

Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dalam Menurunkan Pornografi di Kalangan Siswa SMA

Maulida Fitri¹, Firman², Netrawati³, Mohd Nazri Abdul Rahman⁴

E-mail: maulidafr123@gmail.com¹, firman@fip.unp.ac.id², netrawati@fip.unp.ac.id³,
mohdnazri_ar@um.edu.my⁴

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang^{1,2,3}, University of Malaya⁴

Abstrak

Pornografi dianggap sesuatu yang lumrah dan merupakan bagian dari arus globalisasi zaman saat ini. Pornografi berdampak negatif terhadap perubahan sikap dan perilaku karena orang cenderung melakukan apa yang mereka lihat pada konten pornografi. Pornografi juga dapat membuat pelakunya mengalami kecanduan atau adiksi. Layanan konseling menangani banyak kasus pornografi. Salah satu jenis konseling yang diberikan kepada individu yang memiliki kecenderungan pornografi adalah konseling informasi menggunakan pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT). Dalam artikel ini akan membahas manfaat CBT dalam mengurangi kecenderungan pornografi siswa SMA. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dari penelitian-penelitian sebelumnya dan temuan lain yang relevan, dimana data didapat dari mengidentifikasi masalah penelitian, mengumpulkan data dan informasi yang berkaitan dengan topik, dan mengevaluasi kerangka teori yang digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Metode analisis yang digunakan adalah analisis content. Temuan penelitian ini menunjukkan CBT dapat membantu siswa untuk menjauhi pornografi. Beberapa penelitian sebelumnya telah menggunakan metode ini untuk mengatasi pornografi. Layanan dan teknik ini efektif digunakan dalam kasus pornografi dikarenakan CBT dapat membantu siswa untuk mengubah perilaku dan pola pikir mereka tentang pornografi, sedangkan layanan informasi dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pornografi, dan CBT dapat membantu siswa menerapkan pengetahuan dan pemahaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Layanan Informasi; *Cognitive Behavioral Therapy*; Pornografi

Abstract

Pornography is considered something commonplace and is part of today's globalization current. Pornography has a negative impact on changing attitudes and behavior because people tend to do what they see in pornographic content. Pornography can also make the perpetrator addicted or addicted. Counseling services handle many pornography cases. One type of counseling given to individuals who have pornographic tendencies is information counseling using a cognitive behavioral therapy (CBT) approach. In this article we will discuss the benefits of CBT in reducing high school students' pornographic tendencies. This research utilizes literature observations from previous studies and other relevant findings. Identify research problems, collect data and information related to the topic, and deploy the theoretical framework used to address the problem. Content analysis is the analysis method used. The findings of this study show how CBT can help students stay away from pornography. Several previous studies have used this method to address pornography. These services and techniques are effectively used in pornography cases because CBT can help students change their behavior and thought patterns about pornography, while information services can provide knowledge and understanding about pornography, and CBT can help students apply this knowledge and understanding in everyday life.

Keywords: Information Services; *Cognitive Behavioral Therapy*; Pornography

PENDAHULUAN

Perilaku remaja yang memerlukan perhatian khusus akibat dari perubahan masa transisi kehidupan adalah perilaku seks bebas yang mana hal ini berawal dari

kecenderungan pada pornografi. Menurut Sarwono (2006), pornografi didasarkan pada rasa keinginan atau hasrat seksual terhadap lawan jenis atau sesama jenis yang dikirim melalui gambar, foto, dan

video. Ketika seseorang bersikap vulgar, seksis, dan misoginis, hal itu membuat mereka merasa tidak nyaman secara seksual saat melihatnya. Hal ini akan menimbulkan dampak negatif bagi setiap individu. Seperti yang dijelaskan oleh Farida (2008) bahwa sikap permisif, kurangnya pengendalian diri, ketidakmampuan membentuk hubungan seksual yang sehat, dan kurangnya pengendalian diri dalam menyetujui atau menolak pasangan merupakan faktor internal yang berkontribusi terhadap kecanduan/kecenderungan pornografi. Sejalan dengan Farida, Sartika (2016) menjelaskan bahwa pornografi berdampak buruk pada pelakunya, yaitu: (1) Setelah kerusakan otak bagian tengah depan, otak akan mengecil secara fisik. Akibatnya, otak mengalami perubahan terus-menerus, yang menyebabkan seseorang menjadi tidak dapat mengontrol perilakunya. Ketidaknyamanan dan ketergantungan film porno yang menyebabkan kerusakan otak akan membuat pelaku menikmatinya. (2) melakukan perselingkuhan dalam hubungan dekat dan interaksi seksual hingga menimbulkan beberapa risiko kesehatan. Awal mula kebebasan seks adalah pornografi, yang kemudian diikuti dengan meluasnya perilaku berhubungan seks, gairah seksual, dan penularan HIV. (3) menghilangkan nilai penting

pernikahan, 4) menjadi apatis, tidak produktif, dan kehilangan hubungan sosial. Kecanduan pornografi akan menyebabkan penurunan ingatan dan penurunan kinerja, yang pada gilirannya akan mengganggu hubungan sosial sesama.

Kecenderungan pornografi ini adalah salah satu masalah yang ditimbulkan dari masa transisi kehidupan remaja, dimana pada masa ini remaja mengalami perubahan biologis, kognitif, sosial-emosional, kematangan seksual dan juga reproduksi (Santrock, 2007; Papalia, Old, & Feldman, (2011). Remaja diharapkan memahami perubahan tersebut sehingga mereka tidak bingung dan terlibat dalam perilaku negatif seperti mengonsumsi konten pornografi.

Disamping faktor pendukung pornografi berupa masa transisi remaja, kecenderungan pornografi juga diakibatkan karena pornografi saat ini adalah konten yang dapat diakses oleh setiap usia, dan telah menjadi suatu hal yang lumrah di Indonesia. Aliansi Selamatkan Anak Indonesia melakukan sebuah riset dengan hasil bahwa prevalensi pornografi antara anak-anak di Indonesia lebih tinggi daripada di Rusia. Selain itu, menurut BKKBN (2019), tidak ada undang-undang pornografi yang jelas di Indonesia. Sebagai target pornografi,

remaja mendapatkan konten pornografi paling banyak. Disisi lain, menurut penelitian Raviqoh (2002) pada remaja di SMA 10 Jakarta, dimana 44% remaja di atas usia 13 tahun pertama kali terpapar pornografi; 86,2% menonton film porno, 89,1% membaca buku porno, dan 44 persen menonton video porno. Selain itu, Rosadi (2001) memberikan penjelasan tentang bagaimana menonton film pornografi di VCD memengaruhi perilaku remaja. Peristiwa yang digambarkan dalam film mendorong dan mempengaruhi remaja untuk meniru atau menerapkan apa yang mereka lihat. Akibatnya, remaja menjadi tidak peduli hingga mereka melanggar kebiasaan dan perilaku dalam norma-norma yang ada dimasyarakat.

Fenomena yang dilihat dari masalah ini adalah ditemukan adanya indikasi kecenderungan pornografi oleh siswa. Hal ini diketahui dari adanya siswa yang membaca bacaan porno, pernah melihat dan melakukan pornografi, seperti: berpegangan tangan dengan lawan jenis, serta pernah meyimpan gambar maupun video porno, berbagi gambar atau video yang mengandung unsur pornografi, menyerang atribut seksual yang dimiliki temannya, membuat bahan bercandaan yang berhubungan dengan pornografi, dan juga melakukan *catcalling*/bersuara yang mengandung unsur pornografi. Siswa

melakukan hal itu karena berpikir bahwa hal tersebut suatu hal yang lumrah dilakukan. Selain itu, mereka percaya bahwa mereka sebagai remaja (15 tahun – 18 tahun) harus memahami pornografi itu sendiri. Karena mereka tidak memahaminya, siswa cenderung menonton pornografi. Fakta-fakta di atas menunjukkan bahwa guru BK/Konselor harus mengubah praktik bimbingan dan pengajaran mereka untuk meningkatkan potensi siswa mereka dan mencegah mereka terjerat dalam pornografi. Untuk melakukan ini, guru BK/Konselor diharuskan menggunakan layanan bimbingan dan pengajaran mereka serta kegiatan pendukung di berbagai bidang pengajaran.

Layanan informasi menurut Ahmad (2013) adalah layanan yang membantu siswa memperoleh dan memahami informasi tentang lingkungan sosial, diri mereka sendiri, pendidikan, karir, jabatan, dan pendidikan lanjutan yang berkaitan dengan semua aspek kehidupan manusia. Menurut Prayitno (2004), tujuan pemberian informasi adalah agar orang dapat memahami dan menerima diri mereka sendiri secara penuh dan mandiri.

CBT membantu klien mengevaluasi dan mengubah keyakinan inti yang tidak membantu (Corey 2012).

Menurut Yahya dan Egalia (2016), CBT berfokus pada masa depan daripada masa lalu dan menekankan pada koreksi atau restrukturisasi persepsi yang menyimpang yang disebabkan oleh peristiwa yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. CBT mencakup komponen kognitif seperti mengubah pemikiran, keyakinan, sikap, asumsi, dan imajinasi seseorang untuk membantu klien mengenali dan memperbaiki kesalahan kognitif. Namun, sisi perilaku dari terapi perilaku kognitif dirancang untuk mengubah asosiasi yang salah antara kebiasaan mengatasi masalah dan situasi masalah dengan cara yang menenangkan tubuh dan pikiran seseorang, membuat mereka merasa lebih baik, dan memperdalam pemahaman mereka. Aaron T. Beck (Judith S. Beck, 2011) menyatakan dalam proses konseling CBT terdapat *modification automatic thought, modification intermediate belief, modification core belief*. Corey (2012) mengatakan terdapat beberapa teknik yang bisa digunakan pada CBT yaitu *modeling, behavior rehearsal, feedback, reinforcement, problem solving, cognitive restructuring*.

CBT bertujuan menemukan pikiran maladaptif dan membantu orang memahami kesalahan berpikir dan mengubah cara mereka berpikir. Orang

yang telah terjerat dalam pornografi tidak menerima bahwa hal itu dapat mempengaruhi perilaku, cara berpikir, dan fungsi otak mereka. Sebaliknya, mereka menganggap pornografi sebagai cara untuk mencari kesenangan yang normal dan tidak buruk. Dalam penelitian ini, distorsi kognitif individu tersebut akan distrukturisasi untuk membantu mereka memperbaiki pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi rasional.

Dalam penelitian ini, penulis melihat begitu banyak masalah pornografi yang menggunakan layanan informasi atau pendekatan CBT. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji secara menyeluruh layanan informasi menggunakan pendekatan CBT dalam mengatasi masalah pornografi dari berbagai sumber bacaan. Akibatnya, diskusi ini sangat penting digunakan bagi peneliti lainnya sebagai referensi untuk penelitian yang akan datang.

KAJIAN PUSTAKA

Pornografi

Pornografi terdiri dari foto, gambar, dan video yang cenderung memperlihatkan bagian tubuh intim manusia. Ini tersedia dalam berbagai format, termasuk foto, poster, gambar video, film, dan gambar VCD, serta alat visual lainnya yang mengandung foto atau kegiatan pornografi. Sartika (2016) juga

menjelaskan bagaimana pornografi berdampak negatif pada pelakunya, termasuk: kerusakan otak. Pecanduan pornografi akan mengalami kerusakan otak karena bagian tengah depan otak mengecil secara fisik, menyebabkan perubahan terus-menerus yang melemahkan kontrol diri, membuat mereka tidak dapat mengontrol perilaku mereka.

Dampak negatif pornografi pada korbannya juga diproses secara bertahap, seperti yang dinyatakan di atas:: tahap *addiction*, tahap *escalation*, tahap *desensitization*, tahap *act-out*.

Menurut Hawari (2002), pornografi termasuk pakaian yang merangsang, sikap dan tindakan yang merangsang, dan tindakan seksual. Menurut (Soebagijo, 2004) media audio atau dengar, visual atau lihat, dan audio visual atau dengar dan lihat adalah beberapa jenis media yang mengandung pornografi.

Layanan Informasi

Layanan informasi dapat membantu orang membuat keputusan. Menurut Prayitno (2004), layanan informasi adalah bentuk bimbingan dan konseling yang membantu siswa menerima dan memahami berbagai informasi tentang diri mereka sendiri, komunitas, pendidikan, dan karir secara objektif dan terarah. Informasi ini dapat digunakan sebagai

acuan untuk bertingkah laku sehari-hari, mempertimbangkan pilihan untuk pengembangan diri, dan membuat keputusan.

Orang-orang yang tidak tahu bagaimana membuat keputusan dan menghadapi masalah dalam hidup mereka, seperti terjebak dalam tindakan yang salah sangat membutuhkan layanan informasi ini. Purwoko (2008) menyatakan bahwa penyajian dalam program bimbingan adalah kegiatan membantu informasi yang membantu siswa memahami lingkungan mereka, terutama tentang kesempatan yang ada yang dapat dimanfaatkan siswa baik sekarang maupun di masa depan.

Informasi diberikan dengan tujuan memberikan wawasan kepada siswa sehingga mereka dapat menggunakannya untuk membuat keputusan, mengatasi kesulitan, dan merencanakan masa depan. Perencanaan kehidupan ini mencakup kehidupan akademik, profesional, dan pembentukan keluarga.

Selanjutnya, wingkel (2011) menjelaskan bahwa layanan informasi adalah upaya untuk memberi siswa pengetahuan tentang data dan fakta di bidang pendidikan sekolah, pekerjaan, dan perkembangan pribadi sosial sehingga mereka dapat mengatur dan merencanakan kehidupan mereka sendiri. Jika guru tidak memberikan layanan informasi kepada

siswa, mereka akan menghalangi mereka untuk berkembang lebih jauh. Menurut Tohirin (2007), layanan informasi adalah upaya untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan pemahaman tentang lingkungan hidup mereka. Melalui pemberian informasi, siswa memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang lingkungan hidup mereka serta proses pertumbuhan yang mereka alami sebagai remaja.

Cognitive Behavior Therapy (CBT)

CBT membantu klien mengevaluasi dan mengubah keyakinan inti yang tidak membantu (Corey 2012). Menurut Yahya dan Egalia (2016), CBT berfokus pada masa depan daripada masa lalu dan menekankan pada koreksi atau restrukturisasi persepsi yang menyimpang yang disebabkan oleh peristiwa yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. CBT mencakup komponen kognitif seperti mengubah pemikiran, keyakinan, sikap, asumsi, dan imajinasi seseorang untuk membantu klien mengenali dan memperbaiki kesalahan kognitif. Namun, sisi perilaku dari terapi perilaku kognitif dirancang untuk mengubah asosiasi yang salah antara kebiasaan mengatasi masalah dan situasi masalah dengan cara yang menenangkan tubuh dan pikiran seseorang, membuat

mereka merasa lebih baik, dan memperdalam pemahaman mereka.

Aaron T. Beck (Judith S. Beck, 2011) menyatakan dalam proses konseling CBT terdapat *modification automatic thought, modification intermediate belief, modification core belief*. Corey (2012) mengatakan terdapat beberapa teknik yang bisa digunakan pada CBT yaitu *modeling, behavior rehearsal, feedback, reinforcement, problem solving, cognitive restructuring*.

CBT bertujuan menemukan pikiran maladaptif dan membantu orang memahami kesalahan berpikir dan mengubah cara mereka berpikir. Orang yang telah terjerat dalam pornografi tidak menerima bahwa hal itu dapat memengaruhi perilaku, cara berpikir, dan fungsi otak mereka. Sebaliknya, mereka menganggap pornografi sebagai cara untuk mencari kesenangan yang normal dan tidak buruk. Dalam penelitian ini, distorsi kognitif individu tersebut akan distrukturisasi untuk membantu mereka memperbaiki pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi rasional.

METODE PENELITIAN

Metode dalam proses penulisan artikel ini penelitian literatur internasional dan nasional yang membahas “layanan informasi menggunakan pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) dalam

menurunkan pornografi di kalangan siswa SMA”. Adapun teknik analisis datanya yaitu *content analysis*. Secara umum, ulasan literatur terdiri dari bagian-bagian yang menguraikan teori, hasil, dan bahan yang berguna untuk penelitian, yang kemudian digunakan sebagai dasar penulisan (Zed 2004). Menurut M. Sari et al. (2022), tujuan dari *study literature* adalah sebagai berikut: (1) memilih/menentukan tema; (2) menganalisis data yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti; (3) menganalisis grand theory yang berkaitan dengan topik yang dibahas; dan (4) meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peneliti tentang kasus yang akan diteliti di masa depan.

Dalam penelitian literatur, langkah-langkah berikut digunakan (Tahmidaten & Krismanto, 2019): menentukan fokus masalah atau subjek penelitian, mengumpulkan data terkait, mendefinisikan subjek penelitian dan mengawasi data yang terkait; mencari dan mengumpulkan data dari berbagai sumber, termasuk buku dan jurnal artikel; revisi bahan; dan catatan hasil yang dikumpulkan dari berbagai sumber data untuk membantu analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian literatur terdahulu mengenai layanan informasi

menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* terhadap masalah pornografi, dapat dirangkum yaitu sebagai berikut. 1) *Case-based evidence supporting the use of naltrexone and cognitive behavioral therapy to treat internet pornography* (Sharma, et.al : 2022). Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Satu subjek penelitian adalah Mr. X, seorang pria profesional berusia 26 tahun yang bekerja dan lajang dari keluarga berstatus sosial ekonomi menengah. Dia mengaku sering menggunakan pornografi sejak usia 17 tahun dan tidak bisa mengontrol keinginan untuk masturbasi. Hasil pada penelitian ini bahwa Mr.X dengan kecanduan seksual internet yang menunjukkan perbaikan parsial pada CBT dan semakin membaik setelah ditambah dengan 50 mg *Naltrexone*. membawa hasil yang signifikan. untuk mengurangi Pornografi Internet dan gejala afektif di antara pasien tanpa morbiditas kejiwaan yang signifikan; 2) Pencegahan pelecehan seksual remaja melalui layanan informasi menggunakan pendekatan contextual teaching and learning di Sekolah Menengah Atas (SMA) (Firman : 2018). Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode eksperimen. Populasi terdiri dari siswa SMU, sampel diambil dengan kelompok sampel acak. Data

dikumpulkan melalui kuesioner pelecehan seksual. Menggunakan uji "t" dan *Wilcoxon Signed Ranks Test* digunakan untuk menganalisis data. Menurut penelitian, 27,37% remaja yang bersekolah di sekolah menengah negeri menerima pelecehan seksual, dengan pelecehan seksual verbal 66,66%, pelecehan seksual visual 62,69%, dan pelecehan seksual fisik 44,83%. Ada perbedaan tingkat pelecehan seksual antara remaja yang bersekolah di sekolah swasta dan negeri. Jadi, layanan informasi menggunakan CTL dapat mencegah pelecehan seksual remaja; 3) *Group Counseling E-book Making Use of Comic Webtoon and Cognitive Behavior Therapy to Enhance Self-Identity and Reduce Adolescent Aggression* (Hariko & Firman : 2023). Menggunakan metode pengembangan dengan mengikuti model ADDIE. Subjek uji coba terdapat tiga ahli sebagai menguji tampilan *e-book*, tiga ahli untuk menguji materi *e-book*, dan konselor sekolah untuk menguji kegunaan *e-book*. Data diamati melalui analisis statistik deskriptif dan nonparametrik. Adapun tujuan riset ini adalah (1) Mendeskripsikan identitas diri remaja, (2) menghasilkan *e-book* bimbingan kelompok yang memanfaatkan komik webtoon menggunakan pendekatan CBT yang valid, praktis, dan efektif untuk

menaikan identitas diri yang berhubungan dengan menurunkan agresivitas remaja. Hasil riset memperlihatkan bahwa (1) rendahnya identitas diri siswa, dan (2) Kelompok *e-book* bimbingan memanfaatkan komik webtoon menggunakan pendekatan terapi perilaku kognitif dalam meningkatkan identitas diri terhadap pengurangan agresivitas remaja dianggap layak secara konten dan sangat layak dalam tampilan, tingkat penggunaan *e-book* dalam kategori sangat baik dan tingkat efektivitas *e-book* yang dimiliki meningkat sebelum dan sesudah diberikan; 4) Model Panduan Konseling Berbasis E-Modul: Inisiatif Pencegahan Pornografi di Kalangan Siswa SMP Negeri 1 Muratara (Winata : 2022). Menggunakan metode penelitian pengembangan, dan desain penelitian R&D konseling berbasis E-modul. Hasil uji coba: Uji coba pemahaman materi penilaian memperoleh minimal B, yang berarti bagus; Uji coba validasi ahli materi memperoleh skor mean 3,64 yang berarti kategori sangat baik; dan uji coba penggunaan media oleh siswa memperoleh skor mean 3,4 yang berarti bagus. Dalam implementasinya, BK dapat menggunakan *e-modul* ini untuk menghindari pornografi; 5) Efektivitas bimbingan kelompok CBT menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terhadap

peningkatan harga diri siswa (Dianti : 2023). Peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif. Design model penelitian *quasi exsperiment design model non equivalent control group design*. Penelitian melibatkan 288 siswa. Sampel penelitian terdiri dari dua puluh siswa. Metode *purposive sampling* digunakan untuk mengambil sampel dan rumus slovin digunakan untuk melakukannya. Alat penelitian yang digunakan adalah skala keyakinan diri. Ada dua uji independen *kolmogorovsmirnov* dan uji *wilcoxon* digunakan dalam analisis data. Hasil penelitian adalah (1) harga diri siswa kelompok eksperimen berubah secara signifikan sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif, (2) harga diri siswa kelompok kontrol berubah secara signifikan sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang biasa digunakan oleh guru BK di sekolah, dan (3) harga diri siswa kelompok eksperimen berubah antara kelompok kontrol dan eksperimen. Sehingga , berdasarkan penelitian ini ditemukan bahwa untuk meningkatkan harga diri siswa, menggunakan bimbingan kelompok CBT menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dinilai efektif; 6) Efektivitas layanan konseling CBT menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk

mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri pada siswa (Wahyudi : 2023). Penelitian eksperimen yang menggunakan metode SSR dengan desain A-B dengan tujuan mengurangi perilaku menyakiti/melukai diri sendiri pada siswa. Intervensi (konseling) dalam penelitian ini adalah CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif. subjek dalam penelitian ini adalah satu orang siswi SMAN 13 Padang dan satu orang siswa SMAN 15 Padang yang melakukan perilaku *self injury* yang dipilih melalui metode *purposive sampling*. Ada beberapa tahapan modifikasi pada siswa dalam penelitian ini, yaitu modifikasi pembelajaran otomatis, pemahaman tengah, dan pemahaman inti. Metode dalam penelitian ini adalah restrukturisasi kognitif, sehingga mampu mengurangi pikiran-pikiran maladiktif dengan menata atau merekontruksi kembali pikiran-pikiran maladiktif yang irasional dengan meningkatkan elemen kognitif yang lebih positif dan rasional terhadap individu yang melakukan perilaku *self-injury*, sehingga hasrat dan keinginan mereka untuk melakukan perilaku tersebut dapat dikurangi; 7) Efektivitas Konseling Kelompok CBT Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Matematika (Ficanysha : 2023). Menggunakan desain eksperimen quasi dengan rancangan

kelompok kontrol *pre-test* dan *post-test*. Riset ini melibatkan 144 siswa. 20 siswa dibagi menjadi masing-masing 10 siswa dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Metode pengambilan sampel *purposive Instrument* penelitian ini menggunakan model skala Likert. Hasil riset ini adalah (1) terdapat ketidaksamaan yang signifikan antara kecemasan siswa pada matematika sebelum dan sesudah mengikuti konseling CBT, (2) sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan oleh guru BK di sekolah, terdapat ketidaksamaan yang signifikan dan (3) konseling CBT efektif dalam mengurangi kecemasan siswa pada matematika; 8) Penerapan CBT dan ACT untuk mengurangi kecanduan game online pada remaja di Kabupaten Bungo (Narullita : 2022). Studi ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan desain eksperimen quasi pretest dan posttest dengan grup kontrol. Sampling *purposive* digunakan untuk mengumpulkan 54 orang, yang dibagi menjadi masing-masing 27 orang untuk kelompok eksperimen dan kontrol. Dalam penelitian ini, skala ketergantungan game (GAS) digunakan. Hasil uji *pairedt* menunjukkan bahwa kecanduan game online rata-rata pada kelompok intervensi sebesar 65,59 saat pretest dan 47,26 saat posttest, dengan nilai $p < 0,000$. Hasil

penelitian ini adalah kelompok intervensi yang menerima CBT & ACT memiliki kondisi kecanduan game online yang berbeda. CBT & ACT dinilai efektif dalam mengatasi kecanduan game online pada remaja dan direkomendasikan dalam penanganan masalah ini; 9) *A Randomized Trial of Acceptance and Commitment Therapy for Problematic Internet Pornography Use* (Crosby : 2016). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan MANOVA 2 (Kondisi: ACT, daftar tunggu) \times 2 (Waktu: sebelum perawatan, pasca perawatan). Analisis univariat tindak lanjut menunjukkan bahwa terdapat interaksi 2 (kondisi) \times 2 (waktu) yang signifikan untuk setiap variabel dependen ($p < 0,05$). Penelitian ini membandingkan protokol penerimaan dan terapi komitmen individu (ACT) selama 12 sesi untuk penggunaan pornografi Internet yang bermasalah dengan kondisi kontrol daftar tunggu dengan 28 pria dewasa, semuanya kecuali 1 di antaranya adalah anggota Gereja Yesus Kristus. Ukuran tontonan pornografi yang dilaporkan sendiri, ukuran standar perilaku seksual kompulsif dan kognisi terkait, dan kualitas hidup terjadi pada sebelum perawatan, pasca perawatan, dan tindak lanjut 3 bulan. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan penayangan pornografi yang

signifikan antar kondisi dibandingkan dengan kondisi daftar tunggu (93% pengurangan ACT vs. 21% daftar tunggu). Ketika menggabungkan semua peserta (N = 26), penurunan sebesar 92% terlihat pada pasca perawatan dan penurunan sebesar 86% pada tindak lanjut 3 bulan. Penghentian total terlihat pada 54% peserta pasca perawatan dan setidaknya pengurangan 70% terlihat pada 93% peserta. Pada penilaian tindak lanjut 3 bulan, 35% peserta menunjukkan penghentian total, dengan 74% peserta menunjukkan setidaknya 70% penurunan kemampuan menonton. Hal ini menunjukkan bahwa terapi penerimaan dan komitmen efektif untuk menurunkan kecanduan penggunaan pornografi internet yang bermasalah; 10) *Differences in the amount of porn content consumed and the length of time spent using it in relation to symptoms of problematic sexual behavior and treatment seeking* (Lewczuk : 2021). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan sebuah studi online berdasarkan sampel 132 pria heteroseksual yang mencari pengobatan untuk permasalahannya penggunaan pornografi, dirujuk oleh terapis setelah kunjungan awal mereka dan 437 pencari non-pengobatan dalam kelompok kontrol. Hasil pada penelitian ini menunjukkan

sesi menonton konten pornografi yang paling lama serta variasinya pornografi yang dikonsumsi mempengaruhi keputusan untuk mencari pengobatan dan tingkat keparahan gejala bahkan ketika jumlah waktu yang dicurahkan untuk penggunaan pornografi dikendalikan.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan literatur yang telah diuraikan oleh peneliti, beberapa kesimpulan dapat dibuat, antara lain: Penggunaan layanan informasi efektif dalam mengentaskan masalah pornografi karena mampu memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pornografi. CBT mampu mengubah cara individu melihat pornografi menjadi lebih rasional. CBT efektif dalam mengentaskan masalah adiksi. Pornografi sendiri adalah salah satu masalah yang mengandung adiksi. *Cognitive Behavioral Therapy lebih efektif dari pada Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dan Contextual Teaching And Learning (CTL)* dalam menangani pornografi. Karena CBT terbukti lebih mampu menyelai masalah pemikiran irrasional dan perilaku yang mengandung adiksi seperti pornografi.

Saran

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah memberikan gagasan untuk penelitian tambahan tentang

seberapa efektif layanan informasi dan teknik CBT dalam konteks pornografi atau dalam cakupan yang lebih besar lagi mengenai masalah dosa besar lainnya seperti seks bebas maupun bullying.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang: UNP Press.
- Beck, J. S., & Beck, A. T. 2011. *Cognitive Behavioral Therapy: Cognitive Basics and Beyond*. (2nd ed.). New York, NY, US: Guilford Press.
- Bungin. 2007. *Sosiologi Komunikasi*. Jakarta: Kencana Predana Media Group.
- Corey, G. 2012. *Theory & Practice of Group counseling eight edition*. Canada Nelson Education, Ltd.
- Crosby. 2016. A Randomized Trial of Acceptance and Commitment Therapy for Problematic Internet Pornography Use. *Journal for Re Attach Therapy and Developmental Diversities*. Vol 47 No 33. 355-366.
- Dianti. (2023). Efektivitas bimbingan kelompok CBT menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terhadap peningkatan harga diri siswa. *Suluh Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 12 No 3. 1-9.
- Firman. 2018. Pencegahan Pelecehan Seksual Remaja Melalui Layanan Informasi Menggunakan Pendekatan Contextual Teaching And Learning Di Sekolah Menengah Atas (SMA). Vol 1 No 1. 1-5.
- Farida. 2008. Konseling Sebaya untuk meningkatkan Efikasi diri Remaja terhadap Perilaku Beresiko. *Suluh Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 9 No 1. 16-25.
- Ficanysa. 2023. Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Matematika. *Suluh Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 8 No 1. 16-25.
- Hariko, Firman, et.al. 2023. Group Guidance E-Book Utilizing Comic Webtoon Using Cognitive Behavior Therapy Approach in Improvement of Self-Identity towards Decreasing Adolescent Aggressiveness. *Journal for Re Attach Therapy and Developmental Diversities*. Vol 6 No 1. 170-177.
- Hawari, D. 2002 . *Konsep Agama (Islam) Menanggulangi HIV/AIDS*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Lewczuk. 2023. Differences in the amount of porn content consumed and the length of time spent using it in relation to symptoms of problematic sexual behavior and treatment seeking. *MEN'S SEXUAL HEALTH*. Vol 1 No 1. 41-49
- Narullita. 2022. Penerapan CBT dan ACT untuk mengurangi kecanduan game online pada remaja di Kabupaten Bungo. *JURNAL ENDURANCE: KAJIAN ILMIAH PROBLEMA KESEHATAN*. Vol 7 No 3.
- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar BK*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwoko. 2008. *Organisasi dan Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sari, et.al. (2022). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Global Eksekutif Teknologi

- Sugiono, P. D. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Soebagijo, A. 2004. *Pornografi Dilarang tapi Pacaran tapi Dicari*. Jakarta: Gema Insani.
- Sharma. 2023. 1. Case-based evidence supporting the use of naltrexone and cognitive behavioral therapy to treat internet pornography. *Asian Journal Of Psychiatry*. Vol 68 No 21. 213-219.
- Sarwono, S.W. 2006. *Seksualitas dan Fertilitas Remaja*. Jakarta: CV Rajawali.
- Santrock, J.W. 2007. *Adolescence (Remaja) (Edisi ke-11)*. Terjemahan oleh Soedjarwo. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sartika. 2016. *Dinas P3AKB. Dampak Mengerikan serta Solusi bagi pecandu Pornografi*. Bandung: Badan Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana.
- Tahmidaten, L., & Krismanto, W. 2019. Implementasi Pendidikan Kebencanaan Di Indonesia (Sebuah Studi Pustaka Tentang Problematika dan Solusinya). *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 10(2), 136–154.
- Winata. 2022. Model Panduan Konseling Berbasis E-Modul: Inisiatif Pencegahan Pornografi di Kalangan Siswa SMP Negeri 1 Muratara. *Suluh Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol 8 No 1. 16-25.
- Wahyudi. 2023. Efektivitas Layanan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi Perilaku Self Injury Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol 32 No 9. 21-29.
- Winkel, W.S. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wilding, C., & Milne, A. 2013. *Cognitive Behavior Therapy (terj: Ahmad Fuadi)*. Jakarta: Indeks.
- Zed, M. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.