

# Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik *Journaling* Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi

Parwanti<sup>1\*</sup>, Arie Supriyatna<sup>2</sup>, Indiaty<sup>3</sup>

1,2,3 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

\*email: wantiredine@gmail.com

DOI:

## Abstract

*This study aims to determine the effect of REBT group counseling with journaling techniques in reducing pornography addiction in class XI students of SMA Negeri 1 Candiroto Temanggung. This study used a one group pretest posttest design. The research subjects were selected by purposive sampling. The research sample consisted of 10 students who were included in the experimental group. Collecting data using observations and a questionnaire on pornography addiction. The data analysis technique used the Wilcoxon test with the help of SPSS for windows version 16.0. The results showed that the journaling technique group counseling had an effect on pornography addiction to the XI grade students of SMA Negeri 1 Candiroto Temanggung. This is evidenced by the difference in the average score of the experimental group pornography addiction scale. The results of the decrease in the pretest and posttest scores were the highest score of 54 or (29.8%) and the lowest was 22 or (14.2%). The average pretest and posttest pornography addiction was 33.8 or (21.4%). The more the students' pornography addiction scale score decreased, it proved that the effect of group counseling with journaling techniques could reduce pornography addiction in the experimental class.*

**Keywords:** REBT Group Counseling; Journaling; Pornography Addiction

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok REBT dengan teknik journaling dalam mengurangi kecanduan pornografi pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Candiroto Temanggung. Penelitian ini menggunakan one grup design pretest posttest. Subjek penelitian dipilih secara purposive sampling. Sampel penelitian ini sebanyak 10 peserta didik yang masuk dalam kelompok eksperimen. Pengumpulan data menggunakan observasi dan angket kecanduan pornografi. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS for windows versi 16.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT dengan teknik journaling berpengaruh untuk mengurangi kecanduan pornografi peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Candiroto Temanggung. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skor rata-rata skala kecanduan pornografi kelompok eksperimen. Hasil penurunan skor pretest dan posttest skor tertinggi sebesar 54 atau (29.8 %) dan terendah sebesar 22 atau (14.2 %). Rata-rata kecanduan pornografi pretest dan posttest sebesar 33.8 atau (21.4 %).



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

Semakin banyak penurunan skor skala kecanduan pornografi peserta didik maka membuktikan bahwa pengaruh konseling kelompok dengan teknik journaling dapat menurunkan kecanduan pornografi kelas eksperimen.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok REBT; Journaling; Kecanduan Pornografi

## 1. Pendahuluan

Kehadiran internet telah mempercepat penyebaran informasi ke seluruh dunia, mengakses informasi, termasuk gambar-gambar porno dan berkirim video dengan sangat cepat dengan hitungan detik. Menurut data yang dipublikasikan KPAI di Indonesia sejak tahun 2011-2014, jumlah anak korban pornografi dan kejahatan online mencapai 1022 anak. Secara rinci dipaparkan, anak-anak yang menjadi korban pornografi online 28%, pornografi anak online 21%, prostitusi anak online 20%, objek CD porno 15%, serta anak korban kekerasan seksual online 11% (KPAI, 2014).

Pornografi merupakan adiksi (kecanduan) baru yang tidak tampak pada mata, tidak terdengar oleh telinga, kecanduan ini sering terabaikan padahal bisa merusak sistem kerja otak, karena pornografi merusak lima bagian otak. Dari hasil observasi awal yaitu pada waktu penyitaan handphone oleh pihak sekolah dari 70 handphone yang disita di SMA Negeri 1 Candiroti Temanggung, terdapat 80% handphone dari siswa yang didalamnya terdapat gambar dan video yang berbau pornografi. Setelah dilakukan pengecekan satu persatu oleh pihak sekolah, terdapat beberapa anak yang didalam daftar riwayat penjelajahan mengakses situs pornografi. Selain itu ada beberapa anak juga tergabung dengan grup whatsapp yang didalamnya terdapat konten pornografi dengan saling berkirim video porno. Menurut (Hawari, 2010) pornografi mengandung dua arti yang itu yang pertama penggambaran tingkah laku secara erotis dengan perbuatan atau usaha untuk membangkitkan nafsu birahi seksual, misalkan dengan pakaian yang merangsang. Pengertian yang kedua pornografi adalah perbuatan seksual (cabul).

Hal senada juga dikatakan oleh (Armando, 2004) pornografi adalah materi yang disajikan di media tertentu yang dapat ditunjukkan untuk membangkitkan hasrat seksual khalayak atau eksploitasi seks. Menurut Cline (Armando, 2004) tahapan dari efek pornografi yang dialami konsumen pornografi adalah sebagai berikut: Tahap *Addiction* (Kecanduan), Tahap *Escalation* (*eskalasi*), Tahap *Desensitization* (Desensitisasi), Tahap *Act-out*. Kecanduan pornografi menurut (Hasan, 2008) mempunyai ciri-ciri yaitu (1) tidak memiliki keterampilan sosial yang memadai, (2) bergelut dengan fantasi-fantasi yang bersifat seksual, (3) mengkhayal dengan figur-figur imajinasinya, (4) tidak bisa menahan diri untuk tidak bisa mengendalikan diri, (5) jika diajak bicara menghindari kontak mata, (6) sulit berkonsentrasi dengan belajar, (7) kurang bergairah dalam melakukan kegiatan sehari-hari, (8) perilaku mulai impulsif, (9) suka berbohong dan emosi naik turun, (10) sulit menjalin hubungan dengan teman dekat, (11) tidak mau disalahkan, (12) empati menurun.

Albert Ellis merupakan salah satu tokoh yang mempelopori terbentuknya REBT. REBT adalah salah satu model konseling yang membantu kliennya dalam bidang kognisi, emosi dan perilaku. Menurut Ellis (Latipun, 2015) bahwa REBT merupakan terapi yang komprehensif yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku. Jadi REBT adalah salah satu model konseling yang membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat bagi dirinya dalam

bidang kognisi, emosi dan perilaku, yang mana dalam bidang tersebut individu bisa berfikir yang rasional dengan akal pikiran yang sehat. Menurut (Kurnanto 2013) REBT adalah salah satu corak konseling yang menekankan kebersamaan dan reaksi antara berfikir dan akal sehat (*rational emotive*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Adapun tujuan dari konseling REBT ini yaitu agar individu bisa berfikir logis atau rasional terhadap kehidupannya dan terhindar dari pemikiran irrasional.

Pemikiran atau gagasan irasional menurut Ellis (Latipun, 2015) yaitu sebagai berikut:

- a. Pandangan bahwa suatu keharusan bagi seorang dewasa untuk dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan.
- b. Pandangan bahwa tindakan tertentu adalah mengerikan dan jahat, dan seseorang yang melakukan tindakan tersebut sangat terkutuk.
- c. Pandangan yang mengerikan jika terjadi hal yang tidak diinginkan. Seharusnya pandangan bahwa kita menjadi lebih baik untuk mengubah atau mengendalikan kondisi yang buruk.
- d. Pandangan bahwa kesengsaraan (segala masalah manusia selalu disebabkan oleh faktor eksternal dan kesengsaraan itu menimpa diri kita melalui orang lain.
- e. Pandangan bahwa jika sesuatu itu dapat berbahaya atau menakutkan, kita terganggu dan tidak akan berakhir dalam memikirkannya.
- f. Pandangan bahwa kita lebih mudah menghindari berbagai kesulitan hidup dan tanggung jawab dan berusaha untuk menghindarinya.
- g. Pandangan bahwa kita secara absolut membutuhkan sesuatu dari orang lain atau orang asing atau yang lebih besar dari pada diri sendiri sebagai sadaran.
- h. Pandangan bahwa seseorang harus selalu bekerja baik dan belum bisa menerima diri sebagai individu yang tidak sempurna
- i. Pandangan bahwa segala kejadian sangat kuat pengaruhnya terhadap kehidupan kita, sehingga selalu berprasangka terhadap pengalaman-pengalaman masa lalu tersebut.
- j. Pandangan bahwa kita harus memiliki kepastian dan pengendalian yang sempurna terhadap suatu hal
- k. Pandangan bahwa kebahagiaan manusia dapat dicapai dengan santai dan tanpa berbuat.
- l. Pandangan bahwa kita sebenarnya tidak mengendalikan emosi kita dan bahwa kita tidak dapat membantu perasaan yang mengganggu pikiran.

Menurut (Nurihsan, 2006) konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya. Hal senada juga diungkapkan oleh Glen (Willis, 2007) bahwa konseling adalah suatu proses dimana konselor membantu konseli agar dia dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu.

(Prayitno, 2004) juga menjelaskan tahapan layanan konseling kelompok dibagi menjadi empat tahapan yaitu:

- 1) Tahap pembentukan yaitu tahap dimana membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama.
- 2) Tahap Peralihan yaitu tahap dimana mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok
- 3) Tahap Kegiatan yaitu tahapan inti untuk membahas topik-topik tertentu
- 4) Tahap pengakhiran yaitu tahapan akhir kegiatan untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok, serta merencanakan kegiatan selanjutnya.

Menurut Gladding (Kurnanto, 2013:) konseling kelompok REBT mengajak konseli untuk bisa berfikir rasional. Ellis (Puspito, 2015) konseling kelompok dengan pendekatan REBT menjelaskan bahwa para anggota diajari untuk saling mendeteksi dan membantah keyakinan-keyakinan irasional. Anggota juga mempraktikkan melawan keyakinan irasional gangguan egonya dengan mengungkapkan materi yang anggotanya persepsi beresiko. Selain itu anggota-anggota dalam kelompok berlatih keterampilan berinteraksi dengan baik.

Menulis jurnal (catatan harian) memungkinkan konseli untuk mengungkapkan dan mengeksternalisasi pikiran, perasaan dan kebutuhannya, ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan untuk ranah internal pribadi menurut (Erford, 2017). Dalam proses konseling teknik journaling bisa membantu konseli untuk tetap terfokus pada tujuan konseling pada saat tidak sedang berada dalam sesi konseling. (Erford, 2017). teknik journaling pada umumnya meminta konseli untuk membuat entri-entri jurnal antara sesi-sesi, kadang-kadang secara harian., dan berbagai refleksi-refleksi itu selama sesi berikutnya. Pada teknik ini konseli bebas menentukan tentang apa saja yang diinginkan, dan bisa saja konselor menentukan topik tertentu dengan tujuan fokus pada tujuan konseli. Menurut Young dalam (Erford, 2017).

Menurut Young (Erford, 2017) langkah langkah penerapan teknik journaling yaitu

- 1) Mendiskripsikan maksud dan isi tugas.
- 2) Terlibat dalam kegiatan journaling.
- 3) Memeriksa kemajuan klien dan melibatkan klien dalam pertukaran makna yang berasal dari isi dan proses jurnal.
- 4) Menyemangati klien dan memodifikasi kegiatan bila mana diperlukan.

Ellis dengan konsep REBT nya bahwa klien harus berfikir, berperasaan, dan bertindak melawan pemikiran yang mengecewakan (Palmer: 2010). Setelah menulis jurnal, sesuatu yang aktif perlu dilakukan seperti berlari, berjalan, peregangan, bernafas. Atau sesuatu yang menyenangkan seperti mendengar musik atau berbicara dengan seseorang.

---

## 2. Metode

Penelitian ini termasuk penelitian quasi eksperimen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-group design pretest-posttest*. Variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa yang diteliti dan berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penulis untuk

dipelajari sehingga diperoleh informasi tersebut, sehingga ditarik kesimpulannya. Desain penelitian ini menggunakan variabel bebas dan variabel terikat. Penggunaan konseling kelompok REBT dengan teknik journaling sebagai variabel bebas dengan lambang notasi X, sedangkan kecanduan pornografi sebagai variabel terikat dengan lambang notasi Y.

## 2.1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah semua yang digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Mengumpulkan, memeriksa, mengolah, menganalisa dalam menyajikan data-data sistematis serta objektif. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan instrumen. Instrumen yang sah adalah instrumen yang memiliki validitas tinggi (Arikunto, 2009) bahwa sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diteliti dan halnya sesuai dengan tujuan. Sedangkan reliabilitas menurut Tuckman (Nurgiyantoro, 2010) yang dimaksud reliabilitas tes yaitu sejauh mana suatu tes dapat mengukur secara konsisten sesuatu yang akan diukur dari waktu ke waktu.

Adapun validitas yang digunakan sebagai berikut. Penganalisisan butir soal dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.0 for windows. Kriteria item yang dinyatakan valid adalah item dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 5 %. Sehingga dari 60 item di bawah ini ada 6 item yang gugur, dan 54 item yang valid. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan alpha Cronbach dengan SPSS for windows 16.0. Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item diperoleh nilai alpha lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan N sebanyak 31 peserta didik. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS for windows 16.0 diperoleh koefisien alpha sebesar 0,952 sehingga koefisien alpha pada variable kecanduan pornografi lebih besar dari r tabel yaitu sebesar 0,355 yang berarti item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan..

## 2.2. Prosedur penelitian

### 1. Tahap Pra Eksperimen

Tahap ini meliputi pengajuan judul proposal penelitian, pengajuan surat ijin penelitian kepada pihak SMA Negeri 1 Candiroto Temanggung, penyusunan instrument, penyusunan panduan konseling kelompok dengan teknik journaling, validasi panduan. Pada tahap validasi panduan peneliti meminta bantuan 2 dosen ahli jurusan Bimbingan Konseling yaitu (1) Hijrah Eko P, M.Pd. dan (2) Nofi Nur Y, M.Psi sebagai validator ahli.

### 2. Tahap Eksperimen

a. Pretest, digunakan untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik.

b. Pemberian Perlakuan, bertujuan untuk mengambil dan mengumpulkan data. Adapun data diperoleh melalui perlakuan konseling kelompok dengan teknik journaling. Pada tahap ini dilakukan sebanyak 6 kali perlakuan.

c. Posttest, pada tahap ini peserta didik diberikan tes akhir atau posttest.

### 3. Tahap Pasca Eksperimen

Tahap pasca eksperimen merupakan tahap penyelesaian dari penelitian ini. Setelah eksperimen dengan pemberian perlakuan selesai, maka peneliti menyusun hasil penelitian.

### 2.3. Metode Analisis Data

#### a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran ini untuk memeriksa apakah data yang diselidiki berdistribusi normal atau tidak. Kriteria yang digunakan jika nilai signifikansi (Asymp.sign) > Alpha 5% berarti data berdistribusi normal; maka sebaliknya apabila signifikansi (Asymp.sign) < Alpha 5%, maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Uji normalitas sebaran dilakukan dengan bantuan program SPSS for windows 16.0.

#### b. Uji Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah perhitungan statistik. Metode analisis data yang digunakan menggunakan uji statistik non parametrik *uji Wilcoxon*. Metode ini dipilih karena pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling (*non random*). Analisis data dengan bantuan program SPSS for windows 16.0.

## 3. Hasil dan pembahasan

**Tabel 3.** Kategori Skor Pretest Tingkat Kecanduan Pornografi

Skor	Kategori	N	(%)
≥ 146	Tinggi	7	70%
105-145	Sedang	3	30%
64-104	Rendah	0	0%
≤ 63	Sangat rendah	0	0%
			100%

Berdasarkan **Tabel 3** maka sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 10 subjek yang memiliki tingkat kecanduan pornografi.

**Tabel 4.** Hasil *Pretest* Kelompok *Ekspimen*

Nama	Skor Pretest	Skor Pretest
DNS	163	Tinggi
NA	155	Tinggi
IS	181	Tinggi
MR	155	Tinggi
KP	156	Tinggi
SJ	132	Sedang
HR	138	Sedang
DS	139	Sedang
LAS	166	Tinggi
AL	185	Tinggi

Tabel 5. Hasil *Posttest* Kelompok *Eksperimen*

Nama	Skor Pretest	Skor Posttest
DNS	130	Sedang
NA	133	Sedang
IS	127	Sedang
MR	129	Sedang
KP	131	Sedang
SJ	102	Rendah
HR	105	Sedang
DS	104	Sedang
LAS	133	Sedang
AL	138	Sedang

Berdasarkan Tabel 4 dan Tabel 5 diketahui bahwa sampel penelitian berjumlah 10 peserta didik pada kelompok eksperimen. Pengelolaan data hasil tabulasi jawaban responden diolah dengan bantuan SPSS 16.0 for windows. Pengelolaan tersebut menghasilkan statistic descriptive variable penelitian sebagai berikut:

Tabel 6. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Subjek Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Pretest -Eks	10	132	185	157	17.626
Posttest -Eks	10	102	138	123.2	13.807

Berdasarkan Tabel 6 Nilai minimum kelompok eksperimen pretest sebesar 132, nilai maksimumnya sebesar 185, dengan rata-rata 157 dan standar deviasi sebesar 17.626. Nilai minimum kelompok eksperimen posttest sebesar 102, nilai maksimumnya 138 dan dengan nilai rata-rata 123.2 dan standar deviasinya 13.807. Artinya setelah diberi konseling kelompok dengan teknik journaling skor angket kecanduan pornografi mengalami penurunan, maka perilaku kecanduan pornografi mengalami penurunan. Pengambilan keputusan untuk uji *Wilcoxon* adalah sebagai berikut apabila nilai *Asymp.sig* < 0,05 maka hipotesis diterima, dan jika *Asymp.sig* > 0,05 maka hipotesis ditolak.

Untuk kesamaan nilai pretest dan posttestnya adalah 0. Jika *Asymp Sig* < 0,05 maka hipotesis diterima, dan jika nilai *Asymp Sig* > 0,05 hipotesis ditolak. Berdasarkan hasil diketahui bahwa nilai *Asymp Sig* lebih kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,005, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang artinya ada perbedaan antara pretest dan posttest sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Konseling Kelompok REBT Dengan Teknik Journaling Untuk Mengurangi kecanduan pornografi pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Candiroto Temanggung.

Tabel 7. Penurunan *Skor Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok *Eksperimen*

Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	(%)
DNS	163	130	33	20.2 %
NA	155	133	22	14.2 %
IS	181	127	54	29.8 %

MR	155	129	26	16.8 %
KP	156	131	25	16.0 %
SJ	132	102	30	22.7 %
HR	138	105	33	23.9 %
DS	139	104	35	25.2 %
LAS	166	133	33	19.9 %
AL	185	138	47	25.4 %
<hr/>				
	Rata rata	33.8	21.4 %	
	Minimum	22	14.2 %	
	Maksimum	54	29.8 %	

#### 4. Kesimpulan

Konseling kelompok REBT adalah proses pemberian bantuan kepada konseli yang dilakukan secara berkelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan agar permasalahan yang dihadapi oleh konseli dapat terentaskan. Journaling adalah salah satu teknik dalam konseling dengan cara membuat cerita/jurnal yang dilakukan selama proses konseling dengan tujuan konseli dapat leluasa mengungkapkan apa yang ada dalam pikirannya sehingga proses konseling dapat berjalan dengan baik. Kecanduan pornografi adalah perilaku melihat/menonton tayangan pornografi yang dilakukan secara terus menerus yang sulit untuk dihentikan bertujuan untuk memuaskan diri, perilaku ini bersifat adiksi dan tidak sehat sehingga menimbulkan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah konseling kelompok REBT dengan teknik journaling dapat mengurangi kecanduan pornografi pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Candirotto Temanggung tahun ajaran 2019/2020 dengan bukti tingkat penurunan 21.4 %

#### Referensi

- Armando, Ade. 2004. Mengupas Batas Pornografi. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan Republik Indonesia.
- Erford, Brandley T. 2017. 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hasan, Sidik Abu Hasna. 2008. Lets Talk About Love. Solo: Tiga Serangkai.
- Hawari, Dadang. 2010. Dampak Buruk Pornografi dan Penyalahgunaan Informasi dan Komunikasi terhadap Kesehatan Jiwa. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- KPAI. 2014. Ribuan Anak Indonesia jadi Korban Pornografi Internet, Jakarta. [serial online] [disitasi pada february 2020]. Dari URL :[www.kpai.go.id](http://www.kpai.go.id)
- Kurnanto, M.Edi. 2013. Konseling Kelompok. Bandung: Alfabeta.



Latipun. 2015. Psikologi Konseling. Malang: UMM Press.

Nurihsan, Achmad Juntika. 2006. Bimbingan dan Konseling. Bandung: Refika Aditama.

Palmer, Stephen. 2010. Intruduction to Counseling and Psychotherapy (The Essential Guide) (Konseling dan Psikoterapi). Terjemahan oleh Haris H. Setiadjid. 2011. Yogyakarta Pustaka Pelajar.

Prayitno dan Erman Amti. 2004. Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.

Puspito, T.A. 2015. Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rasional Emotive Therapy (REBT) untuk Pengembangan Berfikir Positif pada Siswa Kelas VII MTSN Sale Rembang Tahun Ajaran 2014/2015. <http://simki.unpkediri.ac.id>. 24 Agustus 2020 (14.00).

Willis, Sofyan S. 2007. Konseling Individual Teori dan Praktik

---