

Strategi Konseling untuk Mengembangkan Regulasi Diri dalam Penanganan Pornografi Pada Pelajar

Riska Willyanti Handayani^{1*}), Budi Purwoko²
Universitas Negeri Surabaya

*) Alamat korespondensi: Jl. Dukuh Kupang Timur XVII No. 43-I Surabaya, 60256, Indonesia; E-mail: twochoco.rp@gmail.com

Article History:

Received: 30/12/2022;
Revised: 07/06/2024;
Accepted: 08/06/2024;
Published: 30/06/2024.

How to cite:

Riska W. Handayani 1, & Budi Purwoko 2. (2024). Strategi Konseling untuk Mengembangkan Regulasi Diri dalam Penanganan Pornografi Pada Pelajar. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), pp. 11–19. DOI: 10.26539/terapeutik.811582



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2024, Riska W. Handayani & Budi Purwoko (s).

Abstract: *This article seeks to outline counseling strategies that can be applied to help learners become more independent in avoiding exposure to pornography. Students with good self-regulation will stay away from viewing or storing pornographic content. The method used is literature review, grouping articles based on causal factors, impacts and strategies for handling pornography on students. The results of the analysis showed that counseling strategies from cognitive behavioral therapy and mindfulness can be utilized to deal with adolescent pornography. This review offers cognitive modeling, acceptance and commitment therapy, and mindfulness-based relapse prevention care. The results of the analysis showed that counseling strategies referring to self-control, cognitive behavioural therapy, mindfulness can be used to deal with pornography in adolescents. This review advocates cognitive modeling strategies, acceptance and commitment therapy, and mindfulness-based relapse prevention in the treatment of learners exposed to pornography.*

Keywords: *Counseling Strategy, Self Regulation, Pornography.*

Abstrak: Artikel ini berusaha menguraikan strategi konseling yang dapat diterapkan untuk membantu peserta didik menjadi lebih mandiri dalam menghindari paparan pornografi. Peserta didik dengan regulasi diri yang baik akan menjauhi perilaku melihat atau menyimpan konten porno. Metode yang digunakan adalah *literatur review*, pengelompokan artikel berdasarkan faktor penyebab, dampak dan strategi penanganan pornografi pada pelajar. Hasil analisis menunjukkan bahwa strategi konseling dari terapi perilaku kognitif dan *mindfulness* dapat dimanfaatkan untuk menangani pornografi remaja. Tinjauan ini menawarkan pemodelan kognitif, terapi penerimaan dan komitmen, dan perawatan pencegahan kambuh berbasis kesadaran. Hasil analisis menunjukkan bahwa strategi konseling yang mengacu pada *self control, cognitive behavioural therapy, mindfulness* dapat digunakan untuk menangani pornografi pada remaja. Tinjauan ini menganjurkan strategi pemodelan kognitif, *acceptance and commitment therapy*, and *mindfulness-based relapse prevention* pada penanganan peserta didik yang terpapar pornografi.

Kata Kunci: Strategi Konseling, Regulasi Diri, Pornografi

Pendahuluan

Pada periode Belajar dari Rumah (BDR) selama pandemi *Covid-19*, peserta didik menggunakan perangkat *handphone* (hp) dan laptop untuk terhubung dengan guru. Pembelajaran diberikan melalui perantara internet (*online*). Namun, aturan jaga jarak yang diberlakukan sejak Maret 2020 berakibat pada peningkatan akses situs dan *website* pornografi oleh pengguna internet di seluruh dunia (Lau, Benson., et. al., 2021). Di Indonesia, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) mengungkapkan bahwa 66,6% anak laki-laki dan 62,3% anak perempuan di Indonesia menyaksikan aktivitas pornografi melalui media *online* (Antara, 2021). Sementara itu, KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia)

menyebutkan 90% remaja pernah terpapar pornografi melalui penggunaan *gadget* (Dialektika, 2022). Mendukung data dari KPAI, Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan menyatakan bahwa data kementerian komunikasi dan informatika mengungkap terdapat 1.573.282 konten negatif tersebar di situs internet yang didominasi konten pornografi sehingga kondisi Indonesia telah memasuki masa darurat pornografi (Republika, 2022).

Sangat bergantung pada teknologi internet, pandemi *Covid-19* memaksa jutaan orang berada di rumah. Mereka menjaga jarak interaksi sosial dan membuat banyak orang berisiko lebih tinggi untuk mengembangkan atau memperburuk penggunaan internet dan pornografi yang bermasalah (Awan HA, Aamir A, *et al*, 2021). Selama pandemi *Covid-19*, perilaku kecanduan berbasis internet terbukti meningkat (Masaeli, Nassim & Farhadi, Hadi, 2021). Ketika pembelajaran daring di Indonesia, peserta didik mengakses konten yang tidak pantas dan *cyber-bullying* saat belajar BDR. Hasil wawancara dengan guru mengungkap bahwa peserta didik didapati sedang mengakses *website* porno saat belajar (Unicef Indonesia, 2021). Dengan demikian, akses pornografi via internet berpotensi menjadi kegiatan rutin para peserta didik selama BDR.

Selain dipengaruhi perkembangan teknologi, penelitian yang dilakukan sebelum pandemi *Covid-19* mengungkapkan bahwa faktor-faktor penggunaan pornografi yang kuat berasal dari diri pengguna yang melibatkan tingkat ketidaksiharian moral yang tinggi, jenis kelamin laki-laki, dan disregulasi diri pengguna. Regulasi diri pada masa remaja awal memiliki pengaruh dalam perilaku pengambilan resiko seksual di masa dewasa awal (Crandall, A., Magnusson, B. M., & Novilla, M. L. B., 2017). Penelitian identifikasi diri sebagai pecandu pornografi juga menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki cenderung memiliki akses pornografi yang tinggi dari aspek frekuensi dan durasi (Grubbs, J. B., *et al*, 2019). Akan tetapi, penelitian selama pandemi mengungkap bahwa remaja laki-laki dan perempuan memiliki peluang lebih tinggi untuk menjadi pengguna pornografi (Hsi-Ping Nieh, *et.al*, 2020). Faktor penggunaan pornografi juga dipengaruhi tekanan teman sebaya, masalah pengaturan diri yang negatif, minat dalam aktivitas seksual dan pengaruh agama (Field, 2020). Bukti pada penelitian lain menemukan bahwa pecandu pornografi memiliki religiusitas rendah dibanding individu yang bukan pecandu.

Penggunaan pornografi membawa implikasi negatif pada harga diri remaja dalam aspek hubungan seks pranikah, hubungan dalam keluarga dan kesehatan mental (Ashraaf, M. A., & Othman, N., .2019). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa paparan pornografi berkorelasi signifikan dengan semua jenis perbuatan dan korban *Teen Dating Violence* (TDV) karena remaja memperoleh informasi tentang peran dan perilaku seksual melalui media dan mengamati model yang relevan (Rostad, Whitney L., *et. al.*, 2019). TDV berupa kekerasan fisik, emosional dan juga verbal dilakukan oleh teman dekat atau pacar. Pada tingkatan tertentu, penggunaan pornografi pada remaja cenderung mengarahkan mereka melakukan perilaku seksual beresiko seperti penyakit menular seksual dan HIV (Sussman, Steve, *et al.*, 2020).

Pasca diizinkan pembelajaran tatap muka, sekolah-sekolah menghadapi tantangan dalam menertibkan kembali seluruh peserta didik agar mematuhi aturan dan tata tertib yang terabaikan selama BDR. Di awal tahun ajaran baru 2022, hasil razia Satpol PP pada peserta didik yang membolos menemukan konten pornografi, kondom dan *magic tissue* (Setiawan, 2022). Meskipun tidak diungkap ke media, pihak tim ketertiban sekolah menengah atas maupun kejuruan menemukan pelanggaran serupa. Di sisi lain, tujuan pendidikan nasional menghendaki terwujudnya Profil Pelajar Pancasila yang memiliki ciri utama beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia, berkebhinekaan global, bergotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif (Permendikbud, 2020). Perilaku pornografi pada pelajar dapat menjadi penghambat bagi sekolah dalam menciptakan profil pelajar pancasila.

Para peneliti mengategorikan pornografi ke dalam perilaku adiktif berbasis internet di tengah pandemi *Covid-19* sejajar dengan kecanduan *game online*, judi *online* dan kecanduan penggunaan *smartphone* (Masaeli, Nassim & Farhadi, Hadi, 2021). Peneliti lainnya menekankan bahwa mengacu pada *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)*, adiksi pornografi internet memiliki mekanisme serupa dengan kecanduan obat-obatan karena pada kedua kondisi tersebut otak merasakan "sensasi" yang mendorong individu mengulangi tindakannya tanpa memikirkan efek negatifnya (Agbaria, Q. 2022).

Peserta didik yang mengakses konten pornografi selama periode BDR berpotensi memiliki perilaku kecanduan pornografi. Aspek “3A” pada internet yang meliputi *accessibility, affordability, and anonymity* telah memberikan kemudahan pada remaja untuk mengeksplorasi seksualitas dan perilaku seksual secara privasi di rumah (Sussman, Steve, et al., 2020). Disfungsi keluarga berhubungan dengan pengendalian diri remaja terhadap perilaku kecanduan (Ashraaf, M. A., & Othman, N., .2019). Salah satu faktor penting yang mempengaruhi penggunaan pornografi pada remaja yaitu pengaturan diri yang rendah (Field, 2020). Berpijak pada tujuan pendidikan nasional, regulasi diri peserta didik merupakan elemen kunci dimensi “mandiri” yang menyusun profil pelajar pancasila (Permendikbud, 2020). Penelitian lainnya menemukan bahwa regulasi diri yang baik di awal masa remaja dikaitkan dengan lebih sedikitnya pengambilan risiko seksual pada usia 18 tahun (Crandall, A., et. al, 2017). Sehingga regulasi diri yang kurang baik di masa remaja berpotensi meningkatkan kemungkinan perilaku seksual berisiko di masa dewasa muda.

Berdasarkan pemaparan di atas, ada dugaan bahwa regulasi diri yang tinggi dapat membantu peserta didik menurunkan kemungkinan keterlibatan perilaku seksual berisiko di masa remaja. Kemampuan regulasi diri pada remaja dapat ditingkatkan melalui upaya preventif maupun pengentasan. Pada fungsi pengentasan, regulasi diri dapat dilakukan melalui implementasi strategi-strategi konseling yang bertujuan agar peserta didik mampu mengurangi perilaku menonton maupun menyimpan konten pornografi.

Metode

Studi literatur ini mengumpulkan artikel terkait perilaku pornografi pada platform *Google Scholar, Science Direct, dan PsycINFO* dengan memasukkan istilah pornografi pelajar. Hasil pencarian menemukan 17 artikel yang dipublikasikan dalam kurun waktu lima tahun terakhir. Artikel tersebut kemudian dikelompokkan menjadi 1) faktor penyebab pornografi pelajar, 2) dampak pornografi pelajar, 3) strategi-strategi konseling untuk penanganan pornografi pada pelajar. Analisa data dilakukan dengan pengelompokan sebagai berikut :

Tabel 1. Faktor penyebab pornografi pada pelajar dan penulis artikel

1.	Aturan jaga jarak dalam pencegahan <i>Covid-19</i>	Lau, Benson, et. al. (2021)
2.	Ketergantungan pada internet selama pandemi <i>Covid-19</i>	Awan HA, Aamir A, et al (2021)
3.	Belajar dari rumah selama pandemi <i>Covid-19</i>	Unicef Indonesia (2021)
4.	Jenis kelamin dengan peluang lebih tinggi untuk menjadi pengguna pornografi	Hsi-Ping Nieh, et.al, (2020)
5.	Regulasi diri yang terbatas	Field, Tiffany (2020)
6.	Kemudahan akses pornografi yang tinggi dari aspek frekuensi dan durasi	Grubbs, J. B., et al, (2019)
7.	Disregulasi diri pengguna	Crandall, A., Magnusson, B. M., & Novilla, M. L. B. (2017)

Tabel 2. Dampak pornografi pada pelajar dan penulis artikel

1.	Kecanduan pornografi	Agbaria, Q (2022)
2.	Perilaku seksual remaja berisiko	Sussman, Steve, et al., 2020
3.	Harga diri remaja terkait aspek hubungan seks pranikah, hubungan dalam keluarga dan kesehatan mental	Ashraaf, M. A., & Othman, N., (2019)
4.	Keterlibatan pada perbuatan dan menjadi korban <i>Teen Dating Violence</i> (TDV)	Rostad, Whitney L., et al (2019)

Tabel 3. Strategi mengembangkan regulasi diri dalam penanganan pornografi pada pelajar dan penulis artikel

1.	Strategi regulasi diri melalui pengelolaan enam komponen pengendalian diri dalam <i>Problematic Pornography Use</i>	Busche, K., Stark, R., et al. (2022)
2.	Tingkat keefektifan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> guna menurunkan keparahan <i>Problematic Pornography Use</i>	Lotfi, Aida et al. (2021)
3.	Model <i>acceptance and commitment therapy</i> (ACT) and <i>mindfulness-based relapse prevention</i> (MBRP) meningkatkan regulasi diri pada penanganan kecanduan pornografi	Sharma, MK, et al, (2021)
4.	Strategi kognitif-perilaku	Goslar, Martina, et. al. (2020)
5.	Strategi peningkatan regulasi diri	Hennecke, M., & Bürgler, S. (2020)
6.	Model <i>acceptance and commitment therapy</i> (ACT) pada kecanduan pornografi	Fraumeni-McBride, J. (2019)
7.	Intervensi <i>mindfulness</i> untuk meningkatkan regulasi diri pada anak-anak dan remaja	Pandey, Anuja & Hale, Daniel et.al. (2018)

Tabel 4. Program pencegahan pornografi dan tantangan di Indonesia

1.	<i>Forum Grup Discussion</i> (FGD) dan <i>games</i> untuk meningkatkan pemahaman tentang pendidikan seksual. Topik pendidikan seksual masih dianggap tabu	Petrix, L. J., Rahmaniah, dkk, (2023)
2.	Upaya pendidikan seks yang dilaksanakan sekolah. Namun tidak semua Lembaga pendidikan setuju.	Ali, Y. F., & Rosaline, V. F. (2020).
3.	Sosialisasi berbasis Al-Qur'an berupa upaya promotif larangan mendekati zina, bijak bermedia sosial, perkuat peran strategis keluarga. Namun tidak semua remaja mampu memahami Al-Quran.	Sugiarto, S. (2021).

Tiap artikel dianalisis dengan mengidentifikasi informasi dan membandingkan isi. Selanjutnya, hasil analisis diintegrasikan untuk dikembangkan menjadi kesimpulan baru

Hasil dan Diskusi

Faktor regulasi diri menjadi sasaran dalam upaya pencegahan dan penanganan perilaku pornografi pada pelajar. Regulasi diri yaitu kemampuan mampu mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku dirinya untuk mencapai tujuan belajarnya (Kemdikbud, 2021). Selain upaya preventif yang dilakukan sekolah dalam bentuk sosialisasi tata tertib, sosialisasi kesehatan reproduksi remaja dan kegiatan *parenting*, fungsi pengentasan juga perlu dilakukan melalui konseling. Melalui pendekatan individu maupun kelompok, konseling difokuskan untuk meningkatkan dan mengembangkan regulasi diri peserta didik agar dapat mengelola perilaku mereka untuk menghindari pornografi. Penelitian terkait strategi regulasi diri disajikan sebagai berikut :

Tabel 4. Strategi konseling untuk mengembangkan regulasi diri dalam penanganan pornografi

Judul Artikel	Hasil Penelitian	Temuan konsep
1. <i>Self Regulatory Proseses in Problematic</i>	Momen pengendalian diri bergantung pada banyak faktor internal, termasuk keinginan untuk menggunakan pornografi, apakah	Regulasi diri dipengaruhi oleh 6 komponen pengendalian diri yang memungkinkan individu

<i>Pornography Use (PPU)</i>	seseorang merasakan konflik dengan perilakunya, dan motivasi untuk menolak keinginannya, serta faktor situasional eksternal.	mengidentifikasi faktor kegagalan dan mengatur strategi pada upaya preventif maupun intervensi
2. <i>The effectiveness of intervention with cognitive behavioral therapy on pornography: A systematic review protocol of randomized clinical trial studies</i>	Efektivitas CBT pada pasien PPU dapat dinilai sehingga hasilnya dapat membantu menentukan jawaban terkait pertanyaan “apakah CBT dapat menurunkan keparahan PPU, kecemasan, depresi, dan <i>Compulsive Sexual Behaviour</i> (CSB)? ”	<i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dapat menurunkan keparahan PPU, kecemasan, depresi, dan <i>Compulsive Sexual Behaviour</i> (CSB)
3. <i>Mindfulness-based Interventions Potentials for Treatment of Pornography</i>	Perhatian disposisi menghasilkan pengaturan diri yang tinggi yang merupakan penangkal keadaan emosi negatif dan perenungan terkait pornografi; untuk selanjutnya, menjadi perhatian akan memfasilitasi perilaku berbasis nilai alternatif daripada kecanduan	Strategi <i>acceptance and commitment therapy</i> (ACT) dan <i>mindfulness-based relapse prevention</i> (MBRP) dapat meningkatkan disposisional mindfulness sehingga menghasilkan pengaturan diri yang tinggi yang merupakan penangkal keadaan emosi negatif dan perenungan terkait pornografi; untuk selanjutnya, menjadi perhatian akan memfasilitasi perilaku berbasis nilai sebagai alternatif daripada kecanduan.
4. <i>Treatments for internet addiction, sex addiction and compulsive buying: A meta-analysis</i>	Analisis menunjukkan bahwa intervensi psikologis efektif untuk mengurangi perilaku kompulsif, terutama ketika disampaikan secara tatap muka dan dilakukan dalam jangka waktu yang lama. Kombinasi pendekatan kognitif-perilaku dengan obat-obatan menunjukkan keuntungan dibandingkan monoterapi.	Kombinasi pendekatan kognitif-perilaku dengan obat-obatan efektif dalam mengurangi kecanduan pada internet, kecanduan seks dan pembelian kompulsif
5. <i>Many roads lead to Rome: Self-regulatory strategies and their effects on self-control. Social and Personality Psychology Compass</i>	<p>1. Terdapat 5 strategi dalam model proses pengaturan diri yaitu 1) pemilihan situasi, 2) modifikasi situasi, 3) penyebaran perhatian, 4) menggunakan perubahan kognitif yang mengubah interpretasi atau pemahaman situasi tertentu, 5) modulasi respons.</p> <p>2. Efektivitas strategi dipengaruhi oleh : 1) tuntutan situasional, 2) strategi yang mencegah konflik pengendalian</p>	Keefektifan 5 strategi dalam model proses regulasi diri dipengaruhi oleh 3 aspek yang meliputi 1) tuntutan situasional, 2) strategi yang mencegah konflik pengendalian diri ketimbang strategi karakteristik individu, 3) karakteristik tujuan

	diri ketimbang strategi karakteristik individu, 3) karakteristik tujuan	
	3. Fleksibilitas peraturan, yaitu kemampuan orang untuk secara fleksibel menyesuaikan penggunaan strategi mereka di berbagai konteks, mungkin menjadi kunci keberhasilan pengendalian diri.	
6. <i>Addiction and mindfulness; pornography addiction and mindfulness-based therapy (ACT). Sexual Addiction & Compulsivity</i>	Model mindfulness ACT untuk pemulihan kecanduan pornografi memiliki enam proses inti yang ditargetkan yaitu : kesadaran saat ini, penerimaan, defusi, konteks diri, klarifikasi nilai, dan tindakan berkomitmen.	Strategi <i>acceptance and commitment therapy (ACT)</i> dapat digunakan untuk pemulihan kecanduan pornografi
7. <i>Effectiveness of Universal Self-regulation-Based Interventions in Children and Adolescents A Systematic Review and Meta-analysis</i>	Peningkatan yang konsisten dalam pengaturan diri dilaporkan dalam 16 dari 21 intervensi berbasis kurikulum (76%), 4 dari 8 intervensi <i>mindfulness</i> dan yoga (50%), 5 dari 9 program berbasis keluarga (56%), 4 dari 6 latihan program berbasis (67%), dan 4 dari 6 intervensi keterampilan sosial dan pribadi (67%), atau total 33 dari 50 intervensi (66%). Sebuah meta-analisis yang mengevaluasi asosiasi intervensi dengan skor kinerja tugas pengaturan diri menunjukkan efek positif dari intervensi tersebut dengan ukuran efek gabungan 0,42 (95% CI, 0,32-0,53). Hanya 24 penelitian yang melaporkan data hasil distal (29 hasil). Asosiasi positif dilaporkan dalam 11 dari 13 studi (85%) pada prestasi akademik, 4 dari 5 studi tentang penyalahgunaan zat (80%), dan dalam semua studi yang melaporkan gangguan perilaku (n = 3), studi tentang keterampilan sosial (n = 2), studi tentang depresi (n = 2), studi tentang masalah perilaku (n = 2), dan studi tentang skorsing sekolah (n = 1).	Intervensi <i>mindfulness</i> dan yoga dapat meningkatkan regulasi diri pada anak-anak dan remaja

Didasarkan pada penelitian terkait faktor-faktor yang berpengaruh, ada enam komponen regulasi diri yang dibedakan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keinginan, konflik, motivasi dan kemauan. Sedangkan faktor eksternal mencakup kendala dan peluang (Busche, K., Stark, R., et al. 2022). Sebelumnya, peneliti lain mengemukakan bahwa

terdapat lima strategi dalam model proses pengaturan diri yaitu 1) pemilihan situasi, 2) modifikasi situasi, 3) penyebaran perhatian, 4) menggunakan perubahan kognitif yang mengubah interpretasi atau pemahaman situasi tertentu, 5) modulasi respon (Hennecke, M., & Bürgler, S. 2020). Lebih lanjut dikemukakan bahwa proses regulasi diri dipengaruhi oleh aspek yang meliputi: tuntutan situasional, strategi yang mencegah munculnya konflik pengendalian diri ketimbang pendekatan berdasarkan sifat individu, karakteristik tujuan perilaku yang dilakukan.

Pada hasil analisis penelitian tentang kombinasi intervensi untuk kecanduan menunjukkan bahwa strategi pemodelan kognitif memiliki manfaat lebih baik ketimbang hanya menggunakan pendekatan farmakologi (Goslar, Martina, et. al .2020). Hal tersebut didukung hasil analisis peneliti lain yang mengungkap bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat menurunkan keparahan *Problematic Pornography Use* (PPU), kecemasan, depresi, dan *Compulsive Sexual Behaviour* (CSB) (Lotfi, Aida et al, 2021). Pemodelan kognitif dalam CBT telah menjadi strategi yang umum dan lebih dulu digunakan para konselor adiksi.

Mengacu pada pemaparan tersebut, konselor sekolah dapat memakai sudut pandang *Cognitive Behavioral Counseling* (CBC) dengan strategi yaitu : 1) pada tahap asesmen konseling peserta didik (konseli) dibantu mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi dia (pikiran negatif) menonton konten porno, 2) konseli didik dibantu menganalisis hubungan antara faktor-faktor yang sudah diidentifikasi dengan emosi, pikiran dan tindakannya, 3) konseli dibimbing mengganti pikiran negatif yang mendorong perilaku menonton konten porno menjadi pikiran positif, mendorong ke aktivitas positif, 4) konseli dibimbing menyusun aktivitas-aktivitas yang produktif sebagai kegiatan alternatif menghindari situasi dan konflik pengendalian diri.

Penelitian tentang penanganan pornografi melalui pendekatan *mindfulness* juga menunjukkan hasil positif. Penelitian tentang intervensi *mindfulness* yang mengungkap bahwa strategi pada *mindfulness* dan yoga dapat meningkatkan regulasi diri pada anak-anak dan remaja (Pandey, Anuja & Hale, Daniel et.al. 2018). Penelitian selanjutnya mengungkap bahwa strategi *acceptance and commitment therapy* (ACT) dapat digunakan untuk pemulihan kecanduan pornografi (Fraumeni-McBride, J., 2019). Hasil review literatur terbaru menganalisis bahwa strategi ACT dan *mindfulness-based relapse prevention* (MBRP) dapat meningkatkan regulasi diri sebagai penghambat emosi negatif terkait pornografi sehingga fokus selanjutnya adalah memfasilitasi perilaku berbasis nilai sebagai alternatif (Sharma MK, et al, 2021).

Berdasarkan pemaparan tersebut, pendekatan *mindfulness* strategi yang dapat dilakukan oleh konselor sekolah yaitu 1) melatih teknik pernapasan dengan urutan *stop, take a deep breath, observe, proceed* (S.T.O.P) untuk meningkatkan kesadaran akan pikiran, perasaan dan situasi yang dihadapi sehingga konseli dapat mengendalikan dorongan menonton konten porno, 2) konseli dibantu mengenali emosi (malu, dosa, rasa bersalah) yang dirasakan, 3) konseli dibimbing untuk berkomitmen menghindari konten porno dan mengarahkan diri pada aktivitas-aktivitas yang sehat serta produktif.

Simpulan

Penanganan pornografi pada pelajar menjadi tantangan bagi sekolah dalam mewujudkan profil pelajar pancasila. Sebagai elemen kunci dari dimensi mandiri, regulasi diri perlu dikembangkan pada peserta didik. Mengacu pada pendekatan kognitif perilaku, terdapat enam komponen regulasi yang menjadi sasaran pengelolaan meliputi keinginan, konflik, motivasi, dan kemauan, kendala serta peluang. Model proses pengaturan diri melibatkan lima strategi yaitu 1) pemilihan situasi, 2) modifikasi situasi, 3) penyebaran perhatian, 4) menggunakan perubahan kognitif yang mengubah interpretasi atau pemahaman situasi tertentu, 5) modulasi respon. Pada pendekatan *mindfulness*, strategi *acceptance and commitment therapy* (ACT) dan (MBRP) dapat digunakan untuk pemulihan kecanduan pornografi dengan meningkatkan regulasi diri sebagai penghambat emosi negatif terkait pornografi. Selanjutnya peserta didik difasilitasi merencanakan aktivitas berbasis nilai atau karakter sebagai alternatif menghindari pornografi.

Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi penulis kesehatan dalam menyelesaikan tinjauan ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Budi Purwoko selaku dosen pengampu pada mata kuliah Manajemen dan Supervisi Bimbingan Konseling. Melalui bimbingan beliau, penulis mampu menentukan fokus pada artikel-artikel yang direview sehingga hasil tinjauan ini telah membantu saya dalam memahami fenomena yang terjadi di sekolah tempat saya membimbing.

Daftar Rujukan

- Ali, Y. F., & Rosaline, V. F. (2020). Peran sekolah dalam mencegah penyalahgunaan konten pornografi melalui pendidikan seks. *Mores: Jurnal Pendidikan Hukum, Politik, dan Kewarganegaraan*, 2(2), 111-122.
- Agbaria, Q. (2022). *Cognitive behavioral intervention in dealing with internet addiction among Arab teenagers in Israel*. *International Journal Mental Health Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00733-6>.
- Antara (2021). *Survei terkini, 66,6 persen anak saksikan pornografi di media daring*. Diambil dari <https://jabar.antaranews.com/berita/338793/survei-terkini-666-persen-anak-saksikan-pornografi-di-media-daring?page=all>.
- Ashraaf, M. A., & Othman, N. (2019). *Factors for pornography addiction and its implication on teenager personality*. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(11), 1148–1160.
- Awan HA, Aamir A, et al (2021). *Internet pornography use during the covid-19 pandemic: presumed impact and what can be done*. *Front Psychiatry* 12:623508. Doi:10.3389/fpsyt.2021.623508.
- Bothe, Beata, et. al, (2020). *Symptoms of problematic pornography use in a sample of treatment considering and treatment non-considering men: a network approach*. Diambil dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1743609520306718>
- Busche, K., Stark, R., et al (2022). *Self regulatory processes in problematic pornography use. curr addict rep*. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00447->.
- Crandall, A., Magnusson, B. M., & Novilla, M. L. B. (2017). *Growth in adolescent self-regulation and impact on sexual risk-taking: a curve-of-factors analysis*. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(4), 793–806. doi:10.1007/s10964-017-0706-4.
- Dialeksis (2022). *Data dari KPAI 91 persen anak Indonesia pernah terpapar pornografi akibat gadget*. Diambil dari <https://dialeksis.com/aceh>.
- Field, T. (2020). *Adolescent pornography: a narrative review*. *International Journal of Psychological Research and Reviews*. IJPRR:<https://escipub.com/international-journal-of-psychological-research-and-reviews/>
- Fraumeni-McBride, J. (2019). *Addiction and mindfulness; pornography addiction and mindfulness-based therapy (ACT)*. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 1–12. doi:10.1080/10720162.2019.157656.
- Goslar, M., et. al (2020). *Treatments for internet addiction, sex addiction and compulsive buying: A meta-analysis*. *Journal of Behavioral Addictions* 9 (2020) 1, 14-43 <https://akjournals.com/view/journals/2006/9/1/articlep14.xml?body=contentSummary-20487>.
- Grubbs, J. B., Grant, J. T., & Engelman, J. (2019). *Self-identification as a pornography addict: examining the roles of pornography use, religiousness, and moral incongruence*. *Sexual Addiction & Compulsivity*. <https://doi.org/10.1080/10720162.2019.1565848>
- Hennecke, M., & Bürgler, S. (2020). *Many roads lead to Rome: self-regulatory strategies and their effects on self-control*. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(6), Article e12530. <https://doi.org/10.1111/spc3.12530>
- Hsi-Ping Nieh, Ling-Yin Chang, Hsing-Yi Chang, Tung-Liang Chiang & Lee-Lan Yen (2020). *Pubertal Timing, parenting style, and trajectories of pornography use in*

- adolescence: peer pornography use as the mediator. *The Journal of Sex Research*, 57:1, 29-41, DOI: 10.1080/00224499.2019.1623163.2019.
- Kemdikbud (2021). bahan ajar: profil pelajar pancasila. Diambil dari <https://cerdasberkarakter.kemdikbud.go.id/sahabatkarakter/kegiatan/a9151c70-96fe-4594-aa38-e40e5d7ad237.pdf>
- Lau, Benson, Wui-Man; Lau, Way Kwok Wai; Ngan, Lionel Ho Man; Chan, Randolph Chun Ho; Wu, William KK (2021). *Data set for impact of covid-19 on pornography use: evidence from big data analyses*, *Mendeley Data*, V1, doi: 10.17632/bxxmvz6tmh.1. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260386>.
- Lotfi, A., Babakhanin, M., & Ghazanfarpour, M. (2021). *The effectiveness of intervention with cognitive behavioral therapy on pornography: A systematic review protocol of randomized clinical trial studies*. *Health Science Reports published by Wiley Periodicals LLC*.
- Masaeli, N. & Farhadi, H. (2021). *Prevalence of internet-based addictive behaviors during covid-19 pandemic: a systematic review*. <https://sci-hub.se/downloads/2021-05-18/a5/masaeli2021.pdf#navpanes=0&view=F>.
- Pandey, A. & Hale, D., et.al. (2018). *effectiveness of universal self-regulation-based interventions in children and adolescents a systematic review and meta-analysis*. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/2677898>.
- Petrix, L. J., Rahmaniah, dkk. (2023). Peningkatan kesadaran pendidikan seksual dan gerakan anti pelecehan seksual di SMP 6 Pontianak Selatan. *Kabilah: Journal of Social Community*, 8(1), 347-357.
- Permendikbud. (2020). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2020-2024
- Unicef Indonesia (2021). *Digital learning landscape in Indonesia: limitation on social interaction and safeguards for online safety have reduced active learning and posed a risk to the well-being of students* hal. 34-38. Diambil dari <https://www.unicef.org/indonesia/media/8766/file/Digital%20Learning%20Landscape%20in%20Indonesia.pdf>.
- Republika (2022). *Kemenko PMK: Indonesia sudah memasuki 'SOS' darurat pornografi*. Diambil dari <https://www.republika.co.id/berita/rghwpz396/kemenko-pmk-indonesia-sudah-memasuki-sos-darurat-pornografi>.
- Rostad, W. L., Gittins-Stone, Daniel, et, al (2019). *The association between exposure to violent pornography and teen dating violence in grade 10 high school students*. Diambil dari <https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-019-1435-4#citeas>.
- Setiawan, M. Y. (2022). Satpol PP gelandang 9 siswa SMA yang bolos sekolah dan nongkrong di pantai, temukan konten porno. Diambil dari <https://muria.tribunnews.com/2022/07/28/satpol-pp-gelandang-9-siswa-sma-yang-bolos-sekolah-dan-nongkrong-di-pantai-temukan-konten-porno>.
- Sharma, M. K, et al, (2021). *Mindfulness-based interventions: potentials for treatment of pornography*. *Ayuhom* 8: 101-3. DOI: 10.4103/AYUHOM.AYUHOM_3_22 <https://www.ayuhom.com/article.asp?issn=2349-2422;year=2021;volume=8;issue=2;spage=101;epage=103;aulast=Sharma>
- Sugiarto, S. (2021). *Pendekatan komunikasi berbasis Al-qur'an dalam penanggulangan pornografi bagi anak di media sosial* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta)
- Sussman, S. & Tsai, J., Y. (2020). *Chapter 9: sexual addiction. adolescent addiction. institute for health promotion & disease prevention research, preventive medicine, psychology, & social work, University of Southern California, Los Angeles, Ca, United States*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00009-8>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
