

**INTERVENSI *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DAN *SELF HELP GROUP* UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA YANG KECANDUAN PORNOGRAFI:
*CASE SERIES***

Mariyati^{1*}, Novy Helena Catharina Daulima², Mustikasari²

¹Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang, Jl. Subali Raya No.12 Krapyak – Semarang, Indonesia, 50146

²Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Gedung Pendidikan dan Laboratorium FIK UI Jl. Prof. Dr. Bahder Djohan, Kampus UI Depok, Jawa Barat, Indonesia 16424

*maryhamasah@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi seperti internet memudahkan seseorang mengakses informasi. Dampak negatif dari hal tersebut adalah peningkatan terhadap akses situs porno. Sebanyak 80% remaja di Indonesia merupakan pengguna internet dan sebagian besar remaja sudah mengenal pornografi pada usia 12 tahun. Dampak pornografi pada remaja kompulsif, adiksi dan perilaku kekerasan. Adiksi pornografi menyebabkan remaja mengalami masalah kejiwaan. Masalah kejiwaan yang paling sering terjadi adalah kecemasan (ansietas). Ansietas merupakan rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidakamanan. Studi ini bertujuan untuk menguraikan kasus pada penanganan ansietas pada 3 remaja dengan adiksi pornografi. Metode yang digunakan adalah serial kasus (*case series*) dengan menguraikan pemberian terapi kognitif perilaku dan terapi kelompok swabantu untuk mengatasi ansietas remaja dengan adiksi pornografi. Pengukuran ansietas menggunakan HAM-A (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas remaja dari ansietas sedang dan berat menjadi ansietas ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku dan terapi kelompok swabantu bisa menjadi alternatif untuk penanganan ansietas pada remaja dengan adiksi pornografi.

Kata kunci: kecemasan, *cognitive behavior therapy*, kecanduan pornografi, *self help group*

***COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY AND SELF HELP GROUP INTERVENTION TO
REDUCE ANXIETY IN ADOLESCENCE WITH PORNOGRAPY ADDICTION: CASE
SERIES***

ABSTRACT

The development of information technology such as internet enables someone to access information efficiently. The negative impact of this is the increase on the access to porn sites. Approximately 80% of adolescences in Indonesia are internet users and most of them are familiar with pornography since the age of 12 years old. The impact of pornography on adolescence leads to the compulsive, addictive and violent behavior. Pornography addiction causes teenagers to experience the mental problems. The most common mental problem experienced by the teenagers is anxiety. Anxiety is an uncertain fear accompanied by the feelings of uncertainty, helplessness, isolation and insecurity. This study aims to describe the cases on anxiety management of the 3 teenagers suffering from pornography addiction. The method used in this study is case series method by describing the provision of cognitive behavior therapy and self-help group therapy to overcome the anxiety of adolescences suffering from pornography addiction. The anxiety measurement uses HAM-A (Hamilton Anxiety Rating Scale). The result shows a decreased level of adolescence anxiety from moderate and severe anxiety to mild anxiety. This result suggests that the cognitive behavior therapy and self-help group therapy are able to be an alternative of the anxiety treatment for the adolescences suffering from pornography addiction.

Keywords: anxiety, cognitive behavior therapy, pornography addiction, self help group

PENDAHULUAN

Pornografi merupakan material berbau seksual yang membangkitkan gairah seksual. Pornografi telah menjadi salah satu penyebab penyimpangan perilaku dan masalah kejiwaan remaja (Suyatno, 2011). Pengguna pornografi ditemukan perilaku bermasalah seperti kecanduan (adiksi) (Wetterneck, Burgess, Short, Smith, & Cervantes, 2012). Studi menunjukkan terdapat hubungan antara frekuensi keterpaparan pornografi dengan perilaku seksual remaja. Remaja yang sering terpapar pornografi maka perilaku seksual semakin berisiko (Yutifa, 2015). Penelitian menunjukkan remaja yang mengakses media porno secara online terus meningkat (Mitchell, et al, 2007). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sepanjang tahun 2017 tercatat ada sebanyak 514 laporan kasus pornografi dan *cybercrime* (Setyawan, 2017). Dampak kasus pornografi pada remaja seperti penyakit menular seksual, HIV/AIDS, kehamilan yang tidak diinginkan dan gangguan kejiwaan (Kumalasari & Andhyatoro, 2012).

Sebuah studi menunjukkan adiksi pornografi berdampak pada kesehatan mental remaja. Adiksi pornografi ditolak menjadi salah satu masalah gangguan jiwa pada *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* (Robinson, 2011), meski banyak penelitian menunjukkan dampak negatif dari adiksi pornografi. Gangguan kesehatan mental yang dikaitkan dengan adiksi pornografi meliputi depresi dan kecemasan (Levin, Lillis, & Hayes, 2012). Adiksi pornografi juga meningkatkan resiko seseorang menderita depresi dan ansietas (Cassidy, 2013). Suatu studi neurologis menunjukkan bahwa adiksi pornografi menyebabkan perubahan kimia di otak, perubahan anatomi dan patologis yang mengakibatkan sindrom hipofrontal. Sindrom ini meliputi perilaku kompulsif, perilaku impulsif, penilaian terganggu dan emosional (Hilton and Watts, 2011).

Dampak yang ditimbulkan dari adiksi pornografi adalah dampak fisik dan dampak psikologis. Dampak fisik adiksi pornografi meliputi mata kering, sakit kepala, sakit punggung, kurang perawatan diri dan gangguan pola tidur, sedangkan dampak psikologis seperti euforia, cemas, menarik diri, depresi dan mudah marah (Baxter et al, 2014). Adiksi pornografi menimbulkan perasaan malu, cemas, rasa bersalah, dan bingung, perilaku kompulsif, menarik diri dan isolasi sosial. Adiksi pornografi berdampak pada peningkatan ansietas (Hazra, 2013). Ansietas adalah keadaan emosi dan pengalaman subyektif individu yang diikuti oleh rasa takut, ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidakamanan (Stuart, 2013). Ansietas sangat berat atau panik menyebabkan remaja tidak mampu beraktivitas, penurunan kognitif, kesulitan bernafas, detak jantung meningkat, dan pusing (Kelty Mental Health, 2012). Ansietas yang sudah mengganggu kehidupan sehari-hari perlu mendapatkan penanganan (Beesdo, Knappe & Pine, 2009).

Terapi kognitif perilaku dan terapi kelompok swabantu menunjukkan efektif untuk penanganan ansietas remaja dengan adiksi pornografi. Hal ini sesuai dengan pendapat Hazra (2013) terapi kognitif perilaku adalah tindakan yang sangat efektif untuk mengatasi ansietas pada kasus adiksi. Penelitian studi literatur membahas bahwa terapi kognitif perilaku dilanjutkan terapi kelompok swabantu efektif mengurangi pikiran dan perilaku negatif pada remaja yang terkena adiksi pornografi (Putri, Iqbal & Aini, 2017). Penelitian yang dilakukan Dharsan, et all, (2014) tentang studi kasus remaja dengan adiksi pornografi setelah diberikan terapi kognitif perilaku dapat mengurangi gejala isolasi diri, insomnia, ansietas dan disfungsi seksual, sedangkan terapi kelompok swabantu menyadarkan individu bahwa remaja memiliki masalah yang sama. Interaksi dalam kelompok meningkatkan tanggungjawab setiap individu terhadap dirinya sendiri dan anggota kelompoknya untuk menyelesaikan masalah (Putri, Iqsan & Aini, 2017). Masalah adiksi pornografi setelah diberikan terapi kognitif perilaku

meningkatkan motivasi untuk berhenti mengakses media porno, meningkatkan manajemen waktu dan meningkatkan kemampuan bersosialisasi (Young, 2007).

Studi ini bertujuan untuk mendeskripsikan penanganan yang dilakukan pada 3 kasus ansietas remaja dengan adiksi pornografi yang diberikan terapi kognitif perilaku dan terapi kelompok swabantu. Peneliti mengambil kasus ansietas remaja dengan adiksi pornografi yang sudah menunjukkan adanya perilaku agresif, menarik diri, pikiran negatif, dan penurunan produktivitas. Terapi kognitif dan terapi kelompok swabantu diberikan masing-masing selama satu bulan. Studi ini menggambarkan hasil yang diperoleh setelah dua bulan perawatan.

METODE

The design is a case series with two assessment points before and after treatment. Case series dilakukan dengan membandingkan ansietas 7 remaja dengan adiksi pornografi sebelum dan setelah mendapatkan terapi kognitif perilaku dan terapi kelompok swabantu. Terapi kognitif perilaku diberikan melalui 4 sesi yaitu: (1) mengidentifikasi pengalaman yang tidak menyenangkan dan menimbulkan pikiran otomatis negatif dan perilaku negatif serta cara melawannya, (2) melawan pikiran otomatis negatif atau mengubah perilaku negatif kedua, (3) memanfaatkan sistem pendukung, (4) mengevaluasi manfaat latihan. Pemberian terapi kelompok swabantu melalui 5 sesi yaitu: (1) memahami masalah, (2) cara untuk menyelesaikan masalah, (3) memilih cara penyelesaian masalah, (4) melakukan tindakan untuk pemecahan masalah dan (5) pencegahan kekambuhan.

Terapi kognitif perilaku dan terapi kelompok swabantu masing-masing diberikan selama 1 bulan. Sebelum dan setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran tingkat ansietas menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Partisipan pada penelitian ini adalah 3 remaja berjenis kelamin laki-laki dan berasal dari suku Sunda. Kriteria inklusi semua remaja mengalami adiksi pornografi berdasarkan indikator APA (2013), mengalami ansietas dan berusia 13- 15 tahun. Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah remaja dengan penyalahgunaan alkohol dan NAPZA, remaja yang memiliki gangguan psikotik dan bipolar. Remaja dan orang tua menandatangani informed consent.

HASIL

Gambarkan karakteristik partisipan adalah sebagai berikut:

Participant 1, seorang laki-laki berusia 14 tahun. Ayah berusia 48 tahun dan usia ibu 45 tahun. Dia memiliki dua orang adik perempuan dan status perekonomian menengah ke bawah. Pasien sering mendapatkan perlakuan kasar dari ayahnya. Pasien menjadi pengguna media porno sejak berusia 12 tahun. Setidaknya 12 jam dalam seminggu pasien menonton video porno di internet. Pasien sering melakukan perilaku agresif seperti pelecehan seksual dan berhubungan seksual. Pasien memiliki pikiran negatif otomatis bahwa melihat media porno merupakan hal yang wajar, tubuh perempuan indah untuk dinikmati dan martabat seorang perempuan tidak perlu dihargai. Perilaku negatif yang muncul adalah perilaku tanpa didahului oleh pemikiran (impulsif), perilaku melihat media porno secara berulang-ulang (kompulsif) dan perilaku agresif. Hasil pengkajian ansietas menggunakan instrumen HAM-A menunjukkan ansietas sedang dengan skor 22. Tanda dan gejala ansietas yang dialami pasien seperti khawatir, penurunan konsentrasi dan daya ingat, takut, insomnia, pusing, berdebar-debar, dan gelisah.

Participant 2, seorang laki-laki berusia 13 tahun. Pasien berasal dari keluarga yang broken home. Dia memiliki 2 orang kakak dan 1 orang adik perempuan dan status perekonomian

menengah ke atas. Pasien menjadi pengguna media porno sejak berusia 12 tahun. Pasien terpapar media porno lebih dari 15 jam dalam seminggu. Pasien memiliki pikiran negatif otomatis bahwa melihat media porno merupakan hiburan, media porno adalah pendidikan seksual, setiap kali melihat perempuan pasien membayangkan tubuh porno perempuan tersebut dan ketidakmampuan untuk berhenti berpikir tentang pornografi. Perilaku negatif yang muncul adalah perilaku impulsif, perilaku kompulsif, menarik diri dan mudah marah. Hasil pengkajian ansietas menggunakan instrumen HAM-A menunjukkan ansietas sedang dengan skor 27. Tanda dan gejala ansietas yang dialami pasien seperti khawatir, penurunan konsentrasi dan daya ingat, kehilangan minat dan penurunan aktivitas, takut, insomnia, pusing, penurunan nafsu makan, berdebar-debar, dan tremor.

Participant 3, seorang laki-laki berusia 15 tahun, tinggal bersama kedua orang tua dan 2 adik laki-laki. Pasien menjadi pengguna media porno sejak berusia 12 tahun. Pasien terpapar media porno lebih dari 13 jam dalam seminggu. Pasien sering ditinggal oleh kedua orang tuanya sehingga memiliki banyak kesempatan untuk menonton video porno. Pasien juga memiliki pacar yang sering diajak ke rumah untuk melakukan hubungan seksual. Pasien semakin agresif meminta pacarnya untuk menuruti keinginan seksualnya seperti memaksa dan mengancam. Pasien memiliki pikiran negatif otomatis bahwa semua orang pasti melihat media porno dan perbuatan menonton video porno tidak berdosa. Perilaku negatif yang muncul adalah perilaku impulsif, perilaku kompulsif, dan perilaku agresif. Hasil pengkajian ansietas menggunakan instrumen HAM-A menunjukkan ansietas berat dengan skor 30. Tanda dan gejala ansietas yang dialami pasien seperti penurunan konsentrasi dan daya ingat, kehilangan minat dan penurunan aktivitas, takut, insomnia, penurunan kualitas tidur, kelelahan, pusing, ketagangan, penurunan nafsu makan, berdebar-debar, dan tremor.

Ketiga partisipan diajarkan cara berpikir dan berperilaku positif melalui terapi kognitif perilaku selama 4 minggu, dengan intensitas 2 pertemuan setiap minggu. Setiap pertemuan dilakukan selama 45- 60 menit. Setelah terapi kognitif perilaku selesai, dilanjutkan terapi kelompok swabantu selama 4 minggu dengan intensitas 1 kali pertemuan setiap minggu. Masing-masing pertemuan berlangsung selama 60- 90 menit. Hasil yang didapatkan ada penurunan tanda dan gejala ansietas dari sedang menjadi ringan. Selain itu, pasien menunjukkan pikiran dan perilaku positif seperti penurunan intensitas menonton video porno, penurunan perilaku impulsif dan kompulsif, peningkatan produktivitas, serta peningkatan interaksi dengan teman sebaya.

PEMBAHASAN

Ketiga pasien adalah remaja yang berjenis kelamin laki-laki. Penelitian di Australia 44% anak berusia 9- 16 tahun telah disurvei menggunakan media porno dan anak laki-laki berusia 14- 17 tahun memiliki frekuensi yang lebih sering terhadap akses media porno (Campo, 2016). Sebuah studi literatur menunjukkan bahwa pengguna media pornografi paling banyak berusia remaja dan berjenis kelamin laki-laki. Latarbelakang remaja pengguna media pornografi biasanya memiliki kelemahan dan permasalahan dalam keluarga (Jochen & Patti, 2016). Remaja merupakan fase dimana seseorang mengalami kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Periode ini adalah masa transisi perkembangan dari masa anak menuju masa dewasa (Stuart, 2013). Masa transisi ini membuat remaja belum siap tampil seperti orang dewasa, sehingga perubahan yang dialami menimbulkan kecemasan (Stolte, 2004). Pola pikir yang dimiliki remaja meliputi *imaginary audience* dan *personal fable*. *Imaginary audience* membuat remaja berpikir bahwa seluruh orang tertuju pada dirinya, sedangkan *personal fable* membuat remaja percaya bahwa dirinya harus mengetahui segala sesuatu hal yang berhubungan dengan perasaan dan pengalamannya (Hockenberry & Wilson, 2011). Hal

ini yang menyebabkan remaja mengambil keputusan beresiko seperti melakukan seks bebas, mengonsumsi alkohol, penyalahgunaan NAPZA dan adiksi pornografi (Aalsma, Lapsley dan Flannery, 2006).

Pada ketiga pasien didapatkan faktor penyebab dari pengguna pornografi berhubungan erat dengan masalah keluarga dan teman sebaya. Kurangnya komitmen keluarga dalam mendidik anak, keluarga miskin, dan fungsi keluarga tidak berjalan berkaitan erat dengan pengguna media pornografi (Shek & Ma, 2014), hal yang sama berlaku juga pada keluarga yang emosional dan pola asuh koersif (Ybarra & Mitchell, 2005). Konflik dan komunikasi yang kurang dalam keluarga sebagai alasan utama terjadinya pengguna media porno (Ma & Shek, 2013). Hubungan tidak harmonis dalam keluarga seperti diungkapkan oleh ketiga pasien menjadi perhatian karena keluarga adalah sistem pendukung utama bagi pasien namun, hubungan yang kurang baik antara pasien dengan keluarga seringkali disebabkan karena pola komunikasi yang kurang baik.

Faktor penyebab ketiga pasien juga dikarena pengaruh teman sebaya. Diketahui bahwa ketiga pasien pertama kali mengenal media porno dari temannya. Hal ini sesuai dengan studi sebelumnya yang menunjukkan kelompok remaja laki-laki lebih sering berkomunikasi tentang pornografi ketika mereka berkumpul (Weber et al., 2012), adanya tekanan teman sebaya serta keinginan akan popularitas juga menjadi alasan remaja menjadi pengguna media porno (Vanden Abeele et al., 2014). Perilaku menyimpang dalam kelompok remaja juga dikaitkan dengan penggunaan media porno (Holt et al., 2012).

Masalah yang ditemukan semua pasien mengalami ansietas yang berhubungan dengan kecanduan pornografi, hal ini juga diungkapkan pada studi sebelumnya yang menegaskan bahwa kecanduan smartphone memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian ansietas dan depresi siswa. Kecanduan smartphone menunjukkan respon negatif pada kesehatan fisik, penurunan interaksi dengan keluarga dan teman sebaya, penurunan tanggungjawab seperti tidak mengerjakan tugas sekolah, dan ketidakmampuan mengendalikan penggunaan smartphone (perilaku kompulsif) (Matar & Jaalouk, 2017). Dalam penelitian ini remaja mengakses pornografi selama 12- 15 jam per minggu. Adiksi pornografi adalah bentuk umum dari kecanduan seksual. Kecanduan pornografi adalah gairah seksual seseorang ketika melihat media porno yang terjadi selama kurang lebih 6 bulan.

Diagnosa kecanduan pornografi dapat ditegakkan dengan 3 gejala yaitu melihat atau menonton media porno selama 11 jam per minggu atau bahkan lebih, tidak mampu mengontrol diri untuk berhenti mengonsumsi pornografi, dan munculnya perilaku negatif seperti impulsif, kompulsif dan masturbasi (APA, 2013). Adiksi menimbulkan penyakit kronis gangguan otak dan disfungsi sirkuit. Disfungsi sirkuit dimanifestasikan oleh gangguan biologis, psikologis, sosial dan spiritual (ASAM, 2013). Studi lain menyatakan adiksi pornografi mengakibatkan sindrom hipofrontal yang ditandai dengan munculnya perilaku kompulsif, impulsif dan emosional. Impulsif adalah akar kecanduan yang pada akhirnya bisa merugikan jika tidak dimasukkan ke dalam pengolahan informasi pada lobus frontal dengan benar (Hilton & Watts, 2011).

Ansietas mengacu pada tekanan psikologis dan fisiologis yang dicirikan oleh karakteristik somatik, emosional, kognitif dan perilaku. Kecemasan dapat mengakibatkan gejala somatik karena stres psikologis ketika disajikan dalam metode yang parah atau berkelanjutan. Dalam sampel laki-laki perguruan tinggi yang melihat pornografi online, tingkat kecemasan lebih tinggi pada individu yang sama-sama melihat pornografi dan menunjukkan tingkat

penghindaran pengalaman (Levin, Lillis, & Hayes, 2012). Studi lain menunjukkan pengguna pornografi yang meningkat memiliki pengaruh terhadap tingkat ansietas yang dialami oleh orang dewasa yang belum menikah (Leonhardt, Willoughb & Young, 2018).

Setelah diberikan tindakan terapi kognitif perilaku dan terapi kelompok swabantu, terlihat bahwa ketiga pasien mengalami penurunan tingkat ansietas dan kemampuan berpikir dan berperilaku positif. Semakin positif pikiran dan perilaku pasien, maka hal ini berdampak terhadap penurunan tanda gejala ansietas yang dialami pasien. Ketiga pasien menyadari bahwa penggunaan media porno memiliki dampak negatif, media porno harus di jauhi dan tidak menghormati seorang perempuan. Perilaku positif yang ditunjukkan pada ketiga pasien adalah peningkatan interaksi sosial, manajemen waktu dalam penggunaan media porno, perilaku asertif dan peningkatan produktivitas. Peningkatan kemampuan berinteraksi setelah diberikan terapi kognitif perilaku pada pasien dengan ansietas dibahas pada studi sebelumnya yaitu terapi kognitif perilaku efektif untuk menangani ansietas dan gangguan obsesive kompulsif. Terapi kognitif perilaku mengatasi rasa khawatir, ketegangan serta respon stres terhadap peristiwa sehari-hari (Otte, 2011).

Terapi kognitif perilaku yang diberikan kepada pasien ansietas meningkatkan kualitas hidup secara fisik, psikologis dan sosial seperti menurunkan kelelahan, nyeri, ketidaknyamanan, meningkatkan kualitas tidur, mengatasi harga diri rendah, emosi, memperbaiki hubungan sosial dan dukungan sosial (Stefan, Jade, & Hannah, 2014). Pemberian terapi kelompok swabantu pada ketiga pasien membantu mereka saling berbagi informasi dan saling mendukung untuk mempertahankan pikiran dan perilaku positifnya. Studi sebelumnya menjelaskan bahwa 12 langkah terapi kelompok swabantu diberikan pada pasien ansietas dan depresi dengan perilaku kecanduan memperlihatkan hasil penurunan yang signifikan pada tingkat ansietas dan depresinya. Terapi kelompok swabantu membantu semua anggota kelompok dalam menggunakan dukungannya untuk berhenti berperilaku kompulsif dan meningkatkan efikasi diri (Aviv, Michal, Adi & Michel, 2015).

SIMPULAN

Munculnya kebiasaan gaya hidup baru seperti kecanduan pornografi adalah salah satu masalah utama yang harus diperhatikan. Pemahaman yang lebih baik tentang kecanduan pornografi merupakan suatu keharusan untuk membantu remaja yang memiliki masalah ansietas dengan kecanduan pornografi seperti kasus di atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendrianti. 2006. Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. Bandung : PT Refika Aditama
- Ali, M & Asrori, M. 2011. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Aviv Weinstein, Michal Zlatkes, Adi Gingis & Michel Lejoyeux (2015) The Effects of a 12-Step Self-Help Group for Compulsive Eating on Measures of Food Addiction, Anxiety, Depression, and Self-Efficacy, *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 10:2, 190-200, DOI: 10.1080/1556035X.2015.1034825
- Baxter AJ, Vos T, Scott KM, Ferrari AJ & Whiteford HA: The global burden of anxiety disorders in 2010. *Psychol Med* 2014; 22:1-12

- Bayarmaa V, Tuya N, Batzorig B, Ye G, Altanzul N, Soyolmaa B, et al. (2017) Using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) to screen for child mental health status in Mongolia. *Journal of Mental Disorder and Treatment* 3: 136. doi:10.4172/2471-271X.1000136.
- Campo, M. (2016). Children and young people's exposure to pornography. Australian Institute of Family Studies. Retrieved from <https://aifs.gov.au/cfca/2016/05/04/children-and-young-peoples-exposure-pornography>
- Cassidy, T. Pornography Addiction and Mental Health Disorders. Liberty University. Thesis Submitted. 2013.
- Darshan, T. S. Sathyanarayana Rao¹, Sam Manickam¹, Abhinav Tandon², Dushad Ram. A case report of pornography addiction with dhat syndrome. *Indian Journal of Psychiatry* 56(4), Oct-Dec 2014. DOI: 10.4103/0019-5545.146536
- Delmonico, D. L., & Griffin, E. J. (2008). Cybersex and the E-Teen: What marriage and family therapists should know. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(4), 431–444
- Hazra, R. 2013. Anxiety and Porn Addiction. <http://www.addictioncounselingleesburg.com/anxiety-and-porn-addiction-faq/>. Diakses pada 4 Mei 2017
- Hilton, D. L. Jr. & Watts, C., (2011). Pornography addiction: A neuroscience perspective. *International Journal of Neurosurgery and Neurosciences*, 2(1), 87- 90. dDi: 10.4103/2152-7806.81427.
- Holt, T. J., Bossler, A. M., & May, D. C. (2012). Low self-control, deviant peer associations, and juvenile cyberdeviance. *American Journal of Criminal Justice*, 37(3), 378–395. doi:10.1007/s12103-011-9117-3
- Jochen Peter & Patti M. Valkenburg (2016) Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research, *The Journal of Sex Research*, 53:4-5, 509-531, DOI: 10.1080/00224499.2016.1143441
- Matar Boumosleh J, Jaalouk D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS ONE* 12(8): e0182239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
- Mitchell, K. J., Wolak, J., & Finkelhor, D. (2007). Trends in youth reports of sexual solicitations, harassment and unwanted exposure to pornography on the Internet. *Journal of Adolescent Health*, 40, 116–126.
- Kumalasari & Andhyantoro. 2012. Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Leonhardt ND, Willoughb BJ & Young PB. (2018). Damaged Goods: Perception of Pornography Addiction as a Mediator Between Religiosity and Relationship Anxiety Surrounding Pornography Use. *J Sex Res*. doi: 10.1080/00224499.2017.1295013
- Levin, M. E., Lillis, J., & Hayes, S. C., (2012). When is online pornography viewing problematic among college males? Examining the moderating role of experiential

- avoidance. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(3), 168-180. Retrieved from Ebscohost.com
- Otte, CMD. 2011. Cognitive behavioral therapy in anxiety disorders: current state of the evidence. *Clinical Research. Dialogues in Clinical Neuroscience - Vol 13 . No. 4 . 2011.*
- Putri, Iqsan & Aini. Porn Addcition and Cognitive Behavior Therapy in Young Generation. *Proceedings of INTCESS 2017 4th International Conference on Education and Social Sciences. 2017*
- Setyawan, D. 2017. Kasus Pornografi dan Cybercrime Anak Meningkat, KPAI: Orang Tua Jangan Lengah. <http://www.kpai.go.id/berita/kasus-pornografi-dan-cybercrime-anak-meningkat-kpai-orang-tua-jangan-lengah/>
- Shek, D. T. L., & Ma, C. M. S. (2014). Using structural equation modeling to examine consumption of pornographic materials in Chinese adolescents in Hong Kong. *International Journal on Disability and Human Development*, 13(2), 239–245. doi:10.1515/ijdhhd-2014-0309
- Stefan G. Hofmann, Jade Q. Wu, and Hannah Boettcher. (2014). Effect of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders on Quality of Life: A Meta-Analysis. *J Consult Clin Psychol*. Author manuscript; available in PMC 2015 June 01.
- Stuart,G.W.(2013). *Principles & Practice of Psychiatric Nursing ed.9*.Philadelphia: Elsevier Mosby
- Suyatno. (2011). *Belajar sendiri mengenal internet jaringan informasi dunia*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Weber, M., Quiring, O., & Daschmann, G. (2012). Peers, parents, and pornography: Exploring adolescents' exposure to sexually explicit material and its developmental correlates. *Sexuality and Culture*, 16 (4), 408–427. doi:10.1007/s12119-012-9132-7
- Wetterneck, C. T., Burgess, A. J., Short, M. B., Smith, A. H., & Cervantes, M. E., (2012). The role of sexual compulsivity, impulsivity, and experiential avoidance in internet pornography use. *Psychological Record*, 62(1), 3-17. Retrieved from Ebscohost.com
- Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2005). Exposure to Internet pornography among children and adolescents: A national survey. *CyberPsychology and Behavior*, 8(5), 473–486. doi:10.1089/cpb.2005.8.473
- Young KS. 2007. Treatment outcomes with internet addicts. *Cyberpsychol Behavior*;10:671-9
- Yutifa, H, Dewi A.P, Misrawati. (2015). Hubungan paparan pornografi melalui elektronik terhadap perilaku seksual remaja. *Jurnal Online Mahasiswa*.