

Mereduksi Kecanduan Pornografi Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif

M. Alfa Yusro Nursahid¹, Siti Muyana²
Universitas Ahmad Dahlan^{1,2}

Email: alfayusron04@gmail.com

Email: siti.muyana@bk.uad.ic.id

Article Info	ABSTRACT
<p>Article history: Submitted: 24 May 2024 Accepted: 12 June 2024 Published: 02 September 2024</p>	<p><i>This Guidance and Counseling Action Research was conducted with the aim of overcoming students' porn addiction through individual counseling services with cognitive restructuring techniques. The method used in this research is the Classroom Action Research (CAR) method in Guidance and Counseling. The subject of this study was a student of SMP N 2 Sewon Class VII who was taken by purposive sampling. This research was conducted in 2 cycles of stages with the administration of tests in each cycle. Data collection techniques are interviews and pornography addiction scales. The method of data analysis used quantitative descriptive data analysis techniques with standard deviation and percentage. The results of this guidance and counseling action research based on the results of pre-test, post-test I and post-test II on the aspects of onlien pornography = 34 (high) to 23 (quite low) to 18 (low); talking porn = 23 (quite high) to 17 (quite low) to 13 (low), and influencing factors = 50 (high) to 37 (quite low) to 28 (low). The results of data analysis obtained from this study indicate a reduction in pornography addiction after individual counseling services using cognitive restructuring techniques. The results of this study can be used as a reference for handling pornography addiction in schools.</i></p>
<p>Keyword: Kecanduan; Pornografi; Penelitian tindakan kelas; Restrukturisasi kognitif.</p>	<p>ABSTRAK Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling ini dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi kecanduan pornografi pada siswa melalui layanan konseling individual dengan teknik restrukturisasi kognitif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Bimbingan dan Konseling. Subjek penelitian ini adalah seorang siswa SMP N 2 Sewon Kelas VII yang diambil secara purposive sampling. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus tahapan dengan pemberian tes di setiap siklusnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan skala kecanduan pornografi. Metode analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan standar deviasi dan persentase. Hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling ini berdasarkan hasil pre-test, post-test I dan post-test II pada aspek pornografi onlien = 34 (tinggi) menjadi 23 (cukup rendah) menjadi 18 (rendah); berbicara porno = 23 (cukup tinggi) menjadi 17 (cukup rendah) menjadi 13 (rendah), dan faktor yang mempengaruhi = 50 (tinggi) menjadi 37 (cukup rendah) menjadi 28 (rendah). Hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kecanduan pornografi setelah dilakukannya layanan konseling individual dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan penanganan kecanduan pornografi di sekolah.</p>
<p>Corresponding Author: Author Name, Siti Muyana Email: siti.muyana@bk.uad.ic.id</p>	

PENDAHULUAN

Munculnya rasa ketertarikan dengan lawan jenisnya seperti yang dijabarkan oleh (Nugraha, Kurniawan, and Santosa 2021), bahwa perilaku seksual remaja selain terdorong oleh kematangan organ seksual dan perkembangan hormon seksual, juga dipengaruhi oleh berbagai faktor melalui interaksi sosial. Tingkah laku seperti dikemukakan oleh Yulianto (2020) yang menyebutkan tindakan seperti berciuman, bercumbu dan hubungan intim. Kebutuhan atas pemenuhan hasrat seksual dan keinginan tahu untuk mencoba dapat berdampak pada remaja yang memutuskan mengambil pornografi sebagai pilihan mudah untuk memenuhi hasratnya. Pornografi secara langsung dijabarkan oleh Melati, dkk (2023), bahwa pornografi adalah bentuk materi yang tersedia atau ditampilkan di beberapa media yang ditunjukan untuk membangkitkan hasrat seksual bagi orang yang menikmatinya. Hal ini menunjukkan bahwa pornografi adalah suatu adegan atau pose yang dapat membangkitkan gairah seksual dengan adegan yang serupa seksualitas.

Menelisik pemaparan oleh Yunengsih & Setiawan (2021), menyebutkan bahwa usia remaja pada umur 12-15 tahun terpapar pornografi pada kali pertama di rentang usia tersebut. Terpaparnya remaja dengan pornografi ini akan memberikan dampak negatif pada otak. Selanjutnya Yunengsih & Setiawan (2021), menjelaskan bahwa semakin dini siswa terpapar pornografi maka semakin tinggi kemungkinan siswa untuk melakukan tindak seksual. *Online Sexual Activity* (OSA), dipaparkan oleh Suciati & Ayu Amalia (2020), bahwa OSA cenderung lebih berorientasi visual (misalnya berisi gambar dan film dewasa), sedangkan OSA lainnya lebih bersifat interaktif dan/atau komunikatif (misalnya kengan online, chatting, diskusi, forum).

Pornografi memberikan dampak pada diri remaja seperti yang dijabarkan oleh (Ramdhani and Asfari 2023), bahwa bila memiliki kecanduan pornografi menimbulkan dampak negatif pada fungsi aspek kognisi, emosi, dan sosial sehingga dapat menciptakan persepsi yang menyimpang dan didukung oleh (Afriliani et al. 2023), pada dampak bagi kepribadiannya. Kecanduan pornografi menurut (Afriliani et al. 2023), dapat berasal dari teman, pengaruh lingkungan, media sosial atau internet, kurang perhatian dan pendidikan agama, faktor keluarga dan pertahanan diri yang lemah. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK

SMPN 2 Sewon pada tanggal 15 Februari 2024, mengemukakan bahwa terdapat siswa kelas 7, yakni P (13) yang terindikasi kecanduan pornografi. Gemar menonton video porno, mengucapkan kata kotor dan membahas hal yang berbau seksual yang mengakibatkan terjadinya pelecehan verbal yang dilakukan siswa kepada temannya. Selain itu menurut guru wali kelas yang diwawancarai pada tanggal 19 Februari 2024 mengungkapkan bahwa memang terjadi tindak pelecehan verbal dikelasnya dan banyak teman kelasnya yang menyaksikan hal tersebut.

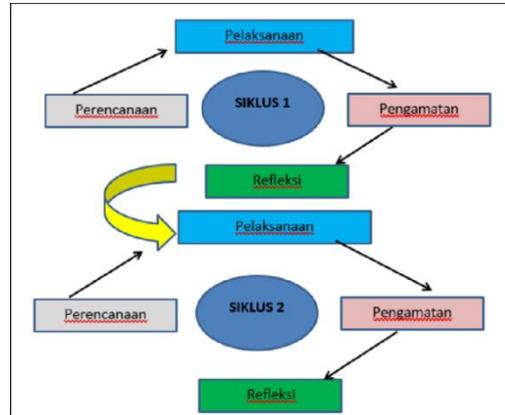
Peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa kelas 7 pada tanggal 16 Februari 2024, menurut C (13) dan S (13) tentang pelecehan verbal yang terjadi. Berdasarkan jawaban yang diberikan bahwa memang benar terdapat pelecehan yang terjadi dikelas tersebut dan benar adanya bahwa P (13) kerap berbicara kotor. Berdasarkan hal ini peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian untuk mereduksi kecanduan pornografi siswa. Hal ini bertujuan untuk menanggapi urgensi perkembangan secara individu, belajar, sosial dan karir siswa. Peneliti bermaksud untuk merancang kegiatan konseling individual dengan memanfaatkan pendekatan restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecanduan pornografi siswa. Rasionalitas penggunaan pendekatan restrukturisasi kognitif adalah untuk mengubah proses berpikir. Disebutkan oleh Rismawan, dkk (2022) bahwa teknik cognitive restructuring mampu mengubah pikiran disfungsional siswa menjadi pikiran yang lebih positif, sehat, dan efektif. Maka peneliti bermaksud untuk mengangkat penelitian tentang Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Permasalahan Pornografi Siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang merupakan salah satu bentuk aplikasi dari Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini memfokuskan pada teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi tingkat kecanduan pornografi siswa dengan konseling individual. Pada pelaksanaan PTBK jumlah minimum siklus yang dibutuhkan adalah 2 (dua). Setiap siklus terdiri dari beberapa hal yang harus dilakukan seperti perencanaan, tindakan, observasi, refleksi. Pemberian skala kecanduan pornografi

dan wawancara dan menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan standar deviasi dan presentasi sebagai pengurai hasil skala kecanduan pornografi.

Gambar 1. Diagram Siklus PTBK



Sebelum melaksanakan penelitian, maka disusunlah perencanaan tindakan yang akan dilakukan pada setiap siklus pada PTBK tersebut :

Siklus I

Terdapat 4 langkah kegiatan yang terdiri dari:

1. Perencanaan, dilaksanakan pada tahap pra pertemuan yang dilakukan oleh peneliti untuk menyusun perencanaan tindak lanjut yang akan diberikan berdasarkan hasil dari siklus 1
2. Pelaksanaan/tindakan yang dilakukan selama 40 menit disetiap pertemuannya.

Berikut penjabarannya:

- a. Pertemuan pertama: asesmen awal untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik siswa; eksplorasi permasalahan yang dialami konseli; penetapan tujuan konseling.
 - b. Pertemuan ke-dua: Eksplorasi permasalahan lebih lanjut; pemberian teknik dengan menginterupsi secara terbuka kepada konseli dalam menghentikan pikiran negatifnya.
 - c. Pertemuan ke-tiga: Pemberian teknik dengan menginterupsi secara terbuka dengan diarahkan oleh konseli sendiri; Pengontrolan pemikiran negatif dengan coping positif; Pemberian tugas atau pekerjaan rumah dalam mengimplementasikan teknik restrukturisasi kognitif.
3. Observasi yang dilakukan selama 40 menit.

- a. Pertemuan ke-empat: Mengontrol dan mengevaluasi tindakan yang telah dilaksanakan.
- b. Refleksi: pasca pertemuan, konselor merefleksi pemberian layanan berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan

Siklus II

Terdapat 4 langkah kegiatan yang terdiri dari:

1. Perencanaan yang dilakukan selama 40 menit.

Pertemuan ke-lima, merencanakan tindak lanjut dari layanan konseling berdasarkan hasil evaluasi yang sebelumnya telah didapatkan dengan merumuskan beberapa kemungkinan- kemungkinan yang dapat dilakukan serta kelebihan dan kekurangan dari alternatif perencanaan tersebut
2. Pelaksanaan/tindakan yang dilakukan selama 40 menit.

Pertemuan ke-enam: Perumusan tujuan penghentian pemikiran negatif ke pemikiran dan tindakan asertif; Konselor mengeksplorasi lebih dalam terhadap perkembangan permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh konseli untuk bisa diberikan penguatan terhadap teknik thought stopping yang sudah dilaksanakan pada siklus sebelumnya.
3. Observasi yang dilakukan selama 40 menit setiap pertemuannya.
 - a. Pertemuan ke-tujuh: Mengobservasi dan mengevaluasi perubahan yang dialami oleh konseli setelah diberikan intervensi dengan adanya modifikasi
Konseli diberikan LKPD yang akan dibahas dipertemuan selanjutnya
 - b. Pertemuan ke-delapan: Membahas LKPD yang telah diisikan oleh konseli untuk mengonfirmasi dan memperkuat jawaban konseli
4. Refleksi: pasca pertemuan, konselor merefleksi pemberian layanan berdasarkan hasil tindakan yang telah dilakukan.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan memberikan beberapa hasil dari layanan konseling individual dengan penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecanduan pornografi.

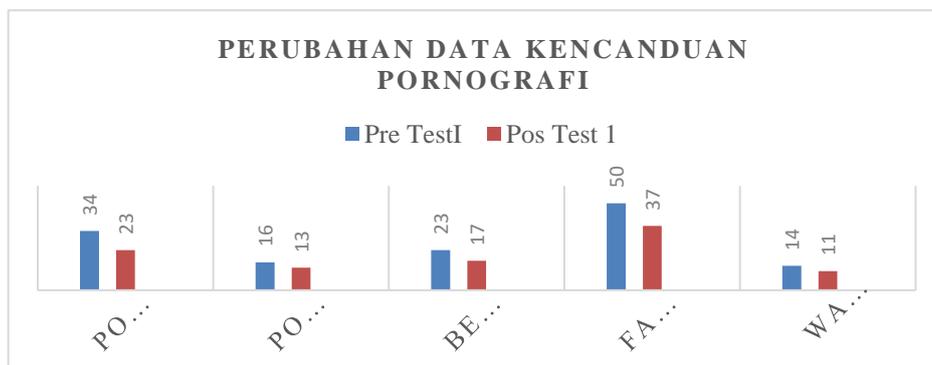
Perubahan tingkat kecanduan pornografi setelah mengikuti layanan konseling individual diperkuat juga dengan hasil berkoordinasi dengan guru BK untuk menggali informasi dan data lebih dalam lagi terkait konseli yang juga direkomendasikan kepada peneliti untuk mendapatkan layanan konseling individu, peneliti mendapatkan informasi terkait latar belakang peserta didik yang menjadi faktor adanya kecemasan akademik tersebut. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh hasil dari skala yang sudah diberikan dalam proses konseling yang dimulai dari tindakan pra-siklus, siklus 1, dan siklus 2. Sebelum dilaksanakan tindakan siklus pertama layanan konseling, peneliti melakukan konsultasi dengan guru BK atas masalah kecanduan pornografi pada siswa. Dalam mengukur tingkat kecanduan pornografi maka di atur waktu untuk memberikan skala sebagai *pre-test*. Hasil yang diperoleh dari pengisian angket, bahwa siswa terbukti dengan kecanduan porno grafi yang tinggi sebagai berikut:

Tabel 1. Rumus dan Hasil Penghitungan

INTERVAL	KATEGORI
$X > (\text{Mean} + \text{Standar Deviasi})$	
1. Pornografi Online $= x > 27 + 6$ $= x > 33$	Tinggi
2. Pornografi Offline $= x > 27 + 6$ $= x > 33$	
3. Berbicara Porno $= x > 21 + 4,6$ $= x > 25,6$	
4. Faktor yang Mempengaruhi $= x > 42 + 9,3$ $= x > 51,3$	
5. Waktu $= x > 15 + 3,3$ $= x > 18,3$	
$\text{Mean} < X \leq (\text{Mean} + \text{Standar Deviasi})$	
1. Pornografi Online $= 27 < x \leq 33$	Cukup Tinggi
2. Pornografi Offline $= 24 < x \leq 29,3$	
3. Berbicara Porno $= 21 < x \leq 25,6$	
4. Faktor yang Mempengaruhi $= 42 < x \leq 51,3$	
5. Waktu $= 15 < x \leq 18,3$	
$(\text{Mean} - \text{Standar Deviasi}) < x \leq \text{Mean}$	
1. Pornografi Online $= 21 < x \leq 26$	Cukup Rendah

INTERVAL	KATEGORI
2. Pornografi Offline = $18,7 < x \leq 24$	
3. Berbicara Porno = $16,4 < x \leq 21$	
4. Faktor yang Mempengaruhi = $32,7 < x \leq 42$	
5. Waktu = $11,7 < x \leq 15$	
<hr/>	
X ≤ (Mean – Standar Deviasi)	
1. Pornografi Online = $X \leq 20$	
2. Pornografi Offline = $X \leq 18,7$	
3. Berbicara Porno = $X \leq 16,4$	Rendah
4. Faktor yang Mempengaruhi = $X \leq 32,7$	
5. Waktu = $X \leq 11,7$	

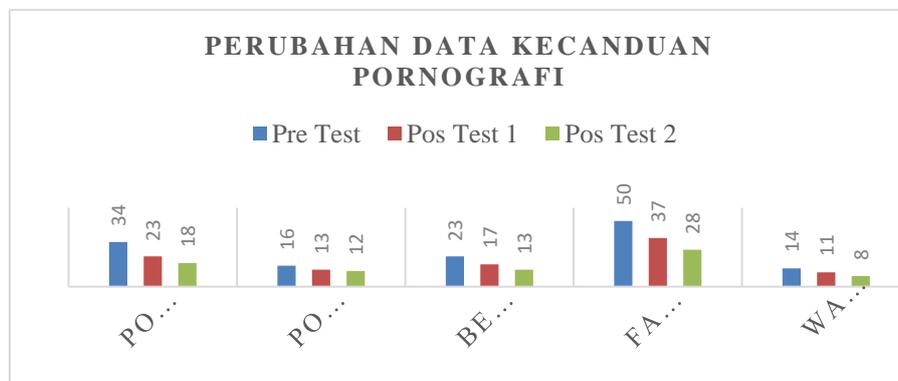
Data yang ditemukan adalah bahwa siswa memiliki hasil pada aspek pornografi onlien = 34 (tinggi); pornografi offline = 16 (rendah); berbicara porno = 23 (cukup tinggi), faktor-faktor yang mempengaruhi = 50 (tinggi); waktu = 14 (cukup rendah). Berdasarkan hasil pre-test maka diputuskan untuk memberikan layanan konseling individu untuk menurunkan tingkat pornografi pada bidang pornografi online, berbicara porno, dan faktor-faktor yang mempengaruhi, pada tahap kegiatan post-test 1 dan akan diberikan skala untuk evaluasi. Tindakan layanan konseling individual dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecanduan pornografi siklus I dan berdasar pemberian angket, maka didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Perubahan Data Kecanduan Pornografi

Berdasarkan hasil skala kecanduan pornografi ditemukan penurunan yang cukup signifikan. Pelaksanaan layanan konseling individu dengan berfokus pada

aspek pornografi onlien, berbicara porno, dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Pada siklus I ditemukan perbedaan hasil dari hasil skala sebelumnya (*pre-test*) yang telah dilaksanakan. Pada siklus I ditemukan perubahan pada aspek pornografi onlien = 34 (tinggi) menjadi 23 (cukup rendah); berbicara porno = 23 (cukup tinggi) menjadi 17 (cukup rendah), dan faktor-faktor yang mempengaruhi = 50 (tinggi) menjadi 37 (cukup rendah). Untuk mendapatkan hasil yang signifikan maka akan dilaksanakan siklus II untuk melihat perubahan yang diinginkan. Tindakan layanan konseling individual dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecanduan pornografi di siklus II dan berdasar pemberian angket, maka didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Perubahan Data Kecanduan Pornografi

Dari hasil pengisian skala kecanduan pornografi oleh konseli pada siklus II didapatkan hasil yang cukup signifikan dari siklus I. Terdapat penurunan pada aspek pornografi onlien = 34 (tinggi) menjadi 23 (cukup rendah) menjadi 18 (rendah) ; berbicara porno = 23 (cukup tinggi) menjadi 17 (cukup rendah) menjadi 13 (rendah), dan faktor-faktor yang mempengaruhi = 50 (tinggi) menjadi 37 (cukup rendah) menjadi 28 (rendah). Hasil keseluruhan layanan yang telah dilalui oleh konseli terpantau mampu melaksanakan secara keseluruhan apa yang menjadi tujuan dari konseling individu. Pada pra siklus, peneliti mendapatkan data dari hasil wawancara dengan guru BK, wali kelas, dan teman teman siswa. Pemberian pre-test dilakukan untuk mengukur kondisi awal peserta didik untuk meninjau permasalahan lebih lanjut dengan menggunakan skala kecanduan pornografi. Terbukti dari hasil yang didapatkan bahwa tingkat kecanduan pornografi peserta

didik sangat tinggi pada bidang pornografi online, berbicara porno, dan faktor yang mempengaruhi. Identifikasi perilaku pornografi yang disebutkan oleh Hardani, Hastuti & Yuliati (2018) menyebutkan beberapa aspek seperti melihat konten pornografi online dan offline, berbicara atau mendengar hal-hal pornografi, motivasi awal melakukan pornografi, alasan melakukannya, waktu yang dihabiskan dalam sehari untuk melihat konten pornografi dan kemungkinan kecanduan pornografi.

Hal ini sesuai dengan (Afriliani et al. 2023), bahwa kebiasaan menonton film porno pada remaja dapat memberikan dampak negatif dan hal ini juga yang telah dilakukan klien dengan banyak menonton video porno. Hal ini tentu berasal dari mudahnya akses terhadap situs atau media untuk mendapatkan materi pornografi. Pada kasus kecanduan pornografi yang dialami oleh klien P, didasari oleh akses pada media seperti internet dan menyimpan materi atau link yang berhasil diakses. Hal ini sejalan dengan penelitian Umam dan Febriana (2023), bahwa salah satu alasan kecanduan pornografi yang dialami oleh anak-anak dan orang dewasa adalah mudahnya akses internet.

Peran lingkungan yang kurang baik akan memberikan ruang bagi individu untuk terbiasa dengan hal hal pornografi yang sesuai dengan hasil temuan (Haidar and Apsari. 2020), tentang pengaruh lingkungan yang tidak baik. Hal ini sesuai dengan pengakuan konseli bahwa berasal lingkungan pertemanan yang mengawali ketertarikannya untuk menonton video dewasa dan mengembangkan ketertarikannya atas tubuh wanita. Merujuk pada penelitian Prawitasari (2022), bahwa hal hal yang berkaitan dengan seks seperti pendidikan seks, pengawasan dan anak yang menyaksikan kegiatan berhubungan badan orang tua menjadi salah satu faktor anak tertarik dan kecanduan porno. Dari hal ini kemudian akan terbawa keluar dan menjadi bahan perbincangan dengan teman sebaya, membicarakan, membahas dan kemudian terbiasa untuk mengucapkannya.

Perasaan awal setelah menyaksikan konten pornografi memberikan dampak besar bagi individu untuk memulai kegiatan pornografi selanjutnya. Safitri, Respati, dan Luthfi (2017), bahwa cukup banyak anak yang biasa dan bahkan ketagihan untuk melihat konten pornografi. Konseli pada penelitian ini mengemukakan bahwa tertarik dengan tubuh wanita dan tingginya rasa ingin tahu atas kegiatan dewasa.

Terdapat faktor yang mendasari dalam menonton pornografi yang salah satunya kenikmatan seperti pemaparan (Abdullah 2020), pada penelitiannya. Hal ini juga yang dialami klien pada penelitian ini ketika tingginya libido dan berakhir menonton pornografi dirumah. (Mariyati, Daulima, and Mustikasari 2017), dimana pengalaman keluarga yang buruk dapat menimbulkan rangsangan pada anak untuk memulai menonton video porno, kecanduan, melakukan tindak pelecehan dan polapikir yang menyimpang.

Hasil dari layanan konseling yang telah dilakukan, berupa informasi bahwa kurang berkualitasnya kesibukan seseorang akan memberikan kesempatan kecanduan pornografi meningkat. Terdapat waktu luang, serta informasi dari teman perihal pornografi dan meluangkan waktu menjadi alasan kemungkinan kecanduan pornografi semakin tinggi. Hal ini juga didukung oleh (Gaol, S. L et al. 2023), sebanyak 4-6 jam sehari dan pada penelitian Rafif dan Jamaluddin (2024), bahwa seorang anak dapat membuang banyak waktunya untuk mencari konten pornografi dan dapat menonton lebih dari 7 video dalam sehari.

Restrukturisasi kognitif adalah salah satu pendekatan yang digunakan untuk mengatasi kecanduan pornografi. Hal ini didasari pada penjelasan (Arofah, N et al. 2019), tujuan terapi kognitif oleh Beck adalah agar klien belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk memonitor pikiran otomatis negatifnya, mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku, memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi, menggantikan kognisikognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis, dan belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisposisikannya untuk mendistorsi pengalamannya. Pendekatan Restrukturisasi Kognitif, seperti yang dijelaskan dalam penelitian oleh Smith (2020), bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif yang mendasari kecanduan pornografi. Dengan memodifikasi keyakinan dan pemikiran yang tidak sehat, teknik ini dapat membantu individu mengatasi dorongan dan ketergantungan pada konten pornografi. Dapat disebutkan bahwa langkah langkah dari restrukturisasi kognitive atas Cormier Cormier sebagai berikut (Arofah, N et al. 2019); Tujuan dan tinjauan singkat prosedur, Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem, Pengenalan dan latihan coping thought (CT), Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke

coping thought (CT), Pengenalan dan latihan penguatan positif, Tugas rumah dan tindak lanjut.

Hasil dari pengerjaan LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik), bahwa peserta didik mampu menerapkan layanan dalam kehidupannya. Pada pengukuran skala *post test* di siklus I peserta didik mengalami penurunan dalam masalah kecanduan pornografi. Aspek pornografi onlien = 34 (tinggi) menjadi 23 (cukup rendah); berbicara porno = 23 (cukup tinggi) menjadi 17 (cukup rendah), dan faktor-faktor yang mempengaruhi = 50 (tinggi) menjadi 37 (cukup rendah). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang dialami konseli pada tingkat kecanduan pornografinya. Berdasarkan identifikasi pikiran klien dan dengan pengenalan coping positif bahwa ada pengakuan atas kesadaran dari perilaku yang membawa efek negatif bagi diri dan lingkungannya.

Siklus II pada penelitian ini berfokus pada tantangan dan hambatan yang dihadapi dalam menerapkan tindak lanjut layanan. Hasil yang didapat pada aspek pornografi onlien = 18 (rendah); berbicara porno = 13 (rendah), dan faktor-faktor yang mempengaruhi = menjadi 28 (rendah). Hasil skala ini menunjukkan hasil dari penguatan positif dan identifikasi dalam mengubah keyakinan yang mempredisposisikannya untuk mendistorsi pengalaman yang sempat dialami. Berdasar pernyataan yang dikemukakan, terbukti bahwa siswa mampu untuk membangun coping positif untuk membangun pribadi atas pola pikir yang sudah dibangun, mulai untuk merencanakan untuk memulihkan citra dan kebiasaan yang lalu serta mulai menerapkan perubahan yang bisa di ukur. Hal ini sesuai dengan restrukturisasi kognitif dapat memberikan hasil yang baik dalam pengembangan kesadaran baru (Komasi et al. 2017). Dari hal ini menjadikan peserta didik fokus terhadap nilai positif pada dirinya, pemulihan nama baik, kegiatan sosialisasi yang positif, dan melakukan tanggung jawab yang dimiliki.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil yang didapatkan berdasarkan hasil pengerjaan skala pada kegiatan pra siklus, siklus I dan siklus II adalah pada aspek pornografi onlien = 34 (tinggi) menjadi 23 (cukup rendah) menjadi 18

(rendah) ; berbicara porno = 23 (cukup tinggi) menjadi 17 (cukup rendah) menjadi 13 (rendah), dan faktor-faktor yang mempengaruhi = 50 (tinggi) menjadi 37 (cukup rendah) menjadi 28 (rendah). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling individu menggunakan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi kecanduan pornografi siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, E. S. P. (2020). Self-control untuk mengurangi perilaku menonton film dewasa di internet. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 7(2), 55–64. <https://doi.org/10.22219/procedia.v7i2.13023>
- Afriliani, C., Azzura, N. A., & Sembiring, J. R. B. (2023). Faktor Penyebab Dan Dampak Dari Kecanduan Pornografi Di Kalangan Anak Remaja Terhadap Kehidupan Sosialnya. *Harmony: Jurnal Pembelajaran IPS Dan PKN*, 8(1), 7–14. <https://doi.org/10.15294/harmony.v8i1.61470>
- Arofah, N., Wilton, Y. & Wazdatul, I. (2019). Modul Konseling Kelompok Teori Cognitive Behavior Therapy (CBT) (1st ed.). Universitas Pendidikan Ganesha.
- Gaol, S. L., Harahap, T. N., Sianipar, S. L., Siringo-ringo, Y. A., & Widiastuti, M. (2023). Studi Kasus Pada Peserta Didik Kecanduan Remaja Menonton Pornografi. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 2(1), 231–236.
- Haidar, G., Apsari, N. C. (2020). PORNOGRAFI PADA KALANGAN REMAJA. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 136–143. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.27452>
- Komasi, S., Saeidi, M., Zakiei, A., Amiri, M. M., & Soltani, B. (2017). Cognitive Restructuring Based on Metaphor Therapy to Challenge the Irrational Beliefs of Drug Addicts Undergoing Buprenorphine Treatment. *Int J High Risk Behav Addict*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.31450>
- Mariyati, Daulima, N. H. C., & Mustikasari. (2017). Cognitive behavior therapy and self help group intervention to reduce anxiety in adolescence with pornography addiction: case series. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(3), 77–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.33666/jners.v4i3.320>
- Melati, A. S. I., Septiani, A. Y., Fitrisusanti, L., Septia, N., & Anggraini, R. (2023). Literature review: peran orang tua dalam mencegah bahaya pornografi pada remaja . *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 183-192.
- Nugraha, A., Kurniawan, S. J., & Santosa, H. (2021). Analisis Kebutuhan Bimbingan Kelompok Berbasis Kespro Untuk Mengembangkan Perilaku Seksual Sehat Remaja. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2), 55–62. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v5i2.1029>

- Prawitasari, I.(2022). Faktor-faktor Narkolema (Kecanduan Pornografi) dan Implikasinya Pada Remaja. *Jurnal Guru Indonesia*, 2(1), 1-10.
- Rafif, F. & Jamaluddin, M.(2024). Pengaruh modifikasi perilaku extinction terhadap perilaku kecanduan pornografi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(2),9-15
- Ramdhani, M. S., & Asfari, N. A. B. (2022). Pornografi pada Remaja: Faktor Penyebab dan Dampaknya. *Flourishing Journal*, 2(8), 553-558. <https://doi.org/10.17977/um070v2i82022p553-558>
- Rismawan, K.S.G, Gading, I.K., & Asli, L.(2022). Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kejujuran Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Buletin Konseling Inovatif*, 2(2), 56–68.
- Safitri, Respati, W.S., & Luthfi, A.(2017). Gambaran Kecenderungan Kecanduan Pornografi pada Anak Sekolah Dasar di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi*, 15 (2), 51-59
- Smith, J. (2020). "Cognitive Restructuring Techniques for Pornography Addiction." *International Journal of Psychology Studies*, 15(4), 112-125.
- Suciati & Amali, A.(2020). Cyber Sex Online Activities Among Studens In Yogyakarta. *International Journal o fPsychosocial Rehabilitation*, 24(9),2543-2556
- Umam, A.C. & Febriana, P.(2023). Analisis Semiotik Unggahan Akun Instagram @fapstronautindonesia dalam Menghen. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 7(3), 474 – 492. <http://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jkp>
- Yulianto, A. (2020). Pengujian Psikometri Skala Guttman Uuntuk Mengukur Perilaku Seksual Pada Remaja Berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 18(1),38-47.
- Yunengsih, W., Setiawan, A. (2021). Contribution Of Pornographic Exposure And Addiction To Risky Sexsual Behavior In Adolescent. *Journal Of Healty Research*,10(s1), 2333.