

# Intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif pada Korban *Cyber Grooming*: Studi Kasus

Shinta Magfira\*, Akhmad Harum, Fitriana

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

\*e-mail korespondensi: shintamagfira633@gmail.com

Artikel Diterima:

Artikel Direvisi:

Artikel Disetujui:

**Abstract:** This study aims to examine the effectiveness of cognitive restructuring techniques in helping a student recover from the psychological impact of cyber grooming. The intervention focuses on reducing cognitive distortions, restoring emotional stability, and strengthening the student's confidence after experiencing online manipulation. This Research uses a qualitative case study design. The subject is a male student who exhibited fear, shame, and negative assumptions about his reputation after the incident. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, then analyzed using a thematic approach. The results show that the student experienced several cognitive distortions, including self-blame and exaggerated fear of social judgment. Through six counseling sessions using Cognitive Behavioral Therapy, the student identified irrational thoughts, challenged them, and replaced them with more realistic and balanced thinking. Improvements were also seen in emotional regulation, social interaction, and motivation to return to normal activities. The study concludes that cognitive restructuring is effective for helping victims of cyber grooming manage distorted thoughts and reduce emotional distress. Future research is encouraged to explore similar interventions with larger samples, compare different counseling approaches, and examine long-term outcomes after treatment.

**Keywords:** Cyber Grooming; Cognitive Distortion; Cognitive Restructuring

## PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan meningkatnya akses terhadap internet telah membawa perubahan besar dalam cara remaja berinteraksi. Media sosial kini tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi, tetapi juga menjadi wadah hiburan dan sumber informasi yang hampir tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Di balik manfaat tersebut, muncul berbagai risiko, salah satunya adalah fenomena *cyber grooming* yang semakin memprihatinkan. *Cyber grooming* dipahami sebagai perilaku yang dilakukan secara sadar dan sistematis oleh orang dewasa untuk membangun hubungan dengan anak atau remaja melalui media daring dengan tujuan eksploitasi seksual. Proses ini dapat melibatkan pertukaran pesan bernuansa seksual maupun upaya mengarahkan korban pada interaksi langsung di dunia nyata (Lacote dkk., 2025).

Pelaku biasanya membangun kedekatan emosional dengan menyamar sebagai figur yang dipercaya, dikagumi, atau dianggap dekat oleh korban, sehingga korban merasa aman untuk membagikan informasi pribadi dan hal-hal sensitif lainnya (Salsabila & Firmantoro, 2025). Di Indonesia, kasus *cyber grooming* masih belum banyak dipahami masyarakat karena bentuk kejahatan ini baru muncul seiring perkembangan teknologi digital. Meskipun demikian, jumlah kasusnya menunjukkan kecenderungan meningkat. Tingginya permintaan terhadap konten eksploitasi seksual anak di pasar global menjadi salah satu faktor yang mendorong maraknya praktik kejahatan ini (Andaru, 2021).

Kondisi tersebut menjadikan *cyber grooming* sebagai ancaman serius terhadap keamanan digital anak dan remaja. Kerentanan anak dan remaja di ruang digital semakin diperkuat oleh tingginya intensitas penggunaan internet. Berdasarkan laporan ECPAT dan UNICEF (2022), sekitar 92% anak Indonesia berusia 12–17 tahun telah terbiasa menggunakan internet dan ponsel pintar, dengan sebagian di antaranya berbagi perangkat dengan orang lain. Selain itu, lebih dari 11% anak pernah berkenalan dengan orang asing secara daring, dan sekitar 22% lainnya terpapar konten seksual secara tidak disengaja.

Kelompok usia 16–24 tahun bahkan dikategorikan sebagai pengguna internet dengan durasi terlalu lama dalam aktivitas daring sehari-hari (Syabilla, 2024).

Pelaku *cyber grooming* memandang media sosial sebagai ruang yang mudah diakses kapan saja dan di mana saja, khususnya oleh anak-anak dan remaja. Anonimitas identitas di dunia maya membuat pelaku merasa lebih leluasa dalam menjalankan aksinya tanpa takut dikenali. Kurangnya literasi digital dan kesadaran akan keamanan berinternet turut memperbesar peluang terjadinya pelanggaran norma dan kejahatan siber. Meskipun media sosial memberikan banyak manfaat, penggunaan yang tidak bertanggung jawab justru dapat menjadikannya ruang yang berbahaya bagi kelompok rentan (Sacharisa & Shalehah, 2023).

Dampak *cyber grooming* tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga menimbulkan trauma psikologis yang mendalam. Korban sering mengalami kecemasan, depresi, serta gangguan fungsi sosial dan akademik. Salah satu dampak psikologis yang menonjol adalah munculnya distorsi kognitif, yaitu pola pikir irasional yang memperburuk kondisi emosional korban (Utama & Majid, 2024). Pikiran-pikiran seperti rasa bersalah berlebihan, ketakutan terhadap penolakan sosial, serta kecenderungan menyalahkan diri sendiri kerap muncul dan memperparah kondisi mental korban (Schittenhelm et al., 2025).

Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan bahwa berbagai permasalahan psikologis berakar pada irrational belief yang tertanam dalam struktur kognitif individu. Keyakinan irasional ini memengaruhi cara individu memaknai pengalaman hidupnya dan berkontribusi terhadap munculnya emosi serta perilaku maladaptif (Fitriana et al., 2023). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi konseling yang tidak hanya berfokus pada gejala emosional, tetapi juga menasar pola pikir yang mendasarinya.

Salah satu pendekatan konseling yang relevan untuk menangani distorsi kognitif adalah *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan ini menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga perubahan pada aspek kognitif diyakini dapat berdampak pada perbaikan emosi dan perilaku individu. CBT banyak digunakan dalam setting bimbingan dan konseling karena bersifat terstruktur, berorientasi tujuan, serta berfokus pada pemecahan masalah aktual yang dialami konseli (Fitriana et al., 2021).

Dalam pendekatan CBT, teknik restrukturisasi kognitif menjadi salah satu teknik utama yang digunakan untuk membantu individu mengenali, menantang, dan mengganti pikiran irasional dengan pemikiran yang lebih realistis dan adaptif. Beck menjelaskan bahwa CBT berfokus pada upaya membantu konseli mengubah cara berpikir dan pola perilaku yang tidak adaptif melalui proses yang terarah dan sistematis (Mayora et al., 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan kontrol diri, serta memperkuat efikasi diri siswa dalam menghadapi tekanan psikologis (Wahidah & Adam, 2019; Agustin dkk., 2025).

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik utama dalam CBT yang bertujuan membantu individu mengenali dan mengubah pikiran irasional menjadi lebih rasional dan adaptif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan kontrol diri, serta memperkuat efikasi diri siswa dalam menghadapi tekanan psikologis (Rahmah et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Usman dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa teknik ini mampu membantu siswa mengelola pikiran negatif dan meningkatkan penyesuaian diri secara sosial maupun akademik. Fokus utama dari teknik ini adalah membantu konseli mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan yang menghambat fungsi psikologisnya (Fitriana et al., 2021).

Sejumlah studi menegaskan efektivitas CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani trauma akibat kekerasan seksual, termasuk yang terjadi melalui manipulasi daring. (Fariza et al., 2022) melaporkan bahwa CBT mampu membantu korban membenahi pola pikir yang keliru dan membentuk respons perilaku yang lebih sehat. Penelitian lain menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif dapat menurunkan depresi secara signifikan pada remaja korban kekerasan seksual melalui perubahan pola pikir negatif yang berulang (Nurjannah et al., 2024). Selain itu, teknik ini juga terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan sosial dan tekanan emosional pada remaja pengguna media sosial, termasuk dalam konteks fear of missing out (FOMO) (Fitri et al., 2024).

Meskipun penelitian mengenai efektivitas CBT dalam menangani trauma dan kekerasan seksual telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus membahas penerapan restrukturisasi kognitif bagi korban *cyber grooming* masih sangat terbatas. Ulasan sistematis yang dilakukan oleh Schittenhelm dkk. (2025) lebih banyak menyoroti faktor risiko dan dampak *cyber grooming*, tanpa mengulas secara mendalam bentuk intervensi praktis untuk menangani dampak psikologis korban. Di Indonesia, penelitian *cyber grooming* juga cenderung berfokus pada aspek hukum dan prevalensi kasus, sementara kajian mengenai intervensi psikologis yang mendalam masih jarang ditemukan. Selain itu, dominasi pendekatan kuantitatif menyebabkan proses perubahan kognitif korban selama konseling belum tergambarkan secara komprehensif.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan kajian dengan mengkaji secara mendalam penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) pada korban *cyber grooming*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi distorsi kognitif dan dampak psikologis korban *cyber grooming*. Secara khusus, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana intervensi CBT membantu korban mengenali pikiran irasional, mengubah pola pikir negatif, mengelola emosi, serta memulihkan fungsi sosial dan akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris sekaligus menjadi rujukan praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan psikologis siswa di era digital.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa laki-laki berinisial MF dari Sekolah X Kota Makassar yang diketahui menjadi korban *cyber grooming* dengan dampak psikologis berupa distorsi kognitif yang signifikan. Identitas siswa dan sekolah tidak dicantumkan secara spesifik dalam penelitian ini sebagai bentuk etika penelitian. Selain subjek utama, penelitian ini juga melibatkan beberapa informan pendukung, yakni guru bimbingan dan konseling, wali kelas, teman sebaya, dan orang tua. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi terhadap perilaku subjek selama di lingkungan sekolah maupun selama proses konseling berlangsung, dan dokumentasi yang mencakup catatan hasil konseling, profil siswa dan sebagainya. Analisis data dilaksanakan melalui pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2014).

## HASIL

Berdasarkan hasil temuan di lapangan, subjek MF mengalami tekanan psikologis yang cukup berat setelah menjadi korban *cyber grooming*. Dampak yang ia rasakan tidak hanya berupa rasa malu, tetapi juga munculnya ketakutan bahwa reputasinya akan hancur, kekhawatiran dijaui oleh teman-temannya, serta bayangan negatif bahwa kasus tersebut bisa menyebar luas di media sosial. Pikiran-pikiran yang tidak rasional dan penuh kekhawatiran ini mendominasi cara pandanginya terhadap diri sendiri maupun lingkungannya. MF kerap menyampaikan ketakutan bahwa orang-orang di sekitarnya akan membenci dan menjauh darinya. Ia juga meyakini bahwa suatu saat peristiwa yang dialaminya akan diketahui banyak orang dan mencoreng nama baik dirinya serta keluarganya. Keyakinan tersebut menunjukkan adanya distorsi kognitif berupa overgeneralization dan self-blame, di mana ia menilai dirinya terlalu keras dan menyimpulkan hal-hal secara berlebihan tanpa dasar yang nyata.

Hal ini tampak jelas dalam pernyataannya:

*"Takut ka kak, sama pasti mi malu lah ka, kayak ini hancur mi apa-apa, rusak mi nama, terus juga pasti na ceritai meka teman-teman ku, nda ada mi yang mau temanika. Takut ka kayak nanti viral ka begitu kak."*

Semua orang akan menjauhinya, menilai dirinya buruk, dan membicarakan kasus yang dialaminya. Keyakinan ini berkembang hingga pada anggapan bahwa seluruh lingkungan sosialnya telah menolak keberadaannya dan reputasinya akan hancur. Padahal, secara faktual, tidak semua orang mengetahui peristiwa tersebut. Pola pikir yang tidak rasional ini memperkuat perasaan malu, takut, dan panik, yang kemudian berkembang menjadi kemarahan terhadap diri sendiri serta rasa bersalah kepada orang tua. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa MF mengalami tekanan psikologis akibat interpretasi negatif terhadap situasi yang belum tentu sesuai dengan kenyataan.

Jika pola pikir irasional ini tidak segera ditangani, MF berisiko terus terjebak dalam siklus emosi negatif. Setiap kali muncul pikiran yang tidak realistis, rasa cemas, malu, dan bersalah akan meningkat, sehingga kepercayaan dirinya semakin menurun dan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial semakin kuat. Dengan kata lain, permasalahan utama MF terletak pada kesalahan berpikir yang ia anggap benar, yang kemudian menimbulkan reaksi emosional berlebihan.

Pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi distorsi kognitif dan emosi negatif pada subjek MF dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan. Pada sesi pertama Membangun hubungan terapeutik. Konselor berfokus membangun hubungan terapeutik yang aman dan penuh penerimaan. Subjek diberikan ruang untuk mengungkapkan pengalaman pribadi tanpa rasa takut dihakimi. Tahapan awal ini menjadi fondasi penting bagi keberhasilan intervensi karena kepercayaan dan rasa aman merupakan prasyarat utama dalam proses konseling. Berdasarkan hasil observasi, MF semula menunjukkan sikap canggung dan tertutup, namun situasi mulai mencair ketika konselor menggunakan pendekatan empatik

disertai percakapan ringan. Proses ini sejalan dengan prinsip dasar CBT, yaitu membangun aliansi terapeutik melalui penerimaan tanpa syarat (*unconditional acceptance*) dan komunikasi dua arah yang suportif (Wilmots et al., 2020). Melalui pendekatan empatik tersebut, MF mulai mampu mengekspresikan perasaan cemas dan malu secara lebih terbuka.

Sesi kedua, Identifikasi masalah dan emosi negatif. Pada sesi ini diarahkan pada proses identifikasi masalah dan pengenalan emosi negatif yang muncul. MF mengungkapkan perasaan malu, takut, marah terhadap diri sendiri, serta rasa bersalah kepada orang tua setelah kejadian. Ia memperlihatkan pola berpikir yang menggeneralisasi, meyakini bahwa semua orang akan membencinya dan menjauhinya. Dalam kerangka CBT, pola ini tergolong sebagai distorsi kognitif berupa *overgeneralization* dan *catastrophizing*, di mana individu memperluas kesimpulan negatif dari satu peristiwa dan meyakini seolah pasti benar. Konselor menggali lebih dalam perasaan tersebut menggunakan pertanyaan terbuka dan refleksi empatik untuk membantu konseli mengenali serta menamai emosinya. Perlahan, MF menyadari bahwa perasaannya merupakan reaksi wajar, namun cara berpikirnya perlu dikoreksi agar tidak memperburuk tekanan psikologis. Pada tahap ini, konselor tidak langsung menentang pikiran negatif, melainkan menormalkan emosinya terlebih dahulu untuk menurunkan resistensi dan menciptakan kesiapan mental menuju restrukturisasi kognitif.

Sesi ketiga, Menentang dan mengubah pikiran *negative* (restrukturisasi kognitif). Sesi ini menjadi inti dari intervensi, yakni menantang dan mengubah pikiran irasional menjadi lebih realistis. Konselor menggunakan teknik *Socratic questioning* untuk membantu MF menguji kebenaran dari keyakinan negatifnya. Ia menjelaskan kembali konsep distorsi kognitif, terutama mengenai kecenderungan generalisasi berlebihan. Dalam sesi ini, MF menegaskan keyakinannya bahwa semua orang mengetahui kasusnya dan membencinya. Konselor kemudian menuntun MF menelaah keyakinan tersebut melalui dialog reflektif dengan pertanyaan seperti, “Apakah benar semua orang mengetahui kejadian ini?” atau “Apakah ada bukti bahwa semua temanmu menjauhimu?”. Dari proses ini, MF mulai menyadari bahwa pikirannya tidak sepenuhnya didukung fakta. Selanjutnya, konselor membimbingnya menyusun kalimat afirmasi baru, misalnya mengubah pikiran “semua orang membenci saya” menjadi “tidak semua orang tahu kejadian itu, dan tidak semua peduli.” MF diminta mengulang afirmasi ini secara rutin untuk memperkuat pola pikir adaptif. Proses reflektif ini juga disertai latihan perspektif, di mana konseli diajak membayangkan bagaimana orang lain akan bersikap jika berada dalam situasi yang sama.

Sesi keempat, penguatan pikiran positif dan afirmasi positif. Pada sesi ini berfokus pada penguatan pikiran positif dan penyusunan afirmasi pribadi. Pada tahap ini, proses restrukturisasi diarahkan untuk menstabilkan perubahan kognitif yang telah dicapai. MF mengakui bahwa latihan menulis dan mengganti pikiran negatif dengan versi positif membuatnya lebih tenang dan terkontrol secara emosional. Konselor memperkenalkan latihan afirmasi yang disesuaikan dengan pengalaman dan kebutuhan konseli, seperti kalimat “Saya masih bisa memperbaiki diri dan tidak mengulangi kesalahan yang sama.” MF dilatih untuk mengucapkan afirmasi dengan penuh keyakinan, terutama saat muncul kecemasan atau pikiran negatif. Ia juga diminta membuat daftar afirmasi dan menempelkannya di tempat yang mudah terlihat sebagai pengingat harian. Latihan ini membantu MF menginternalisasi cara pandang baru terhadap dirinya, sekaligus membangun kebiasaan berpikir yang lebih sehat dan realistis.

Sesi kelima, latihan kognitif dan perilaku positif. Sesi ini diarahkan pada penerapan nyata dari perubahan kognitif dalam perilaku sehari-hari. Konselor melibatkan MF dalam latihan simulasi sosial untuk melatih keberanian berinteraksi dan mengurangi rasa canggung di lingkungan sekolah. Melalui latihan ini, MF belajar merespons situasi sosial dengan cara yang lebih positif dan sesuai realitas. Konselor juga memperkenalkan *strategi coping* seperti latihan pernapasan dan journaling untuk membantu mengelola kecemasan. Selain itu, MF didorong untuk menyusun daftar aktivitas positif di luar sesi, seperti mendengarkan musik, berinteraksi dengan keluarga, dan mengikuti kegiatan sosial. Latihan ini menumbuhkan rasa bermakna dan mengalihkan fokus dari pikiran negatif. Pada akhir sesi, MF diminta menyebutkan tiga hal positif tentang dirinya sebagai bentuk penguatan harga diri.

Sesi keenam merupakan tahap evaluasi dan refleksi terhadap perubahan yang telah terjadi. Sesi ini berfungsi menilai efektivitas intervensi dan menyusun rencana tindak lanjut agar konseli mampu beradaptasi kembali di lingkungan sosial maupun akademik. Berdasarkan hasil evaluasi, MF menunjukkan kemajuan signifikan. Ia merasa lebih tenang, mampu mengendalikan pikiran negatif, dan mulai percaya diri untuk kembali berinteraksi dengan teman-temannya. Hal ini menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif berhasil mengubah keyakinan irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Selain perubahan kognitif, terjadi pula peningkatan emosi positif dan penurunan gejala kecemasan sosial. MF kini mampu mengenali tanda-tanda munculnya pikiran negatif dan memiliki strategi penanganan yang jelas, seperti membaca afirmasi, menulis perasaan, atau berbicara dengan orang yang dipercaya. Sebagai langkah pencegahan relapse, konselor membantu MF menyusun rencana darurat yang dapat digunakan ketika menghadapi tekanan serupa di masa

mendatang. Strategi ini selaras dengan prinsip relapse prevention dalam CBT yang menekankan pentingnya kemandirian konseli setelah proses konseling berakhir.

Secara keseluruhan, keenam sesi tersebut menunjukkan bahwa intervensi teknik restrukturisasi kognitif efektif membantu konseli mengatasi distorsi kognitif, mengubah pola pikir irasional menjadi rasional, serta membangun kembali kepercayaan diri dan kontrol diri pasca pengalaman *cyber grooming*. Proses ini tidak hanya menitikberatkan pada penghapusan pikiran negatif, tetapi juga pada penguatan kemampuan berpikir realistis, penerimaan diri, serta pembentukan kebiasaan kognitif yang lebih adaptif dan sehat.

Proses restrukturisasi kognitif membuat subjek lebih sadar bahwa tidak semua pikiran negatif yang muncul adalah fakta, melainkan hasil distorsi kognitif. Kesadaran ini menjadi titik balik penting dalam pemulihan psikologisnya. Subjek mampu menantang pikiran irasionalnya dengan menggunakan bukti-bukti nyata dan perspektif yang lebih objektif. Ketika pikiran tentang semua orang membencinya muncul, subjek kini dapat mengujinya dengan pertanyaan apakah benar semua orang mengetahui kejadian tersebut dan apakah ada buktinya, kemudian menggantikannya dengan pemikiran yang lebih realistis bahwa tidak semua orang tahu kejadian itu dan tidak semua peduli.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus terhadap subjek MF, ditemukan bahwa korban *cyber grooming* mengalami distorsi kognitif yang ditandai dengan kecenderungan menyalahkan diri sendiri dan ketakutan berlebihan terhadap penilaian sosial. Subjek meyakini bahwa reputasinya telah hancur dan merasa dirinya tidak lagi layak diterima di lingkungan sosial maupun akademik. Pola pikir tersebut menunjukkan adanya pikiran irasional yang berkembang sebagai respons terhadap pengalaman manipulasi daring. Kondisi ini menguatkan temuan sebelumnya bahwa pikiran irasional yang tidak tertangani dapat memicu kecemasan intens dan menghambat keberfungsian sosial individu (Fitriana et al., 2023).

Upaya mengatasi distorsi kognitif dilakukan melalui enam sesi konseling menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam pendekatan CBT. Selama proses konseling, subjek diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, menantang asumsi yang tidak rasional, serta menyusun alternatif pemikiran yang lebih objektif dan realistis. Pendekatan ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa perubahan perilaku dan emosi dapat dicapai melalui modifikasi kognisi yang mendasarinya (Usman et al., 2024).

Hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek mulai mampu menggantikan keyakinan negatifnya dengan kerangka berpikir yang lebih adaptif. Pikiran yang sebelumnya didominasi oleh rasa malu, takut ditolak, dan persepsi negatif terhadap diri sendiri berangsur berubah menjadi pemahaman yang lebih proporsional terhadap pengalaman yang dialami. Perubahan kognitif ini berdampak langsung pada peningkatan rasa percaya diri subjek. Ketika individu berhasil merestrukturisasi pikirannya, efikasi diri cenderung meningkat karena individu mulai meyakini kemampuannya untuk menghadapi situasi sosial dan proses pemulihan secara lebih sehat (Rahmah et al., 2023).

Secara keseluruhan, penerapan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam membantu subjek memutus rantai distorsi kognitif yang memicu kecemasan sosial. Proses konseling membantu subjek memahami bahwa pikiran negatif yang muncul tidak selalu mencerminkan fakta objektif, melainkan merupakan hasil dari interpretasi keliru terhadap pengalaman traumatis. Temuan ini selaras dengan prinsip dasar CBT yang menekankan bahwa perubahan kognitif merupakan fondasi utama bagi perubahan emosional dan perilaku individu (Fitriana et al., 2021).

Perubahan kognitif yang dialami subjek turut diikuti dengan penurunan kecemasan sosial dan peningkatan keberanian dalam menjalin kembali interaksi sosial. Subjek mulai menunjukkan kesiapan untuk kembali terlibat dalam aktivitas akademik dan sosial yang sebelumnya dihindari. Hasil ini konsisten dengan penelitian Rahmah dkk. (2023) yang menemukan bahwa restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri dan efikasi diri siswa yang mengalami tekanan psikologis.

Intervensi yang diberikan peneliti berfokus pada upaya membantu subjek menyadari, menantang, dan mengganti keyakinan irasional yang berkembang akibat pengalaman *cyber grooming*. Melalui pendekatan CBT, konseli didorong untuk membangun pemahaman baru yang lebih realistis terhadap dirinya dan lingkungan sosialnya. Langkah ini penting untuk memutus lingkaran pikiran negatif, memperbaiki harga diri, serta membantu subjek kembali berfungsi secara adaptif dalam konteks sosial dan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa CBT efektif dalam membantu korban kekerasan seksual berbasis online mengelola trauma melalui perubahan pola pikir dan respons perilaku terhadap situasi pemicu kecemasan (Fariza et al., 2022).

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif mampu menurunkan tekanan emosional secara signifikan. Penerapan teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan gejala depresi pada korban kekerasan seksual melalui penggantian pikiran negatif yang berulang dengan pemikiran yang lebih realistis dan adaptif (Nurjannah et al., 2024). Selain itu, efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecemasan sosial juga ditunjukkan pada remaja pengguna media sosial yang mengalami *fear of missing out* (FOMO), di mana perubahan cara pandang terhadap keterikatan digital membantu mengurangi tekanan emosional yang dialami (Fitri et al., 2024).

Konteks tersebut relevan dengan kondisi subjek yang mengalami tekanan psikologis akibat rasa takut reputasinya rusak dan keterikatan emosional dengan pelaku. Penerapan restrukturisasi kognitif tidak hanya membantu subjek mereduksi distorsi pikiran, tetapi juga berperan dalam memulihkan stabilitas emosi dan meningkatkan kemampuan adaptasi sosial. Setelah melalui rangkaian konseling, subjek tidak lagi terjebak dalam rasa malu berlebihan dan mulai menilai pengalaman traumatisnya secara lebih objektif. Subjek juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, keberanian dalam berinteraksi, serta kemampuan menggunakan strategi berpikir positif untuk menghadapi tekanan sosial yang muncul.

Berdasarkan temuan tersebut, penanganan kasus *cyber grooming* pada subjek melibatkan peran sinergis antara sekolah, keluarga, dan intervensi konseling profesional. Sekolah berperan sebagai garda terdepan melalui langkah cepat dalam memutus akses komunikasi antara korban dan pelaku. Orang tua berperan penting dalam memberikan pengawasan yang seimbang dengan dukungan emosional untuk memperkuat proses pemulihan. Sementara itu, intervensi konseling berbasis CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam membantu korban mengurangi distorsi pikiran, membangun kembali rasa percaya diri, serta menyesuaikan diri secara adaptif di lingkungan sosial dan akademik. Dengan demikian, penanganan kasus *cyber grooming* memerlukan pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan dukungan lingkungan dan intervensi psikologis yang terarah.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling individual dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam pendekatan CBT terbukti efektif dalam membantu subjek MF mengatasi berbagai bentuk distorsi kognitif yang muncul sebagai dampak dari pengalaman *cyber grooming*. Enam sesi konseling yang dilakukan menghasilkan perubahan nyata pada cara berpikir, kondisi emosional, serta perilaku subjek. Melalui tahapan konseling, MF mampu mengenali serta menantang pikiran-pikiran negatif yang selama ini memengaruhi dirinya. Ia berhasil menggantikan keyakinan yang keliru seperti rasa malu berlebihan dan ketakutan terhadap penolakan sosial dengan pandangan yang lebih rasional, positif, dan sesuai dengan kenyataan.

Penerapan teknik ini juga berdampak pada peningkatan rasa percaya diri, penerimaan terhadap diri sendiri, serta kemampuan menjalin interaksi sosial secara lebih sehat. MF menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam hal pengelolaan emosi, berpikir logis, dan kesiapan menghadapi tekanan psikologis di masa mendatang. Dengan demikian, restrukturisasi kognitif dapat dipandang sebagai strategi konseling yang efektif untuk membantu korban *cyber grooming* memulihkan keseimbangan kognitif dan emosional, serta memperkuat daya tahan diri dalam menghadapi pengalaman traumatis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., Marianti, L., & Suryati. (2025). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Post Traumatic Stress Disorders ( PTSD ) Pada Klien A Korban Kekerasan. *Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(3), 316–326.
- Andaru, I. P. N. (2021). Cyber Child Grooming sebagai Bentuk Kekerasan Berbasis Gender Online di Era Pandemi. *Jurnal Wanita Dan Keluarga*, 2(1), 41–51. <https://doi.org/10.22146/jwk.2242>
- Fariza, M. F. Al, Nafi'a, Z. I., Zafila, S. S., & Syafi'i, P. Z. A. (2022). Peran Layanan Konseling Bagi Korban Pelecehan Seksual. *Proceeding of International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2, 312–320.
- Fitri, H. U., Azizah, I. M., & Suryati, S. (2024). The Effectiveness of Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques To Reduce Fear of Missing Out (Fomo) in Adolescent Social Media Users in Bayung Lencir. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 5(2), 218–227. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i2.3383>
- Fitriana, Puspita, Y., Suhaili, N., & Karneli, Y. (2021). Analisis Konseling Cognitive Behavior Therapy untuk. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(April), 349–356.

- Fitriani, A. ., Thalib, S. B., & Latif, S. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Jurnal Of Education*, 3(3), 115–129.
- Mayora, K., Saman, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Konseling Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Body Shame pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 3(6), 276–289.
- Lacote, P., Martínez-Líbano, J., Céspedes, C., Fuentealba-Urra, S., Ramírez, N. S., Lara, R. I., & Yeomans-Cabrera, M. M. (2025). Grooming Risk Factors in Adolescents with Abuse Histories: Insights from Chilean Reparative Programs. *Adolescents*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.3390/adolescents5010003>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: a Methods Sourcebook*. SAGE Publications Inc.
- Nurjannah, F. N., Hidayat, F. N., & Afridah, M. (2024). Studi Resiliensi Remaja Korban Kekerasan Seksual Di Pesantren X: Efektivitas Intervensi Cognitive Behavioral (Cb). *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 2256. <https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.10379>
- Rahmah, N., Pandang, A., & Harum, A. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 3(4), 8–16.
- Sacharisa, R. N., & Shalehah, A. Y. (2023). Parasitisme Media Sosial Dalam Konteks Child Cyber Grooming Pada Jejaring Sosial Games Hago. *RELASI: Jurnal Penelitian Komunikasi*, 03(1), 88–100.
- Salsabila, N. A., & Firmantoro, K. (2025). Analisis Hukum Keterkaitan Teknologi Terhadap Perlindungan Anak Sebagai Korban Atas Kejahatan Cyber Grooming Di Indonesia. *Kultura: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 55–67.
- Schittenhelm, C., Kops, M., Moosburner, M., Fischer, S. M., & Wachs, S. (2025). Cybergrooming Victimization Among Young People : A Systematic Review of Prevalence Rates , Risk Factors , and Outcomes. *Adolescent Research Review*, 10(2), 169–200. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00248-w>
- Syabilla, A. P. (2024). Pengaturan Cyber Grooming di Indonesia. *Recidive : Jurnal Hukum Pidana Dan Penanggulangan Kejahatan.*, 13(3), 239–249.
- Usman, F., Rafli, M., & Aswar. (2024). Konseling Cognitive Behavioral Therapy dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 3(3), 115–123. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v3i3-2421>
- Utama, C. S. D., & Majid, N. K. (2024). Pelecehan Seksual dalam Dunia Maya : Studi Kasus Terhadap Penggunaan Media Sosial. *Journal of Contemporary Law Studies*, 2(1), 55–63. <https://doi.org/10.47134/lawstudies.v2i1.2106>
- Wahidah, F. R. N., & Adam, P. (2019). Cognitive Behavior Therapu untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan Pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikolog*, 3(2), 27–69.
- Wilmots, E., Midgley, N., Thackeray, L., Reynolds, S., & Loades, M. (2020). The therapeutic relationship in Cognitive Behaviour Therapy with depressed adolescents: A qualitative study of good-outcome cases. *Psychology and Psychotherapy*, 93(2), 276–291. <https://doi.org/10.1111/papt.12232>