

Nama Kegiatan : *Ma`rifah al-nafs*

Alokasi Waktu : 30 menit

Metode : *worksheet*, Ceramah interaktif

Tujuan :

- a. Untuk membentuk pemahaman diri
- b. Mengetahui identitas manusia sebagai ciptaan Allah SWT.
- c. Untuk mengeksplorasi potensi diri

Uraian kegiatan :

1. Konselor membuka sesi dengan apersepsi tentang identitas diri manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT
2. Konselor membagikan *worksheet ma`rifah al-nafs*. (*Terlampir*)
3. Konselor menjelaskan teknis dalam mengerjakan *worksheet* sebagai media untuk mengeksplor pemahaman diri.
4. Konselor menayangkan cuplikan ”proses pembuatan manusia dalam al-Qur`an”.
5. Selanjutnya memberikan penjelasan tentang *ma`rifah al-nafs* sebagai tanggapan dari jawaban subjek. (*Materi Terlampir*)
6. Konselor menutup materi, kemudian menyampaikan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya dan meyakinkan subjek untuk datang kembali pada pertemuan selanjutnya.

Tempat penyelenggaraan : Ruang Kelas

Penyelenggara layanan : Guru pembimbing

Instrumen kegiatan : Selotip, Alat tulis, lembar kontrak bimbingan dan konseling , *worksheet ma`rifah al-nafs*, video “proses penciptaan manusia”.

EKSPLORASI DIRI

Deskripsi Materi

Merupakan suatu hal paling penting bagi subjek dapat membuka diri sebelum pelaksanaan konseling dimulai. Ekplorasi adalah teknik yang digunakan oleh konselor dalam menggali perasaan, pikiran, dan pengamatan subjek. Dalam hal ini subjek mengungkapkan hal yang ingin dibicarakan terkait permasalahan yang sedang dihadapi tanpa rasa takut, tertekan, dan terancam. Masalah tersebut dapat berupa persoalan yang dihadapi akibat perbuatan-perbuatan yang dilakukan subjek dan harus diselesaikan dengan baik agar tercapai tujuan dengan hasil yang maksimal.

Tahap Pembukaan: 5 menit

1. Memulai kegiatan dengan membaca do`a
2. Konselor membuka sesi ini dengan menanyakan kondisi subjek saat ini

Tahap Peralihan: 10 menit

1. Konselor merefleksikan hasil pertemuan sebelumnya.
2. Mengeksplor tujuan-tujuan yang ingin diraih dengan melihat pada lembar worksheet *ma`rifah al-nafs*.

Sesi 1: Eksplorasi Problem

Alokasi Waktu : 20 menit

Metode : *Worksheet Eksplorasi Problem*

Tujuan :

- a. Untuk mengetahui keragaman masalah perilaku seksual pranikah

Prosedur :

1. Konselor menganjurkan agar subjek menuliskan dan membuat daftar masalah yang telah disediakan oleh konselor. Pada sesi ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan subjek terkait dengan perilaku seksual pranikah. (*Terlampir*)
2. Kemudian konselor menjelaskan bahwa masalah yang dialami dapat dirubah

Sesi 2 : Identifikasi Masalah

Alokasi Waktu : 20 menit

Metode : Ceramah interaktif

Tujuan :

- a. Konselor dapat mengetahui seberapa besar teratasi masalahnya dari tujuan yang akan dicapai

Prosedur :

1. Konselor menggeneralisir permasalahan yang dihadapi oleh subjek.
 2. Seluruh anggota dipersilahkan memberikan pandangan atau tanggapan mengenai problem tersebut.
 3. Konselor menyimpulkan beberapa solusi yang ditawarkan oleh seluruh
-

anggota kelompok.

Pemberian tugas: (5 menit)

Subjek diharapkan dapat menuliskan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi jika ia melakukan perilaku seks yang diawali kata “jika” dan dilanjutkan dengan kata “maka...” sebagai akibat.

Mengakhiri sesi : (10 menit)

1. Konselor mereview kembali setiap kegiatan yang telah dilaksanakan dalam pertemuan hari ini.
 2. Konselor menyampaikan rencana kegiatan pada pertemuan selanjutnya dan meyakinkan subjek untuk datang kembali pada pertemuan selanjutnya.
 3. Kegiatan ini diakhiri dengan membaca do`a.
-

Tempat penyelenggaraan : Ruang Kelas

Penyelenggara layanan : Guru pembimbing

Instrumen kegiatan : Alat tulis, Lembar eksplorasi problem

(PENGENDALIAN DIRI DAN LATIHAN JIWA)

Deskripsi Materi

Manusia sebagai makhluk individu dan makhluk sosial memiliki karakter yang unik, memiliki perbedaan satu sama lain dengan pikiran dan kehendaknya yang bebas dan kecenderungan yang sama untuk melakukan hal-hal positif dan negatif. Hal ini lah spesifikasi manusia yang membedakannya dengan makhluk-makhluk lainnya. Manusia juga disebut sebagai makhluk alternatif, artinya manusia bisa menjadi baik dan tinggi derajatnya dihadapan Allah atau sebaliknya, ia pun bisa menjadi jahat dan berada pada tingkat yang rendah dan buruk seperti hewan bahkan lebih rendah daripada hewan.

Dua dimensi jiwa manusia senantiasa saling menyaingi, mempengaruhi dan berperang. Islam sebagai agama yang haq memberikan tuntunan kepada manusia agar ia mampu menggunakan potensi ikhtiarnya untuk memiliki dan menciptakan pola pikir yang positif sebagai salah satu upaya preventif dari hal-hal yang dapat mengotori jiwa. Pensucian jiwa melalui pengendalian diri, melatih jiwa dan evaluasi diri dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mengontrol keinginan serta ambisi pribadi supaya jiwa menjadi suci dan bersih, serta mampu mengintropeksi atau mengevaluasi diri dari segala bentuk keburukan yang pernah ia lakukan dan bersegera untuk bertaubat, beristighfar, dan mengamalkan perbuatan-perbuatan baik yang dapat menghapuskan dosa.

Setelah mengetahui keragaman masalah tentang perilaku seksual pranikah yang dialami, kemudian peneliti melanjutkan pada pertemuan ketiga dengan menggunakan konseling individu. Kegiatan dalam pertemun ini merupakan perwujudan untuk menerapkan model D (disputing), E dan F. Adapun model D adalah untuk menentang, mendebatkan dan mengkonfrontasi keyakinan irrasionalnya secara langsung atas prespektif hidup yang rasional dengan dirinya sendiri.

Pembukaan : (5 menit)

1. Konselor membuka sesi ini dengan salam dan sapaan semangat, kemudian dilanjutkan dengan menanyakan pelajaran yang sedang berlangsung
2. Konselor mengucapkan terimakasih atas kehadirannya untuk mengikuti proses konseling individu
3. Pembahasan tugas yang telah diberikan pada pertemuan ke dua.

Sesi 1: Pengendalian Diri

Alokasi Waktu : 20 menit

Metode : Konfrontasi, relaksasi , proyeksi waktu

Tujuan :

- a. Memperoleh kasadaran atas keirrasionalannya dengan kondisi realita yang ada
-

-
- b. Memberikan wawasan yang baru sebagai tugas dan tanggung jawab manusia sebagai ciptaan Allah

Prosedur :

1. Menayangkan cuplikan film “berpacaran dalam islam”
2. Konselor mengajak subjek untuk memikirkan perilaku negatifnya yang pernah ia lakukan dan pelanggaran emosinya yang negatif seperti tidak stabil, keadaan emosinya goncang, mudah condong kepada ekstrim, sering terdorong, mudah tersinggung, dan perhatiannya terpusat pada dirinya, kemudian merefleksikan jika hal itu dipertahankan bagaimana dengan masa depannya.
3. Konselor melanjutkan untuk bertafakur atas tugas dan tanggung jawabnya sebagai makhluk ciptaan Allah SWT sebagai *abdullah* dan *khalifatullah* di bumi, yang diaplikasikan sebagai kewajiban dan tugasnya sebagai pelajar dan peranannya di dunia.
4. Konselor mengajak subjek untuk merenungkan detak jantung, hembusan nafas, dan kesempurnaan anggota badan dengan iringan music instrumen

Sesi 2: Latihan Jiwa

Alokasi Waktu : 20 menit

Metode : *Rational self statement*, diskusi

Tujuan :

- a. Membantu subjek menyusun hal-hal yang akan dirubah untuk memperbaiki diri.
- b. Menyusun tujuan yang akan dicapai pada saat ini (masa sekarang) sekaligus sebagai strategi untuk mencapai tujuan masa depannya

Prosedur:

1. Konselor menanyakan hal apa saja yang perlu dipersiapkan untuk mencapai tujuan masa depannya
2. Mengajak subjek untuk menyusun daftar hal-hal yang perlu dirubah dalam memperbaiki diri
3. Mengajarkan secara aktif dan directif pada subjek untuk mewujudkan perubahan tersebut.
4. Setelah mengajarkan untuk mewujudkan dari setiap perubahan tersebut, kemudian konselor memberikan tugas rumah untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari
5. Kemudian konselor mengintruksikan bahwa hasil yang perlu diperbaiki atau dirubah oleh diri subjek, untuk dimasukan pada analisis tujuan kemudian dimasukan pada daftar yang perlu dicapai pada tujuan masa sekarang (saat ini)

Sesi 3: Evaluasi Diri

Alokasi Waktu : 20 menit

Metode : Analisis rasional

Tujuan

1. Untuk mengarahkan subjek melakukan evaluasi diri atas pikiran, emosi, dan perilaku yang telah lalai untuk beribadah kepada Allah dan menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai siswa

Prosedur :

1. Konselor mengintruksikan kepada subjek untuk mengevaluasi diri terkait dengan perilaku kesehariannya ketika melalaikan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar, emosi yang tidak terkontrol, pikiran yang negatif, dan konsistensi beribada kepada Allah SWT.
2. Mempersilahkan subjek untuk menjawab
3. Peneliti menanyakan dampak negatif dan positif yang dihasilkan dari pikiran, emosi, dan perilakunya tersebut.
4. Merefleksikan atas jawaban subjek untuk menggiring pada penetapan keputusan bahwa mempertahankan keirrasionalannya atau berubah kearah rasional.

Tempat penyelenggaraan : Ruang Kelas

Penyelenggara layanan : Guru pembimbing

Alat dan Perlengkapan : LCD, Laptop, speaker, alat tulis

EVALUASI

Deskripsi Materi

Evaluasi merupakan langkah terpenting dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Tanpa evaluasi, kita tidak mungkin dapat mengetahui dan mengidentifikasi keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang telah direncanakan. Evaluasi layanan bimbingan dan konseling merupakan usaha untuk menilai sejauh mana pelaksanaan layanan itu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dengan kata lain bahwa keberhasilan layanan bimbingan dan konseling dalam pencapaian tujuan merupakan suatu kondisi yang hendak dilihat lewat kegiatan penilaian. Dalam keseluruhan kegiatan layanan bimbingan dan konseling, evaluasi diperlukan untuk memperoleh umpan balik terhadap keefektifan layanan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan. Dengan informasi ini dapat diketahui sampai sejauh mana derajat keberhasilan kegiatan layanan bimbingan.

Alokasi Waktu	: 20 menit
Metode	: Diskusi dan ceramah
Tujuan	: Untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada subjek dan menutup bimbingan dan konseling <i>tazkiyatun nafs</i> dengan pendekatan REBT

Prosedur :

1. Konselor membuka sesi ini dengan sapaan semangat, kemudian dilanjutkan dengan menanyakan pelajaran yang sedang berlangsung
 2. Konselor mengulas kembali secara umum materi yang disampaikan pada setiap tahapan kegiatan.
 3. Konselor mengintruksikan pengisian angket *post test*
 4. Konselor menanyakan perubahan apa saja yang dirasakan setelah mengikuti proses bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan REBT
 5. Game : (15 menit)
 - a. Bagikan kertas dan gunting kepada subjek dan mintalah mereka membuat kalung dari kertas tersebut.
 - b. Evaluasi dan refleksi
 - c. Adakah subjek yang beberapa kali gagal membuat kalung?
 - d. Adakah yang tidak semangat dalam permainan ini?
 - e. Apakah makna dari permainan ini?
 - f. Melalui berbagai pertanyaan dan diskusi, konselor memfasilitasi para subjek untuk menemukan poin-poin belajar bahwa paradigma yang telah terbentuk akan mengatakan bahwa itu sulit atau mustahil, tapi dengan daya kreatifitas dan kemauan kuat hal yang dianggap mustahil pasti bisa dilakukan.
-

-
6. Konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli atas kerjasamanya untuk membantu menyukkseskan proses bimbingan dan konseling *tazkiyatun nafs* dengan REBT
 7. Konselor menjelaskan kepada subjek agar menyadari bahwa perilaku negatif datangnya dari dalam diri sendiri.
 8. Konselor menjelaskan bahwa perilaku baik dan terpuji bisa dibangun.

Penutup : (5 menit)

Kegiatan ini diakhiri dengan membaca do`a.

Tempat penyelenggaraan : Ruang Kelas

Penyelenggara layanan : Guru pembimbing

Alat dan Perlengkapan : angket *post test*, kertas folio, alat tulis, dan gunting

Lampiran 1:

ICE BREAKING “ONE-TWO-THREE-FOUR”

Prosedur :

- a. Subjek di ruangan pelatihan tidak ada posisi khusus.
- b. Konselor menginstruksikan subjek untuk melakukan sesuatu setelah menyebutkan angka 1, 2, 3, dan 4
- c. 1 untuk tepuk tangan 1 kali, 2 untuk menyilangkan tangan kanan di bahu kiri dan tangan kiri di bahu kanan, 3 untuk menyimpan tangan di bahu kanan dan tangan kiri di bahu kiri, dan 4 untuk menepuk meja atau apapun yang ada di di hadapan subjek.
- d. Tugas konselor adalah untuk pertama-tama menyebutkan angka dengan mempraktikkan gerakan yang sesuai dengan kode angka. Setelah peserta menguasai, sebutkan angka tapi gerakannya berlawanan dengan kode angka yang disebutkan.

Lampiran 2:

Nama :	WORK SHEET MA'RIFAH AL-NAFS		
Siapakah saya ?	Untuk apa saya ada disini ?	Akan kemana saya esok ?	Hubungan dengan Allah, diri sendiri dan orang lain
Tujuan Hidup Saya			

Lampiran 3:

PEMAHAMAN DIRI

Tuliskan hal-hal positif (kelebihan) dan hal-hal negatif (kekurangan) diri Anda dalam lembar dibawah ini.

KEKURANGAN DIRI (sisi negatif)	KELEBIHAN DIRI (sisi positif)

Lampiran 5:

Nama :	WORK SHEET EKSPLORASI PROBLEM	
Isilah koom di bawah ini sesuai dengan yang anda alami		
MASALAH YANG DIALAMI	PENYEBAB MASALAH	AKIBAT YANG DIALAMI

Lampiran 8:

Analisis Tujuan

Nama :

Kelas :

Usia :

Buatlah daftar tujuan anda pada saat :

MASA LALU

1

2

MASA DEPAN

Lampiran materi 1:

Materi *Ma`Rifah Al-Nafs*

Apa Itu Jati Diri?

Sering kali orang membuat definisi pemahaman diri adalah jawaban dari 3 pertanyaan ini:

Siapa aku?

Dari mana aku?

Dan aku mau kemana?

Ya, pertanyaan ini memerlukan pemikiran mendalam untuk mengetahui jawaban yang benar. Tidak sedikit orang yang masih kebingungan dan akhirnya melupakan untuk menjawab ketiga pertanyaan ini. Yang penting, jalani saja hidup ini.

Bolehkah Kita Mengabaikan Penemuan Jati Diri?

Apakah kita perlu “meributkan” tentang jati diri? Ya, kita perlu memahami siapa diri kita. Jika tidak, untuk apa kita hidup? Hidup kita akan tanpa arah, tanpa makna, tanpa arti. Sebab, bagaimana kita bisa memiliki hidup yang bermakna sementara kita tidak mengetahui siapa kita dan mau kemana.

Jadi jawabannya: kita tidak boleh mengabaikan ini, kecuali Anda ingin hidup berlalu tanpa makna.

Apakah Pemahaman diri Itu Membahas Bakat dan Ketertarikan Kita?

Tentu saja kita memahami bahwa kita memiliki keunikan masing-masing. Mencari kelebihan dan potensi unik kita tentu saja sangat penting dalam kehidupan kita. Namun, yang kita perlukan tidak sebatas menemukan bakat spesial kita. Kita juga tidak bisa mengatakan bahwa orang yang sukses itu sudah menemukan jati dirinya.

Dimanakah Kita Bisa Menemukan Jati Diri Kita?

Tidak ada yang lebih mengetahui diri kita selain yang menciptakan kita, Allah Yang Maha Mengetahui. Mengapa kita harus mencari makna pemahaman diri dari selain Allah? Mengapa hidup kita dikendalikan oleh konsep-konsep pemahaman diri yang bukan dari Allah? Ini sangat penting, sebab dari Allahlah kita akan menemukan jawaban yang tepat, dijamin tidak akan salah sehingga hidup kita akan lebih berarti.

Tentu saja, Anda tetap boleh (bahkan harus) untuk terus menggali bakat dan potensi Anda. Yang ingin saya tekankan disini, bahwa pemahaman diri itu bukan sebatas itu. Itu adalah keunikan Anda, bukan pemahaman diri Anda.

Pemahaman diri Manusia Sesungguhnya

Siapa Aku?

Manusia adalah makhluk Allah yang terbuat dari tanah dan berikan ruh oleh Allah. Kemudian manusia dilengkapi dengan potensi hati, akal, dan jasad. Hati dan akal adalah potensi yang menyebabkan manusia memiliki kedudukan lebih tinggi dibandingkan dengan makhluk lainnya. Yang membuat segala sesuatu yang Dia ciptakan sebaik-baiknya dan Yang memulai penciptaan manusia dari tanah. Kemudian Dia menjadikannya dari saripati air yang hina. Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)-Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati; (tetapi) kamu sedikit

sekali bersyukur. (QS As Sajdah:7-9). Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat: “Sesungguhnya Aku akan menciptakan seorang manusia dari tanah liat kering (yang berasal) dari lumpur hitam yang diberi bentuk, (QS. Al Hjr:28)

Untuk Apa Aku Ada?

Ada dua tujuan penciptaan manusia yang saling terkait yaitu dijadikan khalifah dimuka bumi dan untuk beribadah kepada Allah. Tidak ada tujuan lain! Semua aktivitas, semuanya harus dalam rangka kedua peran kita ini. Sebagai khalifah dan sebagai hamba Allah.

Untuk itu, Allah sudah membeli kita semua dengan potensi yaitu hati, akal, dan jasa yang cukup untuk memikul dua tugas ini. Selama kita memanfaatkan semua potensi yang kita miliki, kedua tugas ini akan terlaksana dengan baik.

Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku. (QS. Adz Dzaariyaat:56)

Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi.” Mereka berkata: “Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?” Tuhan berfirman: “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.” (QS Al Baqarah:30)

Akan Kemana Aku?

Bukan hanya menuju anak-anak bagi bayi. Bukan hanya menuju remaja bagi anak-anak. Bukan hanya menuju dewasa bagi remaja. Bukan pula hanya menjadi tua bagi Anda yang sudah dewasa. Seungguhnya, tujuan pasti setiap manusia itu adalah kampung akhirat. Dan hanya ada dua pilihan kampung akhirat, yaitu syurga (Al Jannah) dan neraka (An Naar).

Kita memilih yang mana? Tentu saja, bagi kita orang yang beriman, kita berharap mendapatkan balasan syurga dari Allah. Syaratnya adalah hidup kita sesuai dengan tujuan keberadaan kita, yaitu sebagai khalifah dan beribadah kepada Allah. Adapun orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, maka bagi mereka jannah tempat kediaman, sebagai pahala terhadap apa yang mereka kerjakan. Dan adapun orang-orang yang fasik (kafir) maka tempat mereka adalah jahannam. Setiap kali mereka hendak keluar daripadanya, mereka dikembalikan ke dalamnya dan dikatakan kepada mereka: “Rasakanlah siksa neraka yang dahulu kamu mendustakannya.” (QS As Sajdah:19-20)

Lampiran materi 2:

Mujahadah

Mujahadah merupakan tindakan perlawanan terhadap nafsu, sebagaimana usaha memerangi semua sifat dan perilaku buruk yang ditimbulkan oleh nafsu amarahnya, yang lazim disebut mujâhadah al-nafs.¹ Berkaitan dengan ini, Allah Swt. berfirman, “*Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.*” (Q.S. Al-Ankabut : 69). Dalam kaitan ini Imam Ibn al-Qayyim berkata: “Allah menggantungkan hidayah dengan laku jihad. Maka orang yang paling sempurna hidayah (yang diperoleh)-nya adalah dia yang paling besar laku jihadnya. Jihad yang paling fardu adalah jihad melawan nafsu, melawan syahwat, melawan syetan, melawan rayuan duniawi. Siapa yang bersungguh-sungguh dalam jihad melawan keempat hal tersebut, Allah akan menunjukkan padanya jalan ridha-Nya, yang akan mengantarkannya ke pintu surga-Nya. Sebaliknya, siapa yang meninggalkan jihad, maka ia akan sepi dari hidayah...”

Al-Ghazali mengibaratkan manusia sebagai sebuah kerajaan. Dimana jiwa sebagai rajanya, wilayahnya adalah tubuh, serta alat indra dan anggota badan lainnya sebagai tentaranya. Akal sebagai wazir, serta hawa nafsu beserta sifat marah sebagai polisinya. Raja dan wazir selalu berusaha membawa manusia kejalan yang baik dan diridhoi Allah. Sebaliknya, hawa nafsu dan sifat marah selalu mengajak manusia ke jalan yang sesat dan dimurkai Allah. Agar tercipta ketenangan dan kebahagiaan dalam kerajaan (diri manusia), kekuasaan raja dan wazir harus berada diatas kekuasaan hawa Nafsu dan sifat marah. Kalau sebaliknya yang terjadi, pertanda kerajaan itu akan runtuh dan binasa.²

Menurut Al-Ghazali, Badan itu bukan tempatnya jiwa karena sesuatu yang bersifat jauhar (substansi, zat, hakikat) tidak mendiami suatu tempat tertentu. Badan itu adalah alat bagi jiwa, sedangkan badan tidak bisa memeralat jiwa. Karena jiwa bersifat baqa sedangkan badan bersifat fana.³

Dalam memerangi nafsu manusia terbagi 3 golongan :

1. Golongan yang tunduk mengikuti nafsu

Mereka hidup dengan kemaksiatan diatas muka bumi dan ingin hidup kekal didunia. Mereka adalah orang-orang kafir dan orang yang mengikuti mereka. Golongan ini lupa dan lalai (kebesaran dan nikmat) Allah, lalu Allah juga membiarkan mereka

Allah berfirman : “*Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai Tuhannya dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmu-Nya[19] dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya? Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah (membiarkannya sesat). Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran?*” (Q.S. Al Jatsiyah : 23)

2. Golongan yang memerangi dan bertarung menentang nafsu

¹ Suyuti, Achmad, Percik-Percik Kesufian, (Jakarta : Pustaka Amani, 1996), hlm. 125.

² Al-Ghazali, Ihya Ulum Al-Din, Juz 8, (Beirut : Dar al-Fikr, 1980) hlm. 11-12

³ Ibid, hlm 37

Dalam menentang hawa nafsunya ada kalanya golongan ini mencapai kemenangan dan adakalanya mereka kalah. Namun apabila terlihat dalam kesalahan mereka akan segera bertaubat. Begitu juga bila mereka melakukan maksiat mereka akan segera sadar dan menyesal serta memohon ampun kepada Allah.

Allah berfirman : *“Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau Menganiaya diri sendiri,[20] mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui.* (Q.S. Ali Imron : 135)

3. Golongan yang berada dalam genggaman setan

Inilah golongan yang dijelaskan oleh Rasulullah SAW, dalam sabdanya : Artinya : “setiap anak adam (manusia) itu melakukan kesalahan, sebaik baiknya orang yang melakukan kesalahan (dosa) ialah mereka yang bertobat (HR Ahmad dan Tirmidzi)

Lampiran materi 3:

Muhasabah

Metode untuk mengatasi kekuasaan nafsu ammarah atas hati seorang mukmin adalah dengan selalu mengintrospeksi dan menyelisihinya. Imam Ahmad meriwayatkan, Umar bin Khatthab berkata, *“Hisablah dirimu sebelum dihisab! Sesungguhnya berintrospeksi bagi kalian pada hari ini lebih ringan daripada hisab di kemudian hari. Begitu juga dengan hari ‘aradl (penampakan amal) yang agung.”*

Hasan al-Bashri berkata, *“Seorang mukmin itu pemimpin bagi dirinya sendiri. Ia mengintrospeksi dirinya karena Allah. Sesungguhnya hisab pada hari kiamat nanti akan ringan bagi mereka yang telah mengadakannya di dunia. Dan sebaliknya hisab akan berat bagi kaum yang menempuh urusan ini tanpa pernah berintrospeksi. Seorang mukmin itu bisa saja dikejutkan oleh sesuatu dan ia takjub kepadanya. Lalu berkatalah ia, ‘Demi Allah, aku benar-benar menginginkanmu. Begitupun kamu adalah bagian dari kebutuhanku. Tetapi, Allah tidak memberi alasan bagiku untuk mencapaimu. Duhai, ada jurang diantara kau dan aku!’ Maka sesuatu itu pun lenyap dari hadapannya. Kemudian si mukmin akan kembali kepada dirinya dan berkata, ‘aku tidak menginginkan hal ini! Apa peduliku dengan semua ini! Demi Allah aku tidak akan mengulanginya selamanya!’ Orang-orang yang beriman adalah orang-orang yang ditopang oleh Al-Qur’an. Al-Qur’an menghalangi kehancurannya. Seorang mukmin adalah tawanan di dunia yang berusaha membebaskan diri (menuju negerinya: akhirat). Dia tidak merasa aman sampai berjumpa dengan Allah. Dia tahu bahwa pendengaran, penglihatan, lisan, dan anggota badan, semuanya akan dimintai pertanggungjawaban.”*

Malik bin Dinar bertutur, *“Semoga Allah merahmati seseorang yang berkata kepada diri (nafsu)nya, ‘Bukankah kamu pelaku ini? Bukankah kamu pelaku itu?’ Lalu ia mencelanya dan mengalahkannya. Kemudian dia memulazamkan dirinya kepada kitab Allah, sehingga menjadi pemimpinnya.”*

Adalah benar bagi setiap orang yang beriman kepada Allah subhanahu wa taala dan hari akhir untuk tidak melupakan introspeksi kepada nafsunya, menyempitkan ruang geraknya, dan menahan gejolaknya. Sehingga, setiap hembusan nafas adalah mutiara yang bernilai tinggi, dapat ditukar dengan perbendaharaan yang kenikmatannya tak akan pernah sirna sepanjang masa. Menyia-nyiakan nafas ini, atau menukarnya dengan sesuatu yang mendatangkan kecelakaan adalah kerugian yang sangat besar. Tidak dapat mentolerirnya kecuali manusia paling bodoh dan paling tolol. Hanya saja, hakekat kerugian ini baru benar-benar tampak nanti di hari kiamat.

“Pada hari setiap jiwa mendapati segala kebaikan yang dilakukannya dihadirkan dan juga segala kejahatan yang dilakukannya. Ia ingin ada penghalang yang panjang antara dia dan kejahatannya.”(QS Ali Imran: 30)

Muhasabah (mengintrospeksi diri) itu ada dua macam, sebelum beramal dan sesudahnya.

1. Muhasabah sebelum beramal yaitu hendaknya seseorang berhenti sejenak, merenung di saat pertama munculnya keinginan untuk melakukan sesuatu.

Tidak bersegera kepadanya sampai benar-benar jelas baginya bahwa melakukannya lebih baik daripada meninggalkannya. Hasan al-Bashri berkata, “Semoga Allah merahmati seorang hamba yang berpikir di saat pertama ia ingin melakukan sesuatu. Jika itu karena Allah ia lanjutkan dan jika bukan karena-Nya ia menanggukannya.”

Sebagian ulama menjelaskan penuturan al-Hasan ini dengan, ‘Apabila diri tergerak untuk melakukan sesuatu, pertama-tama ia harus merenung, apakah amalan itu mampu ia kerjakan atau tidak. Jika tidak ada kemampuan untuk itu hendaknya ia berhenti. Tetapi jika ia mampu, hendaknya ia berpikir, apakah melakukannya lebih baik daripada meninggalkannya, atautkah sebaliknya. Jika yang ada adalah kemungkinan kedua, maka ia mesti meninggalkannya. Tetapi jika yang pertama, hendaknya ia bertanya, apakah faktor pendorongnya adalah untuk mendapatkan wajah Allah subhanahu wa ta’ala dan pahalanya, atautkah untuk mendapatkan kehormatan, pujian dan harta benda. Jika jawaban yang kedua yang muncul, hendaknya ia meninggalkannya. Meskipun jika ia melakukannya ia akan mendapatkan apa yang dicarinya. Ini sebagai pelatihan bagi diri agar tidak terbiasa dengan kesyirikan dan supaya takut beramal untuk selain Allah.

Semakin takut seseorang untuk beramal karena selain Allah, semakin ringan baginya untuk beramal karena Allah subhanahu wa ta’ala. Tetapi jika yang muncul adalah jawaban yang pertama, sekali lagi ia harus bertanya, apakah dia mendapatkan bantuan untuk itu? Atau adakah teman-teman yang akan membantu dan menolongnya- jika amalan itu tidak bisa dikerjakan sendirian? Jika tidak ada, ia harus menahan diri sebagaimana Nabi shalallahu alaihi wa sallam telah menahan diri dari memerangi musyrikin Mekah sampai terkumpul kekuatan dan kaum penolong. Adapun jika ia dibantu, hendaknya ia maju beramal, dengan izin Allah subhanahu wa ta’ala ia akan mendapat kemenangan. Dan adalah kemenangan itu tidak akan terlepas kecuali jika salah satu dari perkara-perkara di atas terlepas. Sekali lagi, dengan mengadakan hal-hal di atas kemenangan tidak akan terlepas. Itulah empat perkara yang harus dicermati oleh seorang hamba sebelum ia beramal.

2. Muhasabah sesudah beramal itu ada tiga:
 - a. Introspeksi diri atas berbagai ketaatan yang telah dilalaikan, yang itu adalah hak Allah subhanahu wa ta’ala. Bahwa ia telah melaksanakannya dengan serampangan, tidak semestinya. Padahal hak Allah subhanahu wata’ala berkaitan dengan satu bentuk ketaatan itu ada enam. Yaitu, ikhlas dan setia kepada Allah subhanahu wa ta’ala di dalamnya, mengikuti Rasulullah shalallahu alaihi wa salam, menyaksikannya dengan persaksian ihsan, menyaksikannya sebagai anugerah Allah subhanahu wa ta’ala baginya, dan menyaksikan kelalaian dirinya di dalam mengamalkannya. Demikian, ia harus melihat apakah dirinya telah memenuhi keseluruhannya?
 - b. Introspeksi diri atas setiap amalan yang lebih baik ditinggalkan daripada dikerjakan.

- c. Introspeksi diri atas perkara yang mubah, karena apa ia melakukannya. Apakah dalam rangka mengharap Allah subhanahu wa ta'ala dan akhirat, sehingga ia beruntung? Ataukah untuk mengharap dunia dan keserbabinasaannya, sehingga ia merugi? Akhir dari perkara yang dilalaikan, tidak disertai dengan muhasabah, dibiarkan begitu saja, dianggap mudah dan disepelekan adalah kehancuran. Ini adalah keadaan orang-orang yang tertipu. Ia pejamkan matanya dari berbagai akibat kebejatannya sambil berharap Allah subhanahu wa ta'ala mengampuninya. Ia tidak pernah peduli kepada muhasabah dan akibat kejahatannya. Pun jika ia melakukannya, dengan segera ia akan berbuat dosa, menekuninya dan ia akan sangat kesulitan meninggalkannya.

Kesimpulan dari uraian ini, hendaknya seseorang itu mengintrospeksi diri lebih dahulu pada hal-hal yang fardlu. Bila ia melihat ada kekurangan padanya, ia akan melengkapinya dengan qadla' (penggantian) atau islah (perbaikan). Lalu kepada hal-hal yang diharamkan. Bila ia merasa pernah melakukannya, ia pun bersegera untuk bertaubat, beristighfar, dan mengamalkan perbuatan-perbuatan baik yang dapat menghapuskan dosa. Kemudian kepada kealpaan. Bila ia mendapati dirinya telah alpa berkenaan dengan tujuan penciptaannya, maka ia segera memperbanyak dzikir dan menghadap Allah subhanahu wa ta'ala. Lalu kepada ucapan-ucapannya, atau kemana saja kakinya pernah berjalan, atau apa saja yang tangannya pernah memegang, atau telinganya pernah mendengar. Apa yang diinginkan dari semua ini? Mengapa ia melakukannya? Untuk siapa? Dan sesuaikah dengan petunjuk? Sesungguhnya setiap gerakan atau ucapan itu akan dihadapkan pada dua pertanyaan, untuk siapa dikerjakan? dan bagaimana cara pengerjaannya? Pertanyaan pertama tentang ikhlas dan yang kedua tentang mutaba'ah (kesesuaian dengan sunnah).

Allah SWT. berfirman, "*Supaya (Allah) memintai pertanggungjawaban orang-orang yang benar tentang kebenaran mereka.*" (QS Al-Ahzab 8).

Apabila orang-orang yang benar saja dimintai pertanggungjawaban atas kebenarannya, dan dihisab atasnya, lalu bagaimana dengan orang-orang yang dusta?

Faedah Muhasabah

1. Mengetahui aib diri

Barangsiapa tidak mengetahui aib dirinya sendiri, tidak mungkin mampu membuangnya. Yunus bin 'Ubaid berkata, "*Aku benar-benar mendapati seratus bentuk kebajikan. Tetapi kulihat, tidak ada satu pun yang ada pada diriku.*" Muhammad bin Wasi' berkata, "*seandainya dosa-dosa itu mempunyai bau, sungguh tidak ada seorang pun yang sanggup duduk di dekatku.*" Imam Ahmad meriwayatkan, Abu Darda' berkata, "*Seseorang itu tidak memahami agama ini dengan baik sampai ia membenci orang lain karena Allah subhanahu wa ta'ala, kemudian ia kembali kepada nafsunya dan ia lebih membencinya lagi.*"

2. Mengetahui hak Allah terhadapnya.

Hal itu akan membuatnya mencela nafsunya sendiri serta membebaskannya dari ujub dan riya'. Juga membukakan pintu

ketundukan, penghinaan diri, kepasrahan dihadapan-Nya, dan keputusan terhadap dirinya sendiri. Sesungguhnya keselamatan itu hanya dapat dicapai dengan ampunan dari Allah subhanahu wa ta'ala dan rahmat-Nya. Merupakan hak Allah subhanahu wa ta'ala untuk ditaati dan tidak dimaksiati, diingat dan tidak dilupakan, serta disyukuri dan tidak dikafiri.

Diambil dari: Tazkiyah An-Nafs, Konsep Penyucian Jiwa Menurut Para Salaf; Ibnu Qoyyim al-Jauziyah, Ibnu Rajab al-Hambali, Imam Ghazali; Penerbit Pustaka Arafah



Lampiran materi 4:

RIYADHAH

Riyâdhah artinya “latihan”. Maksudnya adalah latihan rohaniyah untuk menyucikan jiwa dengan memerangi keinginan-keinginan jasad (badan). Proses yang dilakukan adalah dengan jalan melakukan pembersihan atau pengosongan jiwa dari segala sesuatu selain Allah, kemudian menghiasi jiwanya dengan zikir, ibadah, beramal saleh dan berakhlak mulia. Pekerjaan yang termasuk kedalam amalan riyâdhah adalah mengurangi makan, mengurangi tidur untuk salat malam, menghindari ucapan yang tidak berguna, dan berkhalwat yaitu menjauhi pergaulan dengan orang banyak diisi dengan ibadah, agar bisa terhindar dari perbuatan dosa.⁴

Tujuan riyâdhah bagi seorang sufi adalah untuk mengontrol diri, baik jiwanya maupun badannya, agar roh tetap suci.⁵ Karena itu, riyâdhah haruslah dilakukan secara sungguh-sungguh dan penuh dengan kerelaan. Riyâdhah yang dilakukan dengan kesungguhan dapat menjaga seseorang dari berbuat kesalahan, baik terhadap manusia ataupun makhluk lainnya, terutama terhadap Allah Swt. Dan bagi seorang sufi riyâdhah merupakan sarana untuk mengantarkan dirinya lebih lanjut pada tingkat kesempurnaan, yaitu mencapai hakekat.⁶

Salah satu bagian yang terdapat tasawuf adalah riyadhah (latihan-latihan ibadah). Riyadhah yang biasa dilakukan antara lain.

1. Bertobat. Ia harus menyesal atas dosa-dosanya yang lalu dan betul-betul tidak berbuat dosa lagi sembari melafalkan dzikir dan wirid-wirid tertentu.
2. Untuk memantapkan tobatnya ia harus zuhud. Ia mulai menjauhkan diri dari dunia materi dan dunia ramai serta fokus beribadah.
3. Wara'. Ia harus menjauhkan dirinya dari perbuatan syubhat dan tidak memakan makanan atau minuman yang tidak jelas kedudukan halal-haramnya.
4. Faqir. Ia harus menjalani hidup kefakiran. Kebutuhan hidupnya hanya sedikit dan ia tidak meminta kecuali hanya untuk dapat menjalankan kewajiban-kewajiban agamanya.
5. Sabar. Bukan hanya dalam menjalankan perintah-perintah Allah yang berat dan menjauhi larangan-larangan-Nya, tetapi juga sabar dalam menerima musibah berat yang ditimpakan Allah.
6. Tawakal. Ia menyerahkan diri sepenuhnya kepada kehendak Allah. Ia tidak memikirkan hari esok karena bagi seorang sufi cukup apa yang ada untuk hari ini karena esok belum tentu masih hidup.
7. Ridha. Ia tidak menentang cobaan dari Allah, bahkan menerimanya dengan sepenuh hati. Karena itu, seorang sufi tidak menyimpan perasaan benci kepada siapa pun karena semua yang terjadi adalah bagian dari kehendak Allah.

⁴ Al-Ghazali, Mutiara Ihya 'Ulumuddin : Ringkasan yang Ditulis Oleh Sang Hujjatul Islam, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2008) hlm.125-126

⁵ Asmaran, Pengantar Studi Tasawuf, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1994) hlm. 17.

⁶ Al Aziz, S., Moh. Saifulloh. Risalah Memahami Ilmu Tasawuf, Terbit Terang, Surabaya, 1998, hlm. 104

Lampiran:

**KONTRAK PELAKSANAAN PROGRAM KEGIATAN
BIMBINGAN KONSELING *TAZKIYAH AL-NAFS* DENGAN
PENDEKATAN REBT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis kelamin :

Bersedia mengikuti kegiatan konseling yang akan dilaksanakan dari tahap awal hingga akhir konseling, serta mengikuti segala kesepakatan yang ada selama proses konseling.

Tanggal Berlaku Kontrak :

Tanggal Berakhir Kontrak :

Pihak II

Konselor

Pihak I

Subjek/Siswa

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**PETUNJUK PENGISIAN SKALA PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH
REMAJA**

Berikut ini akan disajikan pernyataan. Baca dan pahami baik-baik. Sebelumnya Anda diminta untuk mengisi identitas sesuai dengan diri Anda. Identitas serta jawaban yang Anda berikan akan dijamin kerahasiaannya.

Selanjutnya Anda diminta untuk memilih salah satu jawaban yang tersedia dengan cara memberi tanda centang (√) pada kotak huruf yang menurut Anda paling menggambarkan keadaan Anda. Adapun arti pilihan jawaban tersebut adalah:

- HSL** : Bila pernyataan tersebut *Hampir Selalu* anda alami.
- SR** : Bila pernyataan tersebut *Seringkali* anda alami.
- N** : Bila pernyataan tersebut *Tidak Bisa Menentukan Dengan Pasti*
- KD** : Bila pernyataan tersebut *Kadang-Kadang* anda alami.
- HTP** : Bila pernyataan tersebut *Hampir Tidak Pernah* anda alami.

Diharapkan pilihan Anda merupakan jawaban yang paling sesuai dengan pendapat, perasaan, atau keadaan yang Anda alami.

No	Pernyataan	HSL	SR	N	KD	HTP
1	Saya bersandar di pundak pacar					
2	Saya dan pacar mencari tempat sepi untuk bisa saling berciuman					
3	Saya duduk berdempetan di sofa saat bertemu					
4	Saya berkhayal berdua-duaan dengan pasangan di tempat sepi					
5	Saya memainkan rambut pacar					
6	Saya duduk berdempetan di sofa saat bertemu					
7	Saya bersandar di pundak pacar					
8	Memegang alat genital dengan tujuan untuk kenikmatan seksual					
9	Setelah saya menonton film porno, saya terangsang untuk melakukan masturbasi dengan sabun/tanpa sabun					
10	Saya tidak berani bermasturbasi dengan tangan					
11	Saling menempelkan alat kelamin dengan pacar (tanpa menggunakan pakaian)					

No	Pernyataan	HSL	SR	N	KD	HTP
12	Saling menggesek-gesekkan alat kelamin dengan pacar (masih menggunakan pakaian)					
13	Mencium tangan pacar saat bertemu/berpisah adalah hal wajar dilakukan					
14	Ketika berpacaran saya tertarik untuk mencium bibir pacar saya					
12	Saling menggesek-gesekkan alat kelamin dengan pacar (masih menggunakan pakaian)					
15	Mencium pipi pacar di tempat umum adalah hal yang wajar dilakukan					
16	Saya menghindari kontak fisik dengan lawan jenis untuk menjaga godaan seksual					
17	Mengungkapkan rasa sayang terhadap pacar tidak harus mencium keningnya					
18	Menyenangkan berduaan di tempat tertutup sambil mengelus tubuh pacar dari dalam pakaian					
19	Saling berpelukan dengan pacar setiap bertemu					
20	Saling menempelkan alat kelamin dengan pacar (masih menggunakan pakaian)					
21	Saya mencium pipi pacar saat hari-hari istimewa					
22	Saya akan mencium kening pacar sebagai ungkapan rasa sayang					
23	Saya berboncengan sambil memeluk pacar					
24	Saya berfantasi seksual untuk mengisi waktu luang					
25	Ketika membaca cerita porno saya ingat pacar					
26	Ketika melihat gambar-gambar porno saya terbayang pacar					
27	saya enggan menggenggam tangan pacar saya saat mengutarakan perasaan					
28	Saya memainkan rambut pacar					
29	Saya mengusap-usap lengan pacar					
30	Saya mengusap-usap punggung pacar					
31	Saya menolak dicium atau mencium meskipun di pipi					
32	Saya merangkul pacar sewaktu berjalan-jalan					
33	Saya saling meraba tubuh pacar dari dalam pakaian					
34	Saya percaya dengan mencumbui leher pacar adalah ekspresi keromantisan saya					

No	Pernyataan	HSL	SR	N	KD	HTP
35	Saya suka mencium bibir saat berpacaran					
36	Saya tidak merasa risih berpelukan dengan pacar di tempat umum					
37	Berpikir bahwa pacaran dan kemudian melakukan hubungan seksual adalah tindakan yang dilarang oleh agama					
38	Melakukan hubungan seksual atas dasar suka sama suka					
39	Melakukan hubungan seksual dengan lawan jenis tanpa ada ikatan pernikahan					
40	Menggunakan alat kontrasepsi saat berhubungan seksual digunakan demi keamanan					
41	Menurut saya percumbuan di leher sangat menyenangkan dan dapat mengundang nafsu birahi					
42	Saya akan meyakinkan perasaan pacar dengan meremas tangannya					
43	Saya bahagia dapat menggenggam tangan pacar ketika bertemu					
44	Saling menggesek-gesekkan alat kelamin dengan pacar (tanpa menggunakan pakaian)					
45	Saya menolak hubungan seksual dengan pacar dengan alasan apapun					
46	Saya saling meraba tubuh pacar dari luar pakaian					

Periksalah kembali jika ada jawaban yang belum terisi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Lampiran IX: Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Sri Hartati, S.Pd.I
Tempat/Tgl. Lahir : Tanjung Beringin, 21 Oktober 1991
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Asal : Desa Sukasari RT 04 RW 02 Tanjung Raja,
Kotabumi, Lampung Utara. 34557
Nama Ayah : Undang Saeful Hidayat
Nama Ibu : Kokom Komariah
No. Hp : 081271940032
Email : libran_taty@yahoo.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK al-Ihsan, tahun lulus 1998
2. SD Negeri 1 Sukasari, tahun lulus 2003
3. SMP Negeri 4 Tanjung Raja, tahun lulus 2006
4. MA Miftahul Ulum, tahun lulus 2009
5. UIN Sunan Kalijaga, tahun lulus 2013

C. Pengalaman

1. Pembina ROHIS SMA Negeri 2 Tanjung Raja Lampung Utara
2. Pengurus UKM KORDISKA UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Mengajar di SMA Negeri 2 Tanjung Raja Lampung Utara
4. Editor di Cv. Data Kreasi Yogyakarta

D. Karya Ilmiah

1. "Proses Pembelajaran Anak Usia Dini di *Play Group* Ibnu Hajar Magelang Jawa Tengah". Skripsi. 2013
2. "Konsep *Spiritual Parenting* dengan Pendekatan *Behavioristik* dalam Membentuk Moral Anak Usia Sekolah Dasar". Jurnal. Vol. 4 Nomor 1, Maret 2017.
3. "Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa". Jurnal. Vol. 8, Nomor 2 (2017).

Penulis

Sri Hartati, S.Pd.I