

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)*
UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *PORNOGRAFI* PADA SISWA KELAS
VIII SMP NEGERI 21 SAMARINDA TAHUN AJARAN 2024/2025

Putri Nurul Fauziah¹, Yasintha Sari Pratiwi², Dwi Sona³

Universitas Mulawarman

nurulfauziahp@gmail.com¹; yasintha@fkip.unmul.ac.id²; dwisona9@yahoo.com³;

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan data yang diperoleh melalui studi pendahuluan menggunakan angket pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Samarinda yang menunjukkan tinggi dan sedang tingkat kecanduan pornografi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat digunakan untuk menurunkan kecanduan pornografi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Samarinda. Jenis penelitian pada penelitian ini yaitu *Pre-Eksperimental* desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest - posttest*. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII sebanyak 4 siswa yang teridentifikasi memiliki kecanduan pornografi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu skala kecanduan pornografi, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah *Statistic Parametrik* yaitu uji t. Hasil penelitian ini menunjukkan sig (asymptotic two-tailed) $0,002 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan setelah diberikan *treatment* berupa teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dan analisis uji N-Gain dengan hasil mean $92,2\% > 76$ yang signifikan dapat mengurangi kecanduan pornografi pada siswa. Kesimpulan penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan pornografi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Samarinda.

Kata Kunci : Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*, Kecanduan Pornografi.

Abstract

This study was conducted based on data obtained through a preliminary study using a questionnaire on grade VIII students at SMP Negeri 21 Samarinda which showed high and medium levels of pornography addiction. This study aims to determine whether group counseling services using Cognitive Behavior Therapy (CBT) techniques can be used to reduce pornography addiction in grade VIII students at SMP Negeri 21 Samarinda. The type of research in this study is Pre-Experimental, the experimental design used in this study is one group pretest - posttest. The subjects in this study were 4 grade VIII students who were identified as having pornography addiction. The sampling technique used was Purposive Sampling. The data

Article History

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagiarism Checker No
234.GT8.,35

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Sindoro.v1i2.36

5 Copyright : Author

Publish by : Sindoro



This work is licensed
under a [Creative
Commons Attribution-
NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

collection techniques used were the pornography addiction scale, observation and documentation. The data analysis technique in this study was Parametric Statistics, namely the t-test. The results of this study showed sig (asymptotic, 2-tailed) 0.002 < 0.05 then H₀ was rejected and H_a indicating a difference before and after being given treatment in the form of Cognitive Behavior Therapy (CBT) techniques and N-Gain test analysis with a mean result of 92.2% > 76 which can significantly reduce pornography addiction in students. The conclusion of this study is that group counseling services with Cognitive Behavior Therapy (CBT) techniques can be used to reduce pornography addiction in class VIII students of SMP Negeri 21 Samarinda.

Keywords: *Cognitive Behavior Therapy (CBT) Techniques, Pornography Addiction.*

Pendahuluan

Kehadiran smartphone dan jaringan internet memudahkan setiap orang dalam mengakses informasi dan komunikasi menjadi salah satu tanda bahwa perkembangan teknologi informasi di Indonesia semakin pesat. Penggunaan telepon pintar dan internet memiliki dampak yang berbeda terhadap kehidupan. Dampak positif yang paling terasa dari penggunaan telepon pintar dan internet adalah kemudahan berkomunikasi. Selain komunikasi, ia juga merupakan pusat informasi di mana segala sesuatunya harus dapat diakses melalui telepon pintar. Informasi lokasi, kesehatan, sosial, ekonomi, dan pendidikan semuanya tersedia di telepon pintar. Pada tahun 2020, Indonesia menduduki peringkat ketiga dalam hal jumlah orang yang mengakses situs pornografi di Asia Tenggara. Dalam penelitiannya, ia menemukan bahwa 97% remaja memiliki akses ke situs web pornografi, baik berupa gambar maupun video (Maisya & Masitoh, 2020). Dilihat dari perbandingan jumlah pengunjung website PORNHUB Pada tahun 2019 dan 2020, terjadi peningkatan sekitar 61% dengan mayoritas orang yang mengakses situs pornografi adalah remaja (Awan et al., 2021).

Masa remaja adalah usia yang penuh dengan rasa ingin tahu yang besar. Sekadar untuk mendapatkan informasi tentang perubahan yang terjadi dalam diri mereka dan untuk mendefinisikan perilaku seksual dalam konteks kesadaran kesehatan dan tanggung jawab pribadi, remaja cenderung melihat situs pornografi secara sembunyi-sembunyi. Namun, tren akses terus-menerus ke situs pornografi Praktik yang terus-menerus ini sebenarnya mengarah pada kecanduan pornografi. Para ahli memaparkan bahwa pornografi memiliki banyak dampak negatif bagi anak, berikut dampak negatif video porno bagi anak, antara lain: 1) merusak otak, 2) membuat anak kecanduan pornografi, 3) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 4) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 5) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 6) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 7) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 8) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 9) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 10) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 11) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 12) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 13) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 14) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 15) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 16) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 17) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 18) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan.

memperhatikan, 19) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 20) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 21) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 22) membuat anak sulit berkonsentrasi dan memperhatikan, 23) membuat anak-anak menjadi pelaku kekerasan seksual di masa depan, karena sifat dasar anak-anak adalah meniru apa pun yang mereka lihat. Banyak penelitian yang menjelaskan hal ini Kebiasaan negatif anak yang pernah menonton pornografi adalah menonton gambar atau tayangan pornografi (film biru) karena rasa ingin tahunya yang besar.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Arumsari et al. , 2022) dengan judul Efektivitas konseling kognitif-perilaku untuk mengurangi kecanduan cybersex. Hasil penelitian menunjukkan profil tingkat adiksi cybersex pada siswa kelas XII SMAN 8 Tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021 menggambarkan distribusi siswa yang tergolong tinggi sebesar 0%, sedang sebesar 2,80%, dan sedang sebesar 1,00%. dalam kategori menengah dan 97,20% dalam kategori rendah. Artinya sebaran siswa kelas XII SMAN 8 Tasikmalaya sebagian besar berada pada level rendah. Jadi jika dibandingkan tingkat cybersex pada pelajar laki-laki lebih dominan dibandingkan pelajar perempuan, karena menurut hasil pendataan pada tahap sedang semuanya laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecanduan cybersex pada klien setelah mengikuti intervensi konseling. perilaku kognitif. Dan ia sadar bahwa selama ini ia memiliki pemikiran salah yang merugikan dirinya, sehingga ia mulai bisa mengurangi kecanduannya terhadap konten pornografi.

Faktanya, fenomena kecanduan pornografi banyak dijumpai di kalangan remaja, termasuk siswa SMP Negeri 21 Samarinda. Hal tersebut peneliti temukan ketika melakukan observasi dengan menyebarkan kuesioner dan menemukan 4 siswa yang sedang menuju kecanduan pornografi 2. diantaranya berada pada kategori tinggi dan 2 diantaranya berada pada kategori sedang. Penelitian ini dilakukan untuk meneliti siswa yang kecanduan pornografi di SMP Negeri 21 Samarinda. Berdasarkan hasil penyelidikan awal melalui penyebaran angket dan razia yang dilakukan oleh bagian kemahasiswaan, ditemukan banyak siswa Kelas VIII yang menyimpan konten pornografi di telepon pintar (smartphone) miliknya, baik berupa video porno maupun berupa gambar porno.

Dampak fenomena ini terhadap siswa yang Masyarakat yang kedapatan sering menonton dan menyimpan konten pornografi memiliki perilaku yang membuat korbannya sulit berkonsentrasi pada proses belajar, sulit mengendalikan diri, selalu ingin membuka smartphone, dan sulit menunda keinginannya. Dampak lainnya adalah perilaku menyimpang terutama seks, pelecehan seksual, serta kekerasan di lingkungan sekolah dan luar sekolah. Jika kita mempertimbangkan urgensinya, masalah kecanduan pornografi harus diselesaikan. diselesaikan segera. Karena masalah ini perlu ditangani dengan cepat dan ada lebih dari satu siswa yang mengalami masalah kecanduan pornografi, maka peneliti akan memanfaatkan layanan konseling kelompok dalam terapi perilaku kognitif.

Konseling kelompok adalah layanan dukungan. Konseling kelompok adalah layanan dukungan yang diberikan kepada siswa oleh konselor/guru pembimbing yang bertujuan untuk memecahkan masalah siswa dalam lingkungan kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok. Menurut Prayitno (2017), Terapi perilaku kognitif adalah pendekatan konseling yang terbukti efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang mungkin ditunjukkan oleh anak-anak yang kecanduan pornografi. Namun, meskipun pentingnya intervensi konseling untuk membantu anak mengatasi dampak kecanduan pornografi sudah diakui secara luas, hanya sedikit penelitian yang mengeksplorasi penerapan teknik konseling kelompok.

Terapi perilaku kognitif dalam konteks sekolah di Indonesia, khususnya di SMP Negeri 21 Samarinda. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan konseling kelompok dengan teknik terapi perilaku kognitif untuk mengurangi dampak kecanduan pornografi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Samarinda. Melalui penelitian ini, kami berharap untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana teknik terapi perilaku kognitif dapat sedang dilaksanakan secara efektif untuk memerangi kecanduan pornografi di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi pengembangan layanan konseling di sekolah, meningkatkan pemahaman tentang dampak pornografi pada siswa, dan memberikan rekomendasi kebijakan yang dapat mendukung kesejahteraan siswa. siswa SMP Negeri 21 Samarinda dan sekolah lain di Indonesia.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022:9), metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data dengan instrumen penelitian, menganalisis data kuantitatif/statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya. Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah sebagai berikut: ulangan. Kuesioner adalah alat untuk mengumpulkan data dalam penilaian non-tes, dalam bentuk serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang disampaikan kepada responden, baik mereka siswa, orang tua, atau anggota masyarakat. (Komalasari 2016: 81).

Dapat disimpulkan bahwa kuesioner terdiri dari sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang berisi informasi penting tentang kebutuhan bimbingan dan nasihat. Dalam penelitian ini, skala Likert digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan. Pornografi untuk pelajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas penerapan teknik terapi perilaku kognitif (CBT) dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan pornografi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Samarinda di sekolah.

Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 21 Samarinda pada tahun ajaran 2024/2025 yang dilaksanakan pada 21 November 2024. Langkah pertama melaksanakan penelitian terlebih dahulu mendata nama peserta didik kelas VIII yang dijadikan sebagai populasi dalam penelitian. Adapun populasi yang penelitian ambil dari kelas VIII yaitu 29 orang siswa dan sampel yang peneliti gunakan yaitu 4 orang siswa yang mengalami kecanduan *pornografi* yang tinggi dan sedang, sampel tersebut yang akan diberikan treatment melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Peserta didik yang memiliki hasil angket kecanduan *pornografi* yang tinggi dan sedang kemudian dikumpulkan diperpustakaan untuk memberikan arahan dan penjelasan terkait layanan konseling yang akan diberikan. Pemberian layanan serta pertemuan dengan peserta didik akan dilaksanakan diperpustakaan. Penyebaran angket *pre-test* dilaksanakan pada tanggal 21 November 2024 dengan menjalakan 6 kali pertemuan.

1. Pertemuan ke-1 (Pelaksanaan Pre-tes)

Pre-test merupakan pertemuan awal sebelum memasuki tahap kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok melakukan pre-test melalui angket kecanduan *pornografi* dengan tujuan mengetahui apakah ada pengaruh konseling kelompok *cognitive behavior therapy (CBT)* untuk mengurangi kecanduan pornografi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Samarinda.

Nama/inisial	Kelas	Kategori	Skor Pre-test
ARL	VIII	Sedang	61
JSR	VIII	Tinggi	76
NSA	VIII	Sedang	63
MZA	VIII	Tinggi	77
Jumlah			277
Mean			69,25

- Pertemuan Ke-2 (Tahap Mengidentifikasi permasalahan terkait kecanduan pornografi) memberikan materi tentang frekuensi kecanduan pornografi dan meminta konseli menceritakan permasalahan masing-masing.
- Pertemuan Ke- 3 (Mencari pikiran otomatis/ yang negatif tentang kecanduan pornografi) Peneliti meminta konseli untuk menuliskan pemikiran negatif yang timbul dan peneliti mendiskusikan satu persatu pemikiran negative yang sudah konseli tuliskan dan bacakan.
- Pertemuan Ke- 4 (Menyusun rencana mengubah prilaku negatif kecanduan pornografi ke prilaku yang positif) Peneliti meminta konseli untuk mengidentifikasi pemikiran positif yang dapat mengubah pemikiran negatif sebelumnya.
- Pertemuan ke- 5 (Memberikan dukungan dan motivasi, serta pemberian pekerjaan rumah.) Mengamati perubahan pada konseli serta pemberian dukungan dan motivasi.
- Pertemuan ke- 6 (Pelaksanaan Post-Test)
Post-test dilakukan pada tanggal 05 Desember 2024, kepada 4 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Samarind. Pada kegiatan ini peneliti membagikan angket kecanudan pornografi yang berjumlah 22 pernyataan.

Nama/inisial	Kelas	Kategori	Skor Pre-test
ARL	VIII	Rendah	41
JSR	VIII	Sedang	46
NSA	VIII	Rendah	40
MZA	VIII	Sedang	47
Jumlah			174
Mean			43,5

7. Tindak Lanjut/ Follow Up

Dalam tahap tindak lanjut yang dilakukan oleh peneliti sebagai bentuk mengurangi kecanduan *pornografi* yaitu tetap berhubungan baik dengan anggota kelompok, dengan tetap memantau prilaku mereka sesuai dengan aspek kecanduan *pornografi* selama 1 minggu mulai tanggal 6-12 Desember 2024 secara langsung disekolah dengan mengamati kegiatan yang dilakukan disekolah seperti keikutsertaan mereka dalam kegiatan-kegiatan disekolah, sosialisasi yang mereka lakukan antara teman satu sama lain, waktu yang mereka habiskan jika ada jam kosong, dan secara tidak langsung melalui sosial media peneliti memantau terkait postingan-postingan yang mereka unggah diakun sosial media serta konseli mencari informasi dari teman-teman konseli apakah mereka masih sering menyebarkan konten-konten pornografi di grup wa atau sebagainya.

Adapun hasil sebelum dan setelah treatment dengan *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Rekapitulasi Hasil Analisis Kecanduan *Pornografi* Sebelum Dan Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*

No	Nama / Inisial	Hasil Skor		Kategori	Hasil Skor		Kategori	Penurunan	
		<i>Pre-test</i>			<i>Post-test</i>				
		Skor	%		Skor	%		Skor	%
1.	ARL	61	69%	Sedang	41	47%	Rendah	20	23%
2.	JSR	76	86%	Tinggi	46	52%	Sedang	30	34%
3.	NSA	63	72%	Sedang	40	45%	Rendah	23	26%
4.	MZA	77	88%	Tinggi	47	53%	Sedang	30	34%
Jumlah		277	315%	Rendah	174	197%	Tinggi	103	117%
Rata-rata		69,25	79%		43,5	49%		26	30%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan hasil *pre-test* kecanduan *pornografi* sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dengan nilai rata-rata 69,25 pada kategori tinggi dengan hasil persentase 79% dan setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitiv Behavior Therapy (CBT)* selama enam kali pertemuan dan diadakan *post-test*, Kecanduan *pornografi* pada siswa menurun dengan nilai rata-rata 43,5 pada kategori tinggi dengan persentase 49%. Penurunan kecanduan *pornografi* pada siswa ini menurun sebesar 29%.

Hasil Uji T

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum diberikan perlakuan - setelah diberikan perlakuan	25.750	5.058	2.529	17.702	33.798	10.182	3	.002

Menurut table diatas, hasil uji t-test dapat diketahui bahwa t_{hitung} bernilai 10.182 . Kemudian df atau derajat kebebasan yaitu 3 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan ketentuan jika uji *t-test* menggunakan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka ($10.182 > 2.353$) ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya adanya penurunan dari sebelum dan setelahdiberikan perlakuan.

Dikarenakan pada penelitian ini peneliti merujuk pada pengambilan keputusan dengan nilai Sig. (2-tailed) maka hasil uji t-test menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah $0,002 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, berarti terdapat pengaruh perbedaan perlakuan sebelum dan setelah yang diberikan pada masing-masing variabel. Sehingga, setelah melakukan uji analisis data maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam mengurangi

kecanduan *pornografi* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*.

Berdasarkan pengukuran pertama yaitu *pre-test*, secara garis besar dapat diperoleh bahwa kecanduan *pornografi* dengan kategori tinggi dan sedang. Sedangkan untuk hasil *post-test* setelah dilakukan treatment atau perlakuan sebanyak enam kali menempati dengan kategori sedang dan rendah.

Angket pada penelitian ini berjumlah 22 item pernyataan. Hasil peneliti ini, pelaksanaan konseling kelompok teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* mampu menurunkan kecanduan *pornografi* pada siswa. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata jawaban siswa berada pada jumlah 277 dan total rata-rata atau mean 69,25. Sedangkan, hasil dari *post-test* menunjukkan adanya penurunan yang cukup signifikan yang dimana empat sampel masuk dalam kategori sedang dan rendah dengan jumlah 174 dan mean 43,5.

Dari hasil *pre-test* dan *pos-test* maka penurunan yang di peroleh sebesar 117%. Maka dari itu penelitian menyimpulkan bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat mengurangi kecanduan *pornografi*. Dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat membantu siswa untuk mengurangi kecanduan *pornografi* yang sedang mereka alami.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang pragmatis dan berfokus pada solusi, yang membantu individu mengubah pola pikir dan prilakunya untuk mencapai perubahan positif dalam hidupnya. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* diyakini mampu membantu peserta didik yang mengalami kecanduan *pornografi*, dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* yang berfokus pada perubahan kognitif dan perilaku siswa yang mengalami kecanduan *pornografi* dapat memperoleh bantuan yang holistic untuk pulih dan mencapai perkembangan yang sehat.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) dapat diterapkan secara fleksibel untuk membantu orang dari berbagai kelompok usia mengubah pola pikir dan perilaku mereka demi mencapai perubahan positif dalam hidupnya. Adaptasi teknik dan pendekatan diperlukan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masing-masing individu. *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* memiliki banyak manfaat yang dapat membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah psikologis. Beberapa manfaat utama dari *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah : Meningkatkan kesadaran diri, Mengubah pola pikir negative, Pengembangan strategi koping, Peningkatan regulasi emosi, Peningkatan fungsi sosial. Tujuan utama *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* adalah membantu individu mengubah pola pemikiran, emosi, dan perilaku yang maladaptive menjadi lebih positif dan konstruktif.

Penelitian dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* merupakan penelitian yang sangat menarik, karena masih banyak orang yang tidak mengetahui mengenai teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Selain itu, penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya sangat sulit dibandingkan, karena setiap penelitian yang mengangkat tema dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* selalu mengalami perbedaan dari segi permasalahan, subjek, dan lokasi penelitian.

Sesuai dengan penelitian dengan judul yang dimiliki oleh peneliti adalah Penelitian yang dilakukan oleh (Mariyati et al., 2018) dengan judul "Terapi Kognitif Perilaku Dan Terapi Kelompok Swabantu Untuk Menangani Ansietas Remaja Dengan Kecanduan *Pornografi Cognitive Behavioural Therapy And Self Help Group For Anxiety In Adolescence With Phornography Addiction*" Hasil akhir tindakan keperawatan pada kelompok klien yang mendapatkan terapi kognitif perilaku dengan pendekatan teori Neuman menunjukkan terjadi

penurunan tanda dan gejala klien dalam mengatasi stressor yang ada. Hasil menunjukkan adanya penurunan pada semua aspek dengan penurunan tertinggi pada aspek kognitif. Hasil ini juga menunjukkan peningkatan kemampuan melawan dan mengubah pikiran dan perilaku negatif setelah diberikan tindakan keperawatan ners serta tindakan keperawatan ners spesialis. Hal ini tampak dari adanya perubahan peningkatan kemampuan sebelum dan sesudah pemberian tindakan keperawatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang saya lakukan maka dapat disimpulkan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat menurunkan tingkat kecanduan *pornografi*. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* menunjukkan bahwa rata-rata jawaban siswa berada pada jumlah 277 dan total rata-rata atau mean 69,25. Sedangkan, hasil dari *post-test* menunjukkan adanya penurunan yang cukup signifikan yang dimana empat sampel masuk dalam kategori sedang dan rendah dengan jumlah 174 dan mean 43,5. Dari hasil *pre-test* dan *pos-test* maka penurunan yang di peroleh sebesar 117%. Jadi, dengan adanya teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi tingkat kecanduan dan kualitas hidup individu. Maka dari itu melalui perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif, *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* untuk mengurangi kecanduan *pornografi* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 21 Samarinda, diketahui bahwa kecanduan *pornografi* sebelum diberikan layanan konseling kelompok termasuk dalam kategori tinggi dan sedang dengan rata-rata skor 69,25 dan setelah diberikan layanan konseling kelompok menjadi kategori sedang dan rendah dengan mengalami penurunan menjadi 43,5. Dari hasil uji T dan N-Gain terdapat perbedaan yang signifikan antara kecanduan *pornografi* sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Perbedaan tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan dilaksanakannya layanan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan *pornografi* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Samarinda

Daftar Pustaka

- Arumsari, C., Sugiana, G., & Yorgantara, G. A. (2022). Efektivitas konseling kognitif perilaku untuk mereduksi adiksi cybersex. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Research & Practice*, 6(1), 12-23.
- Awan, H. A., Aamir, A., Diwan, M. N., Ullah, I., PereiraSanchez, V., Ramalho, R., Orsolini, L., de Filippis, R., Ojeahere, M. I., & Ransing, R. (2021). Internet and Pornography Use During the COVID-19 Pandemic: Presumed Impact and What Can Be Done. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 220.
- Komalasari, G., & Karsih, E. W. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Maisya, I. B., & Masitoh, S. (2020). Derajat Keterpaparan Konten Pornografi Pada Siswa Smp Dan Sma Di Dki Jakarta Dan Banten Indonesia. *Jurnal KesehatanReproduksi*, 10(2), 117-126. <https://doi.org/10.22435/kespro.v10i2.2463>
- Mariyati, Daulima, N. H., & Mustikasari. (2018). Terapi Kognitif Perilaku Dan Terapi Kelompok Swabantu Untuk Menangani Ansietas Remaja Dengan Kecanduan Pornografi

Cognitive Behavioural Therapy And Self Help Group For Anxiety In Adolescence With Phornography Addiction. *Unissula Press, 12, 122-132.*

Maisya, I. B., & Masitoh, S. (2020). Derajat Keterpaparan Konten Pornografi Pada Siswa Smp Dan Sma Di Dki Jakarta Dan Banten Indonesia. *Jurnal KesehatanReproduksi, 10(2), 117-126.* <https://doi.org/10.22435/kespro.v10i2.2463>

Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling.* Rineka Cipta.

Sugiyono, (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.