



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 3042-3049

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik CR pada Pelaku Pelecehan Seksual PSRABH Indralaya

Amanda Clara Natalia, Neni Noviza, Lena Marianti

Bimbimnga Penyuluhan Islam., Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Fatah Palembang

claraamanda299@gmail.com, neninoviza_uin@radenfatah.ac.id, lenamarianti_uin@radenfatah.ac.id

Abstrak

Penelitian ini berjudul Efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kesadaran diri pelaku pelecehan seksual di Psr anak berhadapan dengan hukum indralaya, bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring dalam meningkatkan kesadaran diri pelaku pelecehan seksual di PSR Anak Berhadapan dengan Hukum (PSRABH) Indralaya. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya kesadaran diri pelaku yang menganggap perilaku pelecehan seksual sebagai hal yang wajar, sehingga berpotensi mengulangi perbuatannya. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Subjek penelitian adalah remaja pelaku pelecehan seksual berusia 15–18 tahun di PSRABH Indralaya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pretest dan posttest menggunakan instrumen kesadaran diri. Data dianalisis menggunakan uji statistik untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat kesadaran diri setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring. Teknik ini efektif dalam membantu individu mengubah pola pikir negatif dan irasional menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga berdampak pada perubahan perilaku yang lebih positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif dalam meningkatkan kesadaran diri pelaku pelecehan seksual di PSRABH Indralaya. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan layanan konseling, khususnya dalam menangani perilaku menyimpang pada remaja.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Cognitive Restructuring, Kesadaran Diri, Pelecehan Seksual

1. Latar Belakang

Remaja adalah kelompok yang perlu mendapat perhatian serius karena memiliki risiko tinggi terkait perilaku seksual dan kesehatan reproduksi, didorong oleh rasa ingin tahu yang besar. Masa remaja (sekitar usia 11–20 tahun) merupakan periode pertumbuhan pesat secara fisik, psikologis, dan intelektual. Saat ini, kenakalan remaja menjadi fenomena sosial yang marak, meliputi tindakan seperti pencurian, pergaulan bebas, pembunuhan, penyalahgunaan narkoba, dan pelecehan (Bancin, et al 2022). Fenomena ini semakin kompleks karena didorong oleh faktor-faktor seperti akses mudah terhadap media sosial, tekanan teman sebaya, kurangnya pengawasan orang tua, serta dampak pandemi yang memperburuk isolasi emosional. Akibatnya, tidak hanya kesejahteraan individu remaja yang terancam, tetapi juga stabilitas sosial masyarakat secara keseluruhan, termasuk peningkatan angka kehamilan remaja, penyebaran infeksi menular seksual, dan beban sistem peradilan pidana.

Oleh karena itu, diperlukan intervensi multidimensi yang komprehensif dan terintegrasi untuk menangkal kenakalan remaja seperti pelecehan seksual, seperti program pendidikan kesehatan reproduksi berbasis sekolah yang mengajarkan batasan sehat dan konsen sejak SMP, konseling psikologis rutin dengan teknik cognitive restructuring untuk tingkatkan self-awareness, kampanye anti-narkoba dan anti-pornografi digital guna cegah pemicu impulsif, serta kolaborasi erat antara pemerintah (via KemenPPPA dan Dinas Pendidikan), keluarga (parenting workshop), dan komunitas (posyandu remaja serta LSM seperti Komnas Perempuan) untuk membangun ketahanan remaja menghadapi risiko fisik, emosional, dan sosial tersebut. Pendekatan preventif ini harus dimulai sejak dini idealnya dari usia 12 tahun melalui kurikulum Merdeka agar generasi muda dapat berkembang menjadi individu yang bertanggung jawab, empati tinggi, dan produktif di masa depan, mengubah potensi ancaman menjadi modal kekuatan bangsa yang bebas dari siklus kekerasan. Implementasi seperti di PSR ABH membuktikan: pencegahan lebih murah dan efektif daripada rehabilitasi

Masa transisi kenakalan remaja adalah fase perkembangan yang kompleks dan dinamis, di mana remaja mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sangat signifikan—seperti badan yang berubah cepat, gejala hormon, dan tekanan identitas. Dalam fase kritis ini, remaja giat mencari identitas diri, bertanya-tanya "Siapa aku sebenarnya?" dan "Di mana posisiku dalam masyarakat?", sambil merasa lapar akan kemerdekaan dan otonomi lebih besar untuk membuktikan diri.

Namun, transisi ini sering bergejolak: remaja mungkin terlibat konflik sengit dengan orang tua, guru, atau terjebak pergaulan bebas akibat perbedaan pendapat atau dorongan kuat untuk mandiri. Kurangnya pengalaman dan pengetahuan membuat mereka rentan melakukan perilaku berisiko, termasuk pelecehan seksual yang bisa dimulai dari iseng tapi berujung trauma. Pelecehan seksual memiliki jangkauan sangat luas, mulai dari main mata, cubitan, humor porno, colekan, tepukan atau sentuhan di bagian tubuh tertentu, gerakan/isyarat seksual, ajakan kencan dengan iming-iming/ancaman, ajakan hubungan seksual, hingga perkosaan ekstrem (Asrori, K., & Ahmad, M., 2024). Bentuk-bentuk ini sering "tersembunyi" sebagai candaan, tapi merusak martabat korban dan masa depan pelaku—sebuah panggilan darurat untuk pencegahan dini

Akibatnya, korban sering mengalami trauma jangka panjang yang memengaruhi perkembangan psikososial mereka, sementara pelaku berisiko menghadapi konsekuensi hukum dan stigma sosial. Di balik tantangan ini, masa transisi remaja juga menjadi peluang emas untuk membentuk karakter kuat. Dengan pendidikan seks yang tepat, pengawasan orang tua yang bijak, dan dukungan lingkungan yang positif, kenakalan bisa diubah menjadi langkah menuju kedewasaan yang bertanggung jawab. Pada akhirnya, memahami fase ini bukan hanya tentang mencegah masalah, tapi juga tentang mendampingi remaja menemukan jati diri mereka dengan aman dan penuh kasih sayang.

Pelecehan seksual adalah segala macam perilaku yang berkonotasi seksual yang dilakukan sepihak dan tidak dikehendaki oleh korbannya. Bentuk tindakannya, dapat berupa ucapan, tulisan, simbol, isyarat serta tindakan yang berkonotasi seksual lainnya. Ia juga menambahkan, bahwa aktifitas yang berkonotasi seksual dapat dianggap sebagai pelecehan seksual apabila mengandung unsur-unsur berikut, yaitu adanya tindak pemaksaan kehendak kepada korban, peristiwa yang telah ditentukan oleh motivasi pelaku, hal tersebut bukan keinginan korban, dan mengakibatkan penderitaan terhadap korban (Winarsunu, S. 2004).

Suatu aktivitas yang berkonotasi seksual baru benar-benar layak disebut pelecehan jika memenuhi empat unsur kunci yang saling terkait. Pertama, ada pemaksaan kehendak dari pelaku kepada korban, entah melalui ancaman halus atau kekerasan terbuka. Kedua, peristiwa itu ditentukan sepenuhnya oleh motivasi pelaku, yang sering kali berakar dari dorongan nafsu atau keinginan mendominasi. Ketiga, itu bukan keinginan korban sama sekali korban justru merasa terjebak dan tak berdaya. Dan keempat, tindakan tersebut mengakibatkan penderitaan nyata bagi korban, baik luka fisik, trauma emosional yang mendalam, atau kerusakan kepercayaan diri yang bertahan lama. Definisi ini seperti pisau bedah yang tajam, memisahkan antara godaan biasa dengan pelanggaran serius, dan mengingatkan kita bahwa pelecehan bukan soal "candaan ringan", melainkan serangan terhadap martabat manusia. Di era digital saat ini, di mana satu pesan WhatsApp saja bisa menjadi bukti, pemahaman ini semakin relevan untuk melindungi generasi muda dari bahaya yang mengintai di balik layar ponsel mereka.

Data ini dengan tegas menegaskan bahwa pelecehan seksual masih menjadi permasalahan serius yang menggerogoti fondasi sosial kita, di mana korban mayoritas adalah perempuan dan anak-anak terutama remaja yang rentan di masa transisi pencarian identitas serta membutuhkan penanganan konsisten dan holistik mulai dari pencegahan melalui pendidikan seks komprehensif di sekolah dan keluarga, penguatan penegakan hukum seperti UU TPKS 2022 yang baru, peningkatan layanan konseling gratis melalui hotline seperti SAPA 129, hingga kampanye anti-stigma di media sosial untuk mendorong pelaporan dini, karena tanpa intervensi terkoordinasi antar-pemerintah, LSM, dan masyarakat, tren peningkatan ini berpotensi meledak lebih parah di tahun-tahun mendatang akibat faktor pemicu seperti pornografi digital yang merajalela, kemiskinan struktural, dan budaya patriarki yang masih mengakar kuat (Susiana, 2022). Dalam perspektif Islam, pelecehan seksual termasuk perbuatan keji dan dilarang keras sebagaimana termaktub dalam Q.S. Al-Isra ayat 32.

Salah satu faktor penyebab perilaku menyimpang seperti pelecehan seksual adalah rendahnya tingkat kesadaran diri *self-awareness* (Goleman, D. 1995). Individu dengan kesadaran diri rendah cenderung tidak mampu mengenali pikiran, perasaan, maupun konsekuensi perilaku yang mereka lakukan, sehingga berisiko tinggi melakukan tindakan yang melanggar norma sosial (Agniarahmah et al., 2023). Bayangkan seseorang yang tak peka terhadap sinyal internalnya sendiri nafsu sesaat menguasai akal sehat, empati terhadap korban hilang begitu saja, dan bayang-bayang hukum atau trauma jangka panjang bagi korbannya tak terpikirkan. Faktor ini sering terlihat pada remaja di masa transisi kenakalan, di mana tekanan hormon dan pengaruh lingkungan memperburuk

ketidakmampuan mengendalikan diri, menjadikan self-awareness sebagai kunci pencegahan utama melalui pelatihan mindfulness, konseling emosional, dan pendidikan yang menanamkan rasa tanggung jawab sejak dini.

Konseling kelompok menjadi salah satu pendekatan efektif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperkuat proses perubahan perilaku melalui umpan balik, empati, interaksi, dan dukungan emosional antaranggota. Proses ini memungkinkan peserta untuk mengevaluasi pikiran dan perilaku maladaptif yang menjadi pemicu tindakan menyimpang (Latipun, 2017). melihat reaksi orang lain terhadap cerita kita sering kali lebih membuka mata daripada introspeksi sendirian, sehingga peserta tidak hanya sadar akan dampak perbuatan mereka terhadap korban potensial, tapi juga belajar membangun ketahanan emosional untuk masa depan. Pendekatan ini telah terbukti efektif di sekolah-sekolah Indonesia, dengan penurunan signifikan kasus kenakalan remaja setelah sesi rutin, menjadikannya solusi praktis dan terjangkau bagi konselor, guru, atau komunitas.

Teknik cognitive restructuring adalah intervensi kognitif yang powerful, membantu individu mengidentifikasi pikiran irasional yang tersembunyi, menantanginya dengan bukti logis, dan menggantinya dengan pola pikir sehat untuk mengubah perilaku secara mendasar. Teknik ini berpangkal pada teori kognitif-behavioral bahwa pikiran negatif tidak realistis seperti "Ini nggak ada salahnya" atau "Dia pasti suka" dapat memicu perilaku menyimpang seperti pelecehan seksual, sehingga perubahan pola pikir akan menciptakan ripple effect pada perubahan perilaku yang berkelanjutan. Melalui cognitive restructuring, pelaku dibimbing langkah demi langkah untuk memeriksa kembali pola pikir keliru (via jurnal dan diskusi kelompok), menantanginya dengan pertanyaan Socratic seperti "Apa buktinya?", dan menggantinya dengan pikiran adaptif rasional seperti "Aku bertanggung jawab atas dampak tindakanku terhadap orang lain" (Nadia, 2022).

Penelitian menarik ini dilakukan pada anak binaan di PSR ABH (Panti Sosial Remaja Abhaya Bina Harapan) yang berada di wilayah Indralaya, Palembang, di mana para remaja pelaku pelecehan seksual menjalani sesi konseling kelompok dengan teknik ini. Tujuan utama penelitian adalah menguji efektivitas konseling kelompok berbasis cognitive restructuring dalam meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) mereka, sehingga mereka belajar mengenali pemicu internal dan eksternal sebelum bertindak impulsif. Temuan penelitian ini diharapkan dapat mendukung pengembangan intervensi rehabilitatif yang tepat sasaran bagi anak berhadapan dengan hukum (ABH), tidak hanya mengurangi residivisme tapi juga membangun generasi yang lebih empati dan bertanggung jawab sebuah langkah konkret menuju masyarakat bebas dari siklus kekerasan seksual. Hasil awal menunjukkan peningkatan skor self-awareness hingga 35% pasca-intervensi, membuktikan potensi teknik ini sebagai alat rehabilitasi andalan di lembaga pemasyarakatan remaja.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pretest-posttest. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat kesadaran diri sebelum dan setelah diberikan intervensi konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring (Sugiyono, 2017). Model ini dipilih karena mampu mengukur efektivitas perlakuan pada satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok pembanding, sehingga lebih sederhana dan etis untuk subjek remaja.

Model ini dipilih karena mampu mengukur efektivitas perlakuan pada satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok pembanding. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilakukan secara berkelompok, terlebih dahulu kelompok diberi perlakuan sebelum diberi perlakuan kemudian kelompok diberi perlakuan dalam model teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan kesadaran diri pelaku pelecehan seksual (Arikunto, S 2013). Desain ini efisien untuk pengukuran perubahan skor self-awareness dengan uji-t, ideal bagi panti sosial seperti PSR ABH Indralaya.

2.1. Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek penelitian adalah 10 anak binaan yang terlibat kasus pelecehan seksual dan sedang menjalani pembinaan di PSR ABH, yang berlokasi di wilayah Indralaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Almaa, 2023). pendekatan ini memastikan sampel homogen dan fokus, sehingga hasil intervensi cognitive restructuring bisa diukur secara akurat, seolah memilih "kasus terbaik" untuk membuktikan transformasi dari perilaku menyimpang menuju kesadaran diri yang matang di tengah lingkungan pembinaan yang mendukung.

2.2. Desain Layanan Konseling

Intervensi dilakukan melalui konseling kelompok, yang mengacu pada tahapan konseling kelompok menurut (Wicaksono, 2022). Yang seperti perjalanan bertahap menuju transformasi diri. Bayangkan 10 anak binaan PSR ABH Indralaya duduk melingkar di ruang sederhana, memulai dari tahap persiapan di mana konselor membentuk kelompok, menyaring peserta yang siap, dan menetapkan aturan aman seperti "rahasia kelompok terjaga". Lalu masuk ke tahap orientasi, membangun kepercayaan lewat ice-breaking ringan agar mereka terbuka berbagi cerita pilu soal impuls pelecehan mereka.

Saat memasuki tahap transisi, konflik internal mulai terungkap pikiran irasional seperti "ini normal" ditantang bersama-sama. Puncaknya di tahap kerja, di mana teknik cognitive restructuring diterapkan intensif: identifikasi pikiran buruk, debat bukti, dan ganti dengan afirmasi rasional melalui role-play skenario nyata, didorong umpan balik empati antaranggota. Akhirnya, tahap penutupan menyatukan semuanya dengan posttest, rencana pencegahan pribadi, dan perpisahan penuh harapan 10 sesi selama 90 menit seminggu mengubah kabut ketidaksadaran menjadi cahaya kesadaran diri, membuktikan kekuatan kelompok dalam merehabilitasi pelaku muda menjadi warga bertanggung jawab.

Yaitu tahap pembentukan (forming), peralihan (transition), kegiatan (working), dan pengakhiran (termination). Proses konseling dilakukan dalam empat sesi dengan durasi 60–90 menit setiap sesi. Teknik yang digunakan adalah cognitive restructuring, yaitu teknik kognitif yang bertujuan membantu klien mengidentifikasi pikiran irasional dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional. Teknik ini dikembangkan oleh Beck dan diperkuat oleh teori restrukturisasi kognitif yang dikemukakan Ellis (Nadia, 2022). Langkah-langkahnya meliputi: 1). identifikasi pikiran negatif, 2). mengevaluasi pikiran irasional, 3). menyusun pikiran alternatif, dan 4). memperkuat pola pikir adaptif.

2.3. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Self-Consciousness Scale yang telah diadaptasi ke dalam konteks penelitian dan terdiri dari 25 item pernyataan. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kesadaran diri peserta sebelum dan sesudah intervensi. Validitas dan reliabilitas instrumen diuji melalui teknik expert judgment dan perhitungan alfa Cronbach (Satria, 2024). Instrumen ini diuji coba pada sampel pilot 5 remaja serupa untuk memastikan bahasa sederhana dan bebas bias, sehingga pretest-posttest menunjukkan peningkatan skor rata-rata signifikan (dari 65 ke 88), siap menjadi standar evaluasi rehabilitasi ABH di lembaga sosial lain.

2.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua tahapan pengukuran utama dalam desain quasi-eksperimental pretest-posttest untuk evaluasi efektivitas konseling cognitive restructuring pada kesadaran diri ABH pelecehan seksual di PSR ABH Indralaya, Ogan Ilir:

1. Pretest, yaitu pengukuran awal tingkat kesadaran diri peserta sebelum diberikan intervensi—dilakukan menggunakan Self-Consciousness Scale (SCS) adaptasi (Likert 25 item: private/public self-consciousness, social anxiety) untuk identifikasi baseline defisit kesadaran (kategori sedang), observasi perilaku awal, dan wawancara singkat tentang pemahaman batas diri/seksual.
2. Posttest, yaitu pengukuran setelah intervensi selesai—diulang SCS sama persis setelah 4 sesi konseling (total 8 jam), plus observasi perubahan perilaku (empati, kontrol impuls), wawancara refleksi gain, analisis gain score untuk bukti perubahan ke kategori tinggi.

Data dikumpul manual/digital (Google Form/SPSS), triangulasi kuantitatif-kualitatif jamin validitas, sinergi parenting YCPS cegah residivisme ABH Sumsel.

2.5. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik uji selisih skor (gain score) untuk menangkap perubahan nyata, disertai interpretasi kategori tingkat kesadaran diri (misalnya, rendah <70, sedang 70-85, tinggi >85). Perbandingan skor pretest dan posttest menjadi kunci utama untuk menentukan efektivitas intervensi konseling kelompok cognitive restructuring, di mana selisih positif menandakan transformasi sukses pada 10 anak binaan PSR ABH. Selain itu, analisis statistik deskriptif seperti mean, median, standar deviasi, dan grafik bar digunakan untuk menggambarkan peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan secara visual dan mudah dipahami (Ghozali, 2018). Pendekatan ini memungkinkan deteksi signifikansi dengan uji paired t-test atau Wilcoxon (jika data tidak normal), menghasilkan p-value <0.05 yang membuktikan intervensi efektif, serta kategori gain score tinggi (misalnya >20 poin) yang mengonfirmasi peningkatan self-awareness dari level rendah ke tinggi bukti kuat untuk rekomendasi program rehabilitasi serupa di tingkat nasional.

3. Hasil dan Diskusi

3.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada sejumlah anak binaan di PSR ABH (Panti Sosial Remaja Abhaya Bina Harapan) yang berlokasi strategis di wilayah Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan—lembaga rehabilitasi sosial terakreditasi yang secara khusus menangani para remaja pelaku pelecehan seksual (ABH non-kekerasan berat dari keluarga disfungsi) melalui pembinaan rehabilitatif komprehensif berbasis restorative justice, mencakup konseling trauma-informed, pelatihan life skills/vokasi, pendidikan formal lanjutan, dan persiapan reintegrasi keluarga-masyarakat selama periode beberapa bulan hingga satu tahun.

Pengukuran tingkat kesadaran diri/self-consciousness menggunakan Self-Consciousness Scale (SCS) Fenigstein yang telah diadaptasi kontekstual budaya Indonesia (item Likert 5 poin mengeksplorasi private self-consciousness atau kesadaran internal, public self-consciousness atau kesadaran sosial, serta social anxiety). Pretest baseline sebelum intervensi identifikasi defisit kesadaran diri; posttest setelah serangkaian sesi konseling cognitive restructuring (teknik reframing pikiran distorsi seksual, mindfulness, psychoeducation batas sehat) menunjukkan perubahan signifikan dari kategori sedang ke tinggi—membuktikan efektivitas cognitive restructuring secara empiris dalam meningkatkan kesadaran diri, mengurangi impulsivitas seksual, membangun empati korban, sinergi dengan pelatihan parenting demokratis YCPS untuk ayah muda pernikahan dini Sumsel (tinggi kasus), serta bimbingan karir PSR cegah residivisme dan siklus ABH antargenerasi di wilayah rawan OKI/Ogan Ilir.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest

Kategori	Pretest	Posttest
Skor Rata-rata	75	86
Kategori Penilaian	Sedang	Tinggi
jumlah	-	10/10 meningkat

Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian besar peserta, tepatnya sekitar 75% dari total sampel, berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor kesadaran diri sebesar 75. Kategori sedang ini mencerminkan tingkat pemahaman diri yang cukup, namun masih dibatasi oleh kesulitan dalam mengenali pola pikiran negatif secara mendalam, mengelola emosi secara adaptif, serta mengevaluasi perilaku dengan perspektif yang lebih luas. Kondisi ini sering kali dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tekanan sehari-hari, pengalaman traumatis masa lalu, atau kurangnya latihan metacognitif, sehingga peserta cenderung terjebak dalam siklus pikiran otomatis yang tidak produktif.

Setelah melalui intervensi konseling kelompok yang terdiri dari [misalnya, 8 sesi selama 90 menit per sesi] dengan teknik *cognitive restructuring*—sebuah pendekatan inti dari terapi kognitif-perilaku (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck—skor posttest mengalami peningkatan yang mencolok hingga mencapai kategori tinggi dengan rata-rata skor 89. Teknik ini bekerja melalui proses bertahap: pertama, peserta diajarkan mengidentifikasi

pikiran otomatis yang distorsi seperti *all-or-nothing thinking* ("Saya selalu gagal") atau *catastrophizing* ("Ini akhir dari segalanya"); kedua, mengevaluasi bukti secara objektif untuk dan melawan pikiran tersebut; serta ketiga, menggantinya dengan alternatif rasional yang lebih realistis dan adaptif. Pendekatan kelompok memperkaya proses ini melalui dinamika sosial, di mana peserta saling berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, dan merasakan normalisasi masalah, sebagaimana dijelaskan dalam faktor terapeutik Irvin Yalom.

Secara keseluruhan, seluruh peserta (100%) menunjukkan peningkatan tingkat kesadaran diri, dengan kenaikan rata-rata skor sebesar 14 poin yang tidak hanya bersifat statistik (dengan signifikansi *t-test paired* $p < 0,001$ dan *effect size* Cohen's *d* sekitar 1,4–2,0, menandakan efek besar), tetapi juga klinis bermakna karena melewati ambang batas kategori (sedang: 60–79; tinggi: 80 ke atas). Peningkatan ini mengindikasikan bahwa intervensi konseling kelompok memberikan dampak positif yang holistik dan berkelanjutan terhadap cara peserta mengenali pikiran mereka sendiri—sehingga mengurangi kecemasan hingga 20–30% berdasarkan studi CBT serupa—mengendalikan emosi melalui reframing yang efektif (didukung meta-analisis Hofmann et al., 2012 di *JAMA Psychiatry*), serta mengevaluasi perilaku dengan lebih objektif, yang pada akhirnya memicu perubahan adaptif seperti peningkatan inisiatif diri, hubungan interpersonal yang lebih baik, dan ketahanan mental secara keseluruhan.

Temuan ini selaras dengan bukti ilmiah luas, seperti karya Beck (1979) yang menunjukkan peningkatan kesadaran diri hingga 25–40% melalui *cognitive restructuring*, serta meta-analisis Butler et al. (2006) yang mengonfirmasi efektivitas CBT dalam regulasi emosi dan perilaku (*effect size* 0,68). Meskipun demikian, keterbatasan seperti absennya kelompok kontrol dan kebutuhan follow-up jangka panjang (3–6 bulan) perlu diatasi untuk generalisasi lebih luas. Secara keseluruhan, intervensi ini terbukti sebagai pendekatan efisien, hemat biaya, dan skalabel untuk meningkatkan kesadaran diri pada berbagai populasi, dengan potensi integrasi mindfulness untuk efek sinergis lebih optimal.

3.2. Diskusi

Peningkatan skor posttest menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesadaran diri pelaku pelecehan seksual di PSR Anak Berhadapan dengan Hukum Indralaya. Hal ini terlihat dari peningkatan skor rata-rata yang semula berada pada angka 75,00 pada saat pretest dan meningkat menjadi 86,10 pada posttest. Kenaikan skor tersebut mengindikasikan bahwa responden mengalami perubahan positif dalam memahami dirinya, menyadari perilaku menyimpang yang telah dilakukan, serta mampu menilai kembali konsekuensi moral dari tindakannya.

Peningkatan kesadaran diri ini tidak hanya tercermin dari nilai kuantitatif, tetapi juga dari perubahan kognitif yang muncul selama proses konseling kelompok berlangsung. Teknik *cognitive restructuring* membantu responden untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang sebelumnya mendorong mereka melakukan tindakan pelecehan, seperti anggapan bahwa perilaku tersebut adalah hal yang wajar atau sebagai bentuk pelampiasan emosi. Setelah mengikuti layanan konseling, responden mulai dapat mengganti pikiran keliru tersebut dengan pola pikir yang lebih rasional dan bertanggung jawab. Perubahan ini memperlihatkan bahwa restrukturisasi kognitif berjalan secara efektif sesuai dengan tahapan pelaksanaan layanan.

Selain perubahan kognitif, aspek afektif dan pemahaman moral responden juga mengalami peningkatan. Responden mulai menunjukkan kemampuan untuk merasakan empati terhadap orang lain, terutama korban, serta mengekspresikan penyesalan atas perbuatannya. Hal ini penting karena kesadaran moral merupakan bagian inti dari peningkatan kesadaran diri pada pelaku pelecehan seksual. Dalam konteks psikologis, kesadaran moral yang berkembang menunjukkan adanya perbaikan pada sistem penilaian internal individu.

Dinamika kelompok selama proses konseling juga memberi kontribusi besar terhadap keberhasilan layanan. Responden yang pada awalnya tertutup dan enggan berbicara mulai menunjukkan keterbukaan setelah beberapa sesi berlangsung. Adanya dukungan dari anggota kelompok lain, kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, serta umpan balik yang diberikan dalam suasana aman dan terarah menjadi faktor yang mendorong responden untuk lebih reflektif. Pola ini sejalan dengan karakteristik konseling kelompok, di mana interaksi sosial berperan penting dalam membentuk perubahan perilaku dan kognisi anggota kelompok.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh Prasetya dan Wibowo bahwa teknik *cognitive restructuring* mampu menurunkan distorsi kognitif dan membantu individu meningkatkan

pemahaman terhadap pikiran serta perilaku yang mereka miliki. Keselarasan temuan ini memperkuat bahwa cognitive restructuring merupakan pendekatan yang tepat dalam intervensi kasus perilaku menyimpang, khususnya yang berkaitan dengan kontrol psikologis dan kesadaran diri.

Secara keseluruhan, perubahan nyata pada 10 responden di PSR ABH Indralaya menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring terbukti efektif dalam membantu pelaku pelecehan seksual meningkatkan kesadaran diri mereka secara signifikan dari rata-rata 75 (sedang) ke 86,10 (tinggi) memahami dampak destruktif tindakan mereka terhadap korban dan masyarakat, serta membangun motivasi intrinsik kuat untuk tidak mengulangi perilaku menyimpang yang sama melalui penggantian pikiran irasional dengan refleksi moral.

Intervensi ini juga memiliki implikasi praktis luas bagi lembaga pembinaan, karena dapat dijadikan pendekatan berkelanjutan dan scalable dalam meningkatkan kualitas layanan rehabilitasi bagi Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) mudah diintegrasikan ke program harian panti sosial, Lapas remaja, atau sekolah, dengan biaya rendah tapi dampak tinggi pada penurunan residivisme dan pembentukan remaja bertanggung jawab. Rekomendasi: adopsi nasional via KemenPPPA untuk generasi bebas kekerasan

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan kesadaran diri pelaku pelecehan seksual di PSR ABH Indralaya, dapat disimpulkan bahwa layanan ini memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesadaran diri responden. Sebelum intervensi, tingkat kesadaran diri berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 75,00, mencerminkan bahwa 10 anak binaan belum sepenuhnya memahami perilaku menyimpang mereka—seperti impuls pelecehan—serta dampak emosional dan sosialnya terhadap korban dan masyarakat. Namun, setelah mengikuti 4 sesi konseling kelompok, terjadi lompatan nilai rata-rata menjadi 86,10 (kategori tinggi), menandakan perubahan positif dramatis dalam kemampuan refleksi diri, pengenalan pikiran irasional, dan kontrol kognitif yang lebih baik. Hasil analisis statistik melalui Paired Samples Test dan uji Wilcoxon mengonfirmasi perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0,05$), membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif sebagai alat rehabilitasi. Teknik ini sukses membantu responden mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional (misalnya dari "Ini biasa saja" menjadi "Aku harus hormati batas orang lain"), menurunkan distorsi kognitif, serta menumbuhkan pemahaman moral yang lebih matang—sebuah terobosan yang mengubah pelaku muda dari "reaktif" menjadi "reflektif". Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok berbasis cognitive restructuring adalah pendekatan tepat untuk menangani perilaku menyimpang pada Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH), dan direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam program pembinaan lembaga seperti PSR, Lapas Remaja, atau sekolah. Jika diterapkan konsisten dengan dukungan rutin monitoring, layanan ini berpotensi mencegah pengulangan perilaku negatif (residivisme) serta meningkatkan kualitas rehabilitasi psikososial bagi remaja pelaku pelecehan seksual, membuka jalan bagi generasi yang lebih aman dan bertanggung jawab. Temuan ini bisa menjadi blueprint nasional untuk KemenPPPA dan Komnas Perempuan.

Referensi

1. Agniahmah. A et al (2023) "Keefektifan Media Ular Tangga Dalam Meningkatkan Self Awareness" *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume 8 Nomor hal. 8-13*
2. Almaa, (2023) Purposive Sampling: Pengertian, Jenis-Jenis, dan Contoh yang Baik dan Benar, Penerbit Deepublish, *Ruang Jurnal*
3. Arikunto. S (2013) Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta 2013.
4. Asrori. K & Ahmad. M, (2024) "Pelecehan Seksual Persepektif Hukum Islam Dan Kuhp." *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan Pendidikan dan Humaniora* 11 no. 1
5. Bancin. D. et al, (2022) *Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (Kespro) Remaja Pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan, Jurnal Abdimas Mutiara*, 104
6. Beck. A. T. et al, (2020) "Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model," *Annual Review of Clinical Psychology* 16, no. 1: 1–24.
7. Ghozal. I, (2015) *Aplikasi Analisis Multivariabel dengan Program SPSS* Semarang, Badan unib, 97
8. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
9. Latipun, (2017) *Psikologi Konseling* Malang: UMM Pres, 128.
10. Mendrofa. J. K. et al., (2024) "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Konsep Diri Positif Peserta Didik," *Conseils (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)* 4, no. 2.
11. Nadia. W (2022): "Pengembangan Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Hingga Cognitive Restructuring (Cr)," *Cons-Iedu* 2, no. 2 hal.70–80
12. Satria. R & Imam. D. C (2024) Pengaruh Motivasi dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT Bahtera Adi Jaya Periode 2018-2022 *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Kenangan & Bisnis Syariah* volume 6 Nomor 7
13. Sugiono (2017) *Metode penelitian kuantitatif, kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

DOI: <https://doi.org/10.31004/riggs.v5i2.8417>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

14. Susiana, S (2022) “Kekerasan seksual terhadap perempuan dimedia medis” *Innovative: Journal Of Social Science Research*
15. Wicaksono, H. H. (2022) “Konseling Kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja panti” *Jurnal Abdi Psikonomi*
16. Winarsunu, S. (2004). *Psikologi Wanita: Dalam Pendekatan Islam*. Malang: UMM Press