



PROPOSAL PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA
JUDUL PROGRAM
Pelatihan Mawas Diri sebagai Sarana Intervensi dalam Menurunkan
Tingkat Adiksi Pornografi pada Mahasiswa di Kota Surakarta
BIDANG KEGIATAN:
PKM PENELITIAN

Diusulkan oleh:

Kadek Widya Gunawan	NIM. G0112054	Angkatan 2012
Rizky Amalia Rosyadi	NIM. G0112078	Angkatan 2012
Teraika Sri Sulastri	NIM. G0112088	Angkatan 2012
Raden Ali Hardhi Cherry Saputra	NIM. G0114078	Angkatan 2014
Satryo Anugerah Wibowo	NIM. G0114090	Angkatan 2014

UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2015

PENGESAHAN PROPOSAL PKM-PENELITIAN

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. Judul Kegiatan | : Pelatihan Mawas Diri sebagai Sarana Intervensi dalam Menurunkan Tingkat Adiksi Pornografi pada Mahasiswa di Kota Surakarta |
| 2. Bidang Kegiatan | : PKM-P |
| 3. Ketua Pelaksana Kegiatan | |
| a. Nama Lengkap | : Kadek Widya Gunawan |
| b. NIM | : G0112054 |
| c. Jurusan | : Psikologi |
| d. Universitas/Institusi/Politeknik | : Universitas Sebelas Maret |
| e. Alamat Rumah dan No. Tel./HP | : Jl. Raya Semer, Gg. Tunjung Mekar No. 61, Lingkungan Peliatan Kerobokan, Kuta Utara, Badung, Bali/082147596333 |
| f. Alamat Email | : widyagunawan@student.uns.ac.id |
| 4. Anggota Pelaksana Kegiatan | : 5 orang |
| 5. Dosen Pendamping | |
| a. Nama Lengkap | : Arif Tri Setyanto, S.Psi.,M.Psi.,Psi |
| b. NIDN | : 1019078101 |
| c. Alamat Rumah dan No. Tel./HP | : Jl. Prof. Kahar Muzakir 161, Pasarkliwon, Solo 57117/081329225724 |
| 6. Biaya Kegiatan Total | |
| a. Dikti | : Rp. 9.065.000,00 |
| b. Sumber lain | : - |
| 7. Jangka Waktu Pelaksanaan | : 4 bulan |

Surakarta, 28 September 2015

Menyetujui
Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan

Paramasari Dirgahayu, dr.,PhD
NIP.196604211997022001

Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan

Prof. Dr. K. Darsono, M. Si
NIP.196606111991031002

Ketua

Kadek Widya Gunawan
NIM. G0112054

Dosen Pendamping

Arif Tri Setyanto, S.Psi.,M.Psi.,Psi
NIDN.1019078101

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Lembar Pengesahan	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Tabel	iv
Ringkasan.....	v
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Keutamaan Penelitian.....	2
1.5 Kontribusi terhadap Ilmu Pengetahuan	2
1.6 Luaran	2
1.7 Manfaat	3
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	3
BAB 3. METODE PENELITIAN	6
3.1 Jenis Penelitian.....	6
3.2 Teknik Pengumpulan Data.....	6
3.3 Teknik Analisis Data.....	6
3.4 Sampel dan Lokasi Penelitian.....	6
3.5 Indikator Capaian.....	6
3.6 Cara Penafsiran Hasil Penelitian.....	7
BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	7
4.1 Anggaran Biaya	7
4.2 Jadwal Kegiatan	7
DAFTAR PUSTAKA	8
LAMPIRAN - LAMPIRAN.....	10
Lampiran 1. Biodata Ketua, Anggota, dan Dosen Pembimbing	
Lampiran 2. Justifikasi Anggaran Kegiatan	
Lampiran 3. Susunan Organisasi Tim Peneliti dan Pembagian Tugas	
Lampiran 4. Surat Pernyataan Ketua Peneliti	
Lampiran 5. Ringkasan Rancangan Pelatihan Mawas Diri	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ringkasan Anggaran Biaya PKM-P	7
Tabel 2. Jadwal Kegiatan PKM-P	7

RINGKASAN

Indonesia saat ini telah memasuki darurat pornografi. Anggaran belanja pornografi ditahun 2014 diperkirakan mencapai 50 triliun rupiah. Indonesia juga masuk dalam surga pornografi kedua di dunia. Pornografi yang sejatinya dapat menyebabkan adiksi bagi para penggunanya, sudah tersebar luas di Indonesia dalam berbagai bentuk yang mayoritas berupa gambar dari kegiatan-kegiatan seksual. Konten pornografi tersebar dengan mudah berkat adanya internet, terlebih lagi dengan adanya biaya yang murah.

Adiksi pornografi ditunjukkan dengan ketidakmampuan untuk mengendalikan atau menunda perasaan, perilaku, dan pikiran seksual akibat mengonsumsinya. Artinya, ketergantungan pornografi merupakan perilaku kompulsif yang dapat mengganggu kehidupan normal seseorang. Kecanduan untuk mengkonsumsi konten-konten seksual dari individu tersebut mengarah kepada permasalahan emosional, kognisi, dan perilaku yang dimunculkan oleh individu (Twohig, Crosby, & Cox, 2009). Seseorang yang telah ketagihan biasanya akan secara rutin melakukan ritual masturbasi namun akan berujung pada perasaan bersalah, malu, dan kebingungan.

Hingga saat ini sarana atau akses bagi para pecandu pornografi terhadap terapi, pelatihan, dan informasi yang diperlukan untuk sembuh dari adiksinya masih kurang. Ditambah lagi stigma masyarakat yang menganggap para pecandu pornografi adalah manusia yang tidak bermoral semakin membuat pecandu pornografi menutup diri secara sosial. Hal inilah yang membuat munculnya tindakan kekerasan seksual dimasyarakat yang dilakukan oleh individu dengan adiksi ini. Untuk mengatasi permasalahan yang ditimbulkan dari adiksi pornografi diperlukan suatu tindakan agar para pecandu pornografi dapat terlepas dari adiksi mereka.

Salah satu cara mengurangi keterpaparan konten dan materi pornografi adalah dengan menggunakan nilai falsafah nusantara yaitu mawas diri. Suryomentaram (2003) menjelaskan bahwa sehat jiwa dapat dicapai jika seseorang telah mampu mawas diri. Konsep mawas diri inilah yang menjadi kunci dari usaha pengurangan adiksi pornografi. Pelatihan mawas diri kami pilih karena latar belakang budaya nusantara yang tidak pernah terlepas dari nilai-nilai pekerti tentang mawas diri. Mawas diri dimanifestasikan dalam perilaku dan pengalaman untuk mengembangkan dan memperdalam pengetahuan tentang perasaan atau “rasa hidup” dalam kehidupan sehari-hari sehingga manusia dapat memilah-milah mana yang benar dan mana yang salah. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang pelatihan mawas diri yang berbasis falsafah nusantara dan mengetahui pengaruh pelatihan tersebut dalam mengurangi adiksi pornografi, khususnya yang terjadi pada kalangan mahasiswa di Kota Surakarta.

Kata kunci: *pornografi, adiksi, falsafah nusantara, pelatihan mawas diri*

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menteri Sosial, Khofifah Indar Parawangsa menegaskan bahwa saat ini Indonesia sudah masuk darurat pornografi karena biaya untuk belanja pornografi sepanjang tahun 2014 kemarin diperkirakan mencapai 50 triliun rupiah. Angka ini menurut beliau sama dengan angka untuk belanja narkoba (Gatra, 2015). *Associated Press* (AP) menobatkan Indonesia sebagai surga pornografi kedua di dunia setelah Rusia karena keleluasaan peredaran materi dan konten pornografi. Materi dan konten pornografi juga dapat diakses oleh siapapun. Hal ini dibuktikan oleh data dari Lembaga *Jejak Kaki Internet Protection* yang mencatat 97 persen pemuda usia 19 hingga 24 tahun pernah mengakses situs porno (Amarullah, 2015).

Konten porno dapat menyebabkan adiksi bagi para penggunanya. Adiksi pornografi ditunjukkan dengan ketidakmampuan untuk mengendalikan atau menunda perasaan, perilaku, dan pikiran seksual mereka. Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian dengan seorang pecandu pornografi, diketahui bahwa ketergantungan film porno merupakan perilaku kompulsif yang dapat mengganggu kehidupan normal seseorang. Seseorang yang telah ketagihan biasanya akan secara rutin melakukan ritual masturbasi namun akan berujung pada perasaan bersalah, malu, dan kebingungan.

Demi mengatasi permasalahan yang ditimbulkan dari adiksi pornografi maka diperlukan suatu tindakan agar para pecandu pornografi dapat terlepas dari adiksi mereka yaitu dengan mengurangi frekuensi konsumsi pornografi. Keterpaparan konten dan materi pornografi dapat dikurangi dengan menggunakan nilai-nilai falsafah nusantara yang pernah dituliskan oleh Suryomentaram. Suryomentaram (2003) dalam bukunya yang berjudul *Falsafah Hidup Bahagia*, menjelaskan bahwa sehat jiwa dapat dicapai jika seseorang telah mampu mawas diri. Hal ini menunjukkan adanya korelasi antara kebudayaan bangsa Indonesia dengan fungsi jiwa dari penduduk Indonesia, yang pada era modern ini mulai ditinggalkan oleh para pemuda Indonesia.

Pada dasarnya mawas diri merupakan usaha untuk mengetahui dan mengendalikan diri sendiri, kaitannya dengan adiksi pornografi yaitu pecandu pornografi harus memahami apa yang ia rasakan, ia pikirkan, ia inginkan, dan ia lakukan bahkan sampai apa yang ia angan-angankan. Kemudian, individu yang telah menjadi adiksi pornografi melihat perilaku diri sendiri, perilaku orang lain, dan perilaku apa yang ada di dunia ini dan disimpulkan bahwa semua itu bukan diri yang sejati (*kuwi dudu aku sing sabenere*) tetapi hanya keinginan yang ia rasakan saja, sehingga akhirnya bisa mengendalikan diri dan mengurangi ketergantungannya terhadap konten-konten pornografi (Kuswardani, 2012).

Berdasarkan latar belakang di atas maka kami mengajukan proposal PKM-Penelitian yang berjudul **Pelatihan Mawas Diri sebagai Sarana Intervensi dalam Menurunkan Tingkat Adiksi Pornografi pada Mahasiswa di Kota Surakarta**. Setelah melakukan penelitian ini, kami berharap mendapatkan informasi yang mendalam mengenai pelatihan mawas diri yang berbasis falsafah nusantara dan mengetahui pengaruh pelatihan tersebut dalam mengurangi adiksi khususnya adiksi pornografi di Kota Surakarta.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan , maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah pelatihan mawas diri dapat menurunkan adiksi pornografi pada mahasiswa di Kota Surakarta?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan mawas diri terhadap penurunan adiksi pornografi pada mahasiswa di Kota Surakarta.

1.4 Keutamaan Penelitian

Hingga saat ini sarana atau akses bagi para pecandu pornografi terhadap terapi, pelatihan, dan informasi yang diperlukan untuk sembuh dari adiksinya masih kurang. Ditambah lagi stigma masyarakat yang menganggap para pecandu pornografi adalah manusia yang tidak bermoral semakin membuat pecandu pornografi menutup diri secara sosial. Jika hal ini terus dibiarkan, akhirnya muncullah tindak kekerasan seksual dimasyarakat yang dilakukan oleh individu dengan adiksi ini (Kraus, Rosenberg, & Tompsett, 2015), untuk itu perlu adanya keterbukaan agar para pecandu menemukan kesadaran akan dirinya dan pada akhirnya tingkat adiksi pornografi mereka menurun. Keterbukaan untuk menuju kesadaran diri adalah inti dari pelatihan mawas diri ini.

1.5 Kontribusi terhadap Ilmu Pengetahuan

Kontribusi yang diberikan oleh penelitian ini terhadap ilmu pengetahuan adalah dengan adanya penelitian ini maka dapat digunakan untuk membuktikan bahwa nilai-nilai budaya lokal pada pelatihan mawas diri dapat digunakan untuk menanggulangi masalah psikologis masyarakat Jawa, khususnya masalah adiksi pornografi kalangan mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini akan memberikan gambaran konkrit tentang saintifikasi dari nilai-nilai budaya lokal yang telah dimiliki oleh Bangsa Indonesia dari beberapa dekade yang lalu bahkan sebelum ilmu pengetahuan di barat mencapai perkembangan yang pesat seperti sekarang.

1.6 Luaran

Luaran yang kami harapkan dari penelitian adalah berupa artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam bentuk cetakan maupun elektronik, sehingga dapat menjadi bahan rujukan bagi institusi pemerintah maupun swasta yang berminat untuk mengembangkan lebih jauh tentang intervensi pada kasus adiksi, khususnya adiksi pornografi yang berbasis falsafah nusantara. Selain luaran yang berbentuk artikel ilmiah, kami juga mengharapkan adanya luaran yang berupa model pelatihan mawas diri yang dikemas dalam bentuk modul pembelajaran. Tujuannya adalah agar kalangan-kalangan sejawat dari keilmuan psikologi dan pakar adiksi, serta masyarakat dapat mengetahui penelitian yang kami lakukan sehingga dapat mengembangkan, dan menerapkannya sebagai suatu sarana intervensi bagi penanggulangan adiksi di Indonesia pada umumnya serta adiksi pornografi pada khususnya.

1.7 Manfaat

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh setelah melakukan penelitian ini adalah :

1. Menciptakan solusi dan jalan keluar atas permasalahan adiksi, khususnya adiksi pornografi
2. Berkontribusi dalam mengatasi permasalahan perifer dari adiksi pornografi seperti pelecehan seksual dan tindak kekerasan seksual.
3. Menjadi sebuah wadah bagi para pecandu untuk bercerita mengenai permasalahannya, tidak menutup diri secara sosial sehingga membuat mereka lebih termotivasi untuk lepas dari adiksinya.

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

Pornografi tersedia dalam berbagai bentuk, secara umum pornografi mengacu pada tulisan atau gambar-gambar visual yang menjelaskan atau menunjukkan adegan eksplisit dari kegiatan-kegiatan seksual dengan tujuan untuk meningkatkan rangsangan seksual pada individu (Rosenberg & Kraus, 2014). Beberapa dekade terakhir, jumlah orang-orang yang melihat konten-konten pornografi di internet semakin meningkat dikarenakan oleh biaya yang murah, akses yang mudah, serta variasi konten-konten seksual yang beranekaragam pada medium internet (Wallace, 2011). Meskipun melihat konten-konten pornografi merupakan penyaluran rangsangan seksual yang sehat untuk sebagian besar individu (Weinberg, Williams, Kleiner & Irizarry, 2010), beberapa individu mengalami gangguan kompulsivitas atau adiksi terkait dengan pemaparan konten-konten pornografi, hal ini dikarakteristikan dengan ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan pornografi, konsekuensi psikososial yang negatif, dan pada beberapa kasus individu sampai menderita distress psikologis (Griffiths, 2012).

Adiksi pornografi merupakan salah satu bentuk dari adiksi seksual (Orzack & Ross, 2000), perilaku seksual impulsif (Mick & Hollander, 2006), dan perilaku seksual kompulsif (Crosby & Twohig, 2012). Williams dan Kraft (2012) menyatakan bahwa adiksi atau kecanduan mengacu kepada pemenuhan kebutuhan yang bersifat kompulsif pada individu, meliputi kebutuhan akan substansi tertentu atau melakukan perilaku bermasalah meskipun individu tersebut telah sadar akan konsekuensi dari adiksinya. Berdasarkan pernyataan para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa adiksi pornografi mengarah pada perilaku bermasalah dari individu untuk mengkonsumsi tayangan atau paparan terhadap konten-konten seksual dan individu itu sadar sepenuhnya atas konsekuensi dari perilaku yang diperbuatnya namun merasa tidak berdaya untuk melawan perilaku tersebut (bersifat kompulsif).

Kriteria diagnosis dan terminologi dari adiksi pornografi sama dengan kriteria yang digunakan untuk mendiagnosis adiksi substansi zat atau narkotika (Crosby, 2011), diagnosis gangguan perilaku impulsif (Grant & Potenza, 2007), dan gangguan perilaku obsesif-kompulsif (Mercer & Perkins, 2014). Namun, hal yang perlu diperhatikan pada adiksi pornografi adalah karakteristiknya yang berupa

ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan materi atau konten pornografi, pengalaman negatif dari evaluasi kognitif dan emosional individu yang diasosiasikan dengan menyaksikan konten-konten seksual, dan menghasilkan efek negatif terhadap kualitas hidup atau keberfungsian individu dalam kehidupan sehari-hari (McBride, Reece, & Sanders, 2007).

Adiksi pornografi dapat mengganggu kehidupan seorang individu karena kecanduan untuk mengkonsumsi konten-konten seksual dari individu tersebut mengarah kepada permasalahan emosional, kognisi, dan perilaku yang dimunculkan oleh individu (Twohig, Crosby, & Cox, 2009). Adiksi pornografi berhubungan dengan depresi, isolasi sosial, rusaknya relasi dengan orang lain, kehilangan pekerjaan atau penurunan produktivitas, dan permasalahan finansial (Schneider, 2000). Lebih jauh lagi, McBride et al. (dalam Crosby & Twohig, 2012) menambahkan bahwa adiksi pornografi berasosiasi dengan kecemasan, perasaan malu, rasa bersalah, potensi pelanggaran hukum dan norma, kesepian, dan perilaku menyalahkan diri-sendiri. Permasalahan yang lebih luas dalam masyarakat akibat adiksi pornografi adalah munculnya sikap negatif terhadap perempuan, perilaku agresif, seks bebas dan prostitusi (Crosby & Twohig, 2012).

Melihat dari kenyataan yang ada di lapangan dan berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan, maka kami memandang para pecandu konten-konten pornografi merupakan korban yang perlu bantuan serta pendampingan psikologis untuk dapat terlepas dari adiksi pornografi yang dideritanya. Sementara di Indonesia sendiri belum banyak berkembang penelitian tentang metode penanganan adiksi pornografi serta belum banyak pendampingan yang diberikan bagi para pecandu untuk dapat melepaskan adiksi pornografinya.

Pelatihan mawas diri kami pilih karena latar belakang budaya nusantara yang tidak pernah terlepas dari nilai-nilai pekerti tentang mawas diri. Suryomentaram (2003) dalam bukunya yang berjudul *Falsafah Hidup Bahagia*, menjelaskan bahwa sehat jiwa dapat dicapai jika seseorang telah mampu mawas diri. Mawas diri adalah proses yang harus dilalui seseorang untuk mencapai “Aku ukuran keempat” yaitu hidup manusia dalam hubungannya dengan perasaan-perasaan yang disebut sebagai *manungsa tanpa ciri*. Demi mencapai *manungsa tanpa ciri* ini, ada piranti dalam diri manusia yang harus diasah, yakni panca indera. Panca indera harus diasah agar manusia tidak hanya menggunakan panca indera untuk kecerdasan raga (tubuh) saja, tetapi juga membutuhkan pelajaran untuk menguatkan jiwa. Salah satu caranya adalah dengan menjadi manusia yang mawas diri, menggunakan panca indera untuk menangkap gejala dan perasaan yang muncul di dalam benak sendiri guna menyadari apa yang salah dan apa yang sebenarnya diinginkan oleh diri manusia. Mawas diri merupakan usaha untuk mengetahui dan mengendalikan diri sendiri, yaitu individu harus memahami apa yang ia rasakan, ia pikirkan, ia inginkan, dan ia lakukan bahkan sampai apa yang ia angan-angankan. Kemudian, individu tersebut melihat perilaku dirinya sendiri, perilaku orang lain, perilaku yang ada di dunia ini dan disimpulkan bahwa semua itu bukan diri yang sejati (*kuwi dudu aku sing sabenere*) tetapi hanya keinginan yang ia rasakan saja, sehingga akhirnya bisa mengendalikan diri (Kuswardani, 2012).

Mawas Diri adalah sebuah metode olah rasa yang digunakan sebagai cara latihan memilah-milah rasa sendiri dengan rasa orang lain (Suryomentaram dalam Sugiarto, 2015). Bahagia atau tidaknya seseorang muncul dalam perilaku stabil,

tenang, dan damai yang merupakan ciri dari sehat jiwa. Suryomentaram berpendapat bahwa manusia yang selalu mengikuti keinginannya sendiri seperti selalu mengejar kekayaan, kehormatan, dan kekuasaan merupakan manusia yang belum sehat jiwanya. Mawas diri merupakan perilaku dan pengalaman untuk mengembangkan dan memperdalam pengetahuan tentang perasaan atau “rasa hidup” dalam kehidupan sehari-hari meliputi: 1) meneliti *pethukan rasa*; 2) mencari persamaan rasa (rasa sama); dan 3) bertindak berdasarkan fakta (“sekarang dan di sini”).

Tahap pertama dalam mawas diri merupakan tahap untuk meneliti *pethukan rasa*, yaitu melihat tanggapan dari perasaan suka dan benci yang dialami individu itu sendiri sehingga ditemukanlah sifat sewenang-wenang yang ada dalam diri. Langkah ini adalah proses “merasa” yang merupakan gerakan terdalam untuk mengetahui pengalaman dan rasa, dengan kata lain melihat ke dalam diri tentang perasaan, pikiran, dan perilaku diri, maksudnya adalah ketika berhubungan dengan dunia luar manusia selalu menanggapinya dengan rasa suka (karena merasa diuntungkan) dan benci (karena merasa dirugikan). Pengertian diuntungkan dan dirugikan disini, menurut Suryomentaram berkaitan dengan kekayaan (*semat*), kehormatan (*drajat*), dan kekuasaan (*kramat*). Selama ini, individu manusia hanya mengerti rasa yang ia alami sendiri tetapi tidak mengenali rasa yang berganti rupa sehingga tidak dapat melihat apakah perilakunya itu baik atau buruk.

Setelah meneliti *pethukan rasa*, selanjutnya masuk ke tahap kedua yaitu mencari persamaan (rasa sama) antara diri sendiri dengan orang lain sehingga lahirlah perasaan damai. Tahap ini juga disebut sebagai tahap membangunkan kesadaran. Membangunkan kesadaran melibatkan diri sendiri dengan orang lain untuk mencari rasa sama yang terdapat pada diri sendiri dan orang lain sehingga lahirlah rasa damai. Pada tahap ini diperlukan metode reflektif kritis yaitu merumuskan dengan tegas apa yang dari permulaan merupakan kreasi dan hal yang dimiliki oleh individu itu sendiri (Sugiarto, 2015).

Tahap terakhir adalah bertindak berdasarkan fakta, situasi tempat individu berada (prinsip “sekarang dan di sini”) sehingga perilaku individu tersebut tepat dan benar (Ibid dalam Sugiarto, 2015). Pada tahap ini, individu dituntut untuk berpikir kritis. Kuswardani (2009) menganalogikannya ketika individu melangkah dan melihat meja di depannya, pasti individu tersebut tidak akan menabrak meja itu. Jadi, melihat akan menghasilkan tindakan yang benar dan tepat. Pada tahap ini, jika individu melihat anak yang menangis karena kecewa, individu tersebut juga melihat rasa dan hal penyebabnya. Pada tahap ini juga, individu sendiri menentukan apakah kehidupannya akan bahagia atau tidak. Oleh karena itu, dengan melihat dan mengerti tentang situasi sekarang dan saat ini, individu akan belajar untuk menyusutkan keinginannya apabila situasi memang tidak memungkinkan, sehingga individu tersebut dapat merasa damai dan tenang.

Berdasarkan hal yang sudah dijelaskan, maka kami tertarik untuk mengetahui pengaruh dari pelatihan mawas diri terhadap penurunan tingkat adiksi pornografi pada mahasiswa di Kota Surakarta.

BAB 3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Berdasarkan gambaran kegiatan yang telah dijelaskan secara ringkas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini akan dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan jenis penelitian eksperimen.

3.2 Teknik Pengumpulan Data

Sebelum pemberian intervensi, kelompok sampel diberikan *pornography addiction scale* yang dikembangkan oleh Dr. Kevin B. Skinner serta wawancara individu dengan menanyakan beberapa pertanyaan seperti, “Berapa kali *Saudara* melihat konten-konten pornografi dalam satu minggu?”, “Apakah yang *Saudara* rasakan setelah melihat konten-konten pornografi tersebut?”, dan “Apakah yang sekiranya terjadi jika *Saudara* tidak melihat konten-konten pornografi dalam waktu satu minggu?”, untuk melihat seberapa tinggi tingkat adiksi atau kecanduan subjek terhadap film maupun video porno. Setelah mengetahui tingkat adiksi awal subjek terhadap pornografi, maka subjek diberikan intervensi berupa pelatihan mawas diri, lalu subjek dievaluasi kembali dengan menggunakan *pornography addiction scale* yang sudah ditambahkan beberapa item dan mengacak urutan item-item untuk meminimalkan bias akibat efek belajar pada skala, serta melakukan wawancara terkait hal-hal yang dirasakan subjek setelah diberikan intervensi.

3.3 Teknik Analisis Data

Pada penelitian kualitatif ini, data-data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan program SPSS 22.0. Metode analisis data yang diterapkan adalah *paired sample t-test*, yaitu membandingkan hasil yang diperoleh subjek pada sebelum menerima intervensi dan setelah menerima intervensi dengan tujuan mengetahui pengaruh dari pelatihan yang diberikan.

3.4 Sampel dan Lokasi Penelitian

Dua puluh mahasiswa laki-laki yang masuk pada kategori usia remaja dan dewasa muda dengan rentang usia 19 hingga 24 tahun yang aktif menggunakan internet maupun *smartphone* dengan kriteria minimal penggunaan 5 (lima) kali dalam seminggu. Lamanya penggunaan internet dan *smartphone* ini diketahui dari kuesioner yang dibagikan untuk memperoleh karakteristik sampel yang tepat untuk diberikan intervensi pada penelitian ini. Teknik pengumpulan sampel yang berdasarkan pada kriteria ini disebut dengan teknik *purposive sampling*. Lokasi diadakannya penelitian ini adalah di Kota Surakarta, Jawa Tengah.

3.5 Indikator Capaian

Indikator yang menunjukkan tercapainya penelitian ini adalah nilai dari hasil *pornography addiction scale* yang menurun pada saat sebelum dan sesudah pemberian pelatihan mawas diri, serta hasil wawancara terhadap subjek yang menunjukkan adanya penurunan intensitas melihat konten-konten pornografi.

3.6 Cara Penafsiran dan Penyimpulan Hasil Penelitian

Penafsiran dan penyimpulan hasil penelitian ini nantinya akan dilakukan dengan menggunakan *software* analisis data statistik SPSS 22.0 dengan metode *paired sample t-test*, yaitu membandingkan data-data hasil dari pengukuran menggunakan *pornography addiction scale* sebelum dan sesudah subjek menerima pelatihan mawas diri. Hasil analisis SPSS dari *pornography addiction scale* tersebut akan menunjukkan bahwa intervensi (pelatihan mawas diri) yang diberikan pada subjek memiliki efek yang signifikan atau tidak.

BAB 4. BIAYA DAN JADWAL

4.1 Anggaran Biaya

Tabel 1. Ringkasan Anggaran Biaya PKM-P

No	Jenis pengeluaran	Biaya (Rp)
1.	Peralatan penunjang 15-25%	Rp. 1.750.000,-
2.	Bahan habis pakai 20-30%	Rp. 3.375.000,-
3.	Perjalanan 15-25%	Rp. 2.740.000,-
4.	Lain-lain maks 15%	Rp. 1.200.000,-
Jumlah		Rp. 9.065.000,-

4.2 Jadwal Kegiatan

Tabel 2. Jadwal Kegiatan PKM-P

Kegiatan	Bulan															
	1				2				3				4			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Persiapan, survey lokasi, dan pengumpulan partisipan	■	■	■													
Asesmen awal				■	■	■										
Penyelenggaraan pelatihan						■	■	■	■	■	■					
Pengumpulan dan pengolahan data							■	■	■	■	■					
Evaluasi												■	■	■		
Pembuatan laporan														■	■	■

DAFTAR PUSTAKA

- Crosby, J. M. 2011. *Acceptance and commitment therapy for the treatment of compulsive pornography use: A randomized clinical trial*. Doctoral dissertation, Utah State University. 5 Mei 2015 dari <http://digitalcommons.usu.edu/etd/999/>
- Crosby, J. M., & Twohig, M. P. 2012. A contextual approach to pornography addiction. di dalam S. C. Hayes & M. E. Levin (Eds.), *Mindfulness and acceptance for addictive behaviors*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Gatra, S. 2015. Mensos: Indonesia darurat pornografi. *Kompas*. 5 Mei 2015 dari <http://nasional.kompas.com/read/2015/02/05/17001331/>
- Grant, J. E., & Potenza, M. N. 2007. Impulse control disorder. di dalam J. E. Grant & M. N. Potenza (Eds.), *Textbook of men's mental health*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Griffiths, M. D. 2012. Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research & Theory* 20: 111-124.
- Kraus, S. W., Rosenberg, H., & Tompsett, C. J. 2015. Assessment of self-efficacy to employ self-initiated pornography use-reduction strategies. *Addictive Behaviors* 40: 115-118.
- Kuswardani, I. 2012. Perilaku manusia dalam konsep Islam Jawa. *Seminar Nasional Psikologi Islam*: 52-66.
- McBride, K. R., Reece, M., & Sanders, S. A. 2007. Predicting negative outcomes of sexuality using the Compulsive Sexual Behavior Inventory. *International Journal of Sexual Health* 19: 51-62.
- Mercer, D., & Perkins, L. 2014. Theorizing sexual media and sexual violence in a forensic setting: Men's talk about pornography and offending. *International Journal of Law and Psychiatry*: 174-182.
- Mick, T. M., & Hollander, E. 2006. Impulsive-compulsive sexual behavior. *CNS Spectrums* 11: 944-955.
- Amarullah, A. 2015. 100 hari Jokowi, menanti pemerintah tutup akses pornografi di dunia maya. *Okezone*. 5 Mei 2015 dari <http://techno.okezone.com/read/2015/01/28/207/1098183/>
- Orzack, M. H., & Ross, C. J. 2000. Should virtual sex be treated like other sex addictions? *Sexual Addiction and Compulsivity* 7: 113-125.

- Rosenberg, Harold, & Kraus, Shane. 2014. The relationship of “passionate attachment” for pornography with sexual compulsivity, frequency of use, and craving for pornography. *Addictive Behavior* 39: 1012-1017.
- Schneider, J. P. 2000. Effects of cybersex addiction on the family: Result of a survey. *Sexual Addiction and Compulsivity* 7: 31-58.
- Sugiarto, R. 2015. *Psikologi Raos: Saintifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. Yogyakarta: Pustaka Ifada.
- Suryomentaram, K. A. 2003. *Falsafah Hidup Bahagia: Jalan Menuju Aktualisasi Diri*. Jilid 2. Alih Bahasa: Ki Oto Suastika dkk. Jakarta: Grasindo.
- Twohig, M. P., Crosby, J. M., & Cox, J. M. 2009. Viewing internet pornography: For whom is it problematic, how, and why? *Sexual Addiction and Compulsivity* 16: 253-266.
- Wallance, B. 2011. The geek-kings of smut. *New York Magazine*. 3 April 2015 dari <http://nymag.com/news/features/70985/>
- Weinberg, M. S., Williams, C. J., Kleiner, S., & Irizarry. Y. 2010. Pornography, normalization, and empowerment. *Archives of Sexual Behavior* 39: 1389-1401.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Ketua, Anggota, dan Dosen Pembimbing

1. Biodata Ketua

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Kadek Widya Gunawan
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki
3.	Program Studi	Psikologi
4.	NIM	G0112054
5.	Tempat Tanggal Lahir	Badung, 24 Mei 1994
6.	E-mail	widyagunawan@student.uns.ac.id
7.	Nomor Telepon/HP	082147596333

B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SD 2 Kerobokan	SMPN 2 Kuta	SMAN 5 Denpasar
Jurusan	-	-	IPA
Tahun Lulus	2006	2009	2012

C. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	-		
2.	-		
3.	-		

D. Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	<i>Best presenter</i> dalam <i>Veteriner Olimpiad</i>	Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Airlangga, Surabaya	2012
2.	Peringkat 1 dalam Olimpiade MIPA cabang Biologi UNIBRAW	Fakultas MIPA Universitas Brawijaya, Malang	2012
3.	Duta Provinsi Bali dalam karya cipta teknologi tepat guna <i>Toyota Eco Youth (TEY)</i> 2012	PT Toyota Motor Manufacture Indonesia	2012

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah **Pelatihan Mawas Diri sebagai Sarana Intervensi dalam Menanggulangi Adiksi Pornografi pada Mahasiswa di Kota Surakarta.**

Surakarta, 28 September 2015
Pengusul,



Kadek Widya Gunawan

2. Biodata Anggota

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Rizky Amalia Rosyadi
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Program Studi	Psikologi
4.	NIM	G0112078
5.	Tempat Tanggal Lahir	Banyumas, 18 Januari 1995
6.	E-mail	rizkyamaliarosyadi@gmail.com
7.	Nomor Telepon/HP	085726104105

B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SDN 4 Sumpiuh	Mts Mu'allimaat Muhammadiyah Yogyakarta	SMAN 1 Purwokerto
Jurusan	-	-	IPA
Tahun Lulus	2006	2009	2012

C. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	-		
2.	-		
3.	-		

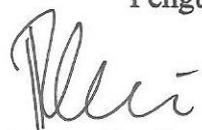
D. Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.			
2.			
3.			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah **Pelatihan Mawas Diri sebagai Sarana Intervensi dalam Menanggulangi Adiksi Pornografi pada Mahasiswa di Kota Surakarta.**

Surakarta, 28 September 2015
Pengusul,


Rizky Amalia Rosyadi

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Teraika Sri Sulastri
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Program Studi	Psikologi
4.	NIM	G0112088
5.	Tempat Tanggal Lahir	Kebumen, 1 Desember 1993
6.	E-mail	teraika.sri@gmail.com
7.	Nomor Telepon/HP	085743465280

B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SD N 5 Bumirejo	SMP N 1 Kebumen	SMA N 1 Kebumen
Jurusan	-	-	-
Tahun Lulus	2006	2009	2012

C. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	-		
2.	-		
3.	-		

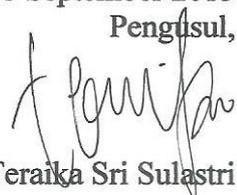
D. Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.			
2.			
3.			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah **Pelatihan Mawas Diri** sebagai **Sarana Intervensi dalam Menanggulangi Adiksi Pornografi pada Mahasiswa di Kota Surakarta**.

Surakarta, 28 September 2015
Pengusul,



Teraika Sri Sulastri

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Raden Ali Hardhi Cherry Saputra
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki
3.	Program Studi	Psikologi
4.	NIM	G0114078
5.	Tempat Tanggal Lahir	Tangerang, 31 Maret 1996
6.	E-mail	alihardhi9@student.uns.ac.id
7.	Nomor Telepon/HP	081293884764

B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SDN 6 Tangerang	SMPN 1 Tangerang	SMAN 5 Tangerang
Jurusan	-	-	IPA
Tahun Lulus	2008	2011	2014

C. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	-		
2.	-		
3.	-		

D. Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	Juara 2 Lomba Tari Kreasi "CIKEAS BERTASBIH"	Privme TV & Menteri Koordinator Kesejahteraan Rakyat	2005
2	Peserta Lomba "Public Speaking" SMP "BBC Olympic Competition 2009"	Instansi Penyelenggara Pendidikan Bahasa Inggris "BBC"	2009
3	Peserta Lomba "Thinking Skill" SMP "BBC Olympic Competition 2010"	Instansi Penyelenggara Pendidikan Bahasa Inggris "BBC"	2010
4	Juara 3 Tingkat Kota Tangerang Kompetisi Basket "Tenation 2012"	SMA Negeri 10 Tangerang dalam Kompetisi "Tenation"	2012
5	Penghargaan Nominasi "First Team DBL Banten Series 2013" (Pemain Terbaik) Nominasi 10 Besar Tingkat Provinsi Banten	Development Basketball League & SMAN 5 Tangerang	2013

6	Peserta Lomba & Juara 3 Kompetisi Basket Nasional Fakultas Kedokteran & Kedokteran Gigi se-Indonesia "Solo Medical Cup 2015"	Universitas Sebelas Maret	2015
7	Peserta Lomba Debat Psikologi "PICASO" Kompetisi Debat Psikologi Tingkat Jawa & Bali	Universitas Katolik Soegijapranata	2015

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah **Pelatihan Mawas Diri sebagai Sarana Intervensi dalam Menanggulangi Adiksi Pornografi pada Mahasiswa di Kota Surakarta.**

Surakarta, 28 September 2015
Pengusul,



Raden Ali Hardhi Cherry Saputra

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Satryo Anugerah Wibowo
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki
3.	Program Studi	Psikologi
4.	NIM	G0114090
5.	Tempat Tanggal Lahir	Tangerang, 8 Mei 1996
6.	E-mail	satryoanugerahw@gmail.com
7.	Nomor Telepon/HP	085717390938

B. Riwayat Pendidikan

	SD	SMP	SMA
Nama Institusi	SDN Karawaci Baru 3	SMPN 19 Tangerang	SMAN 1 Tangerang
Jurusan	-	-	IPA
Tahun Lulus	2008	2011	2014

C. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	-		
2.	-		
3.	-		

D. Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.	Peringkat 3 OSN MIPA SD Tingkat Kecamatan	Kecamatan Karawaci Baru	2007
2.	Peringkat 12 OSN MIPA SD Tingkat Kota	Kota Tangerang	2007
3.	Juara Harapan 1 Lomba Kaligrafi	Kecamatan Karawaci Baru	2006
4.	Juara 3 Pencak Silat Kelas B Putra	Canda Birawa Cup, Tangerang	2006
5.	Juara 2 Lomba Baris Berbaris	Kota Tangerang	2010
6.	Juara 3 Tennation Basket se-Kota Tangerang	Tennation, SMAN 10 Tangerang	2012
7.	Siswa Berprestasi	SMA Negeri 1 Tangerang	2013
8.	2 nd Winner of Creative Design Thinking Competition	UCSI, Malaysia	2014
9.	1 st Winner of Medical Faculty Ambassador Competition.	BEM Medical Faculty, Sebelas Maret University. Surakarta	2015
10.	Peserta Lomba Cerdas Cermat Psychology, Psycompilation National, Bandung.	Psycompilation, Maranatha University. Bandung	2015

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah **Pelatihan Mawas Diri sebagai Sarana Intervensi dalam Menanggulangi Adiksi Pornografi pada Mahasiswa di Kota Surakarta.**

Surakarta, 28 September 2015
Pengusul,



Satryo Anugerah Wibowo

3. Biodata Dosen Pembimbing

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Arif Tri Setyanto, S.Psi.,M.Psi,Psi
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki
3.	Program Studi	Psikologi
4.	NIDN	1019078101
5.	Tempat dan Tanggal Lahir	Surakarta, 19 Juli 1981
6.	E-mail	setyanto_arif@yahoo.com
7.	No Telepon/HP	081329225724

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Institusi	UMS	Airlangga Surabaya
Jurusan	Psikologi	Psikologi
Tahun Lulus	2005	2008

C. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	-		
2.	-		
3.	-		

D. Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1.			
2.			
3.			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Hibah **Pelatihan Mawas Diri** sebagai **Sarana Intervensi dalam Menanggulangi Adiksi Pornografi pada Mahasiswa di Kota Surakarta.**

Surakarta, 28 September 2015
Pembimbing,


Arif Tri Setyanto, S.Psi.,M.Psi,Psi

Lampiran 2. Justifikasi Anggaran Kegiatan

1. Peralatan Penunjang

Material	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
Kamera DSLR	Dokumentasi kegiatan	1 unit x 5 hari pemakaian	100.000/hari	Rp. 500.000
LCD Screen	Presentasi dan pemberian materi pelatihan	1 unit x 5 hari pemakaian	100.000/hari	Rp. 500.000
Proyektor	Presentasi dan pemberian materi pelatihan	1 unit x 5 hari pemakaian	100.000/hari	Rp. 500.000
Pointer	Presentasi dan pemberian materi pelatihan	1 unit x 5 hari pemakaian	50.000/hari	Rp. 250.000
SUB TOTAL				Rp. 1.750.000

2. Bahan Habis Pakai

Material	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
Print, proposal, dan Jilid	Pembuatan proposal	10 eksemplar	Rp. 10.000	Rp. 100.000
Print modul dan jilid	Pembuatan modul	20 eksemplar	Rp. 20.000	Rp. 400.000
Alat tulis peserta dan panitia (buku, pulpen, dan kertas warna)	Peralatan peserta selama mengikuti pelatihan	25 buah	Rp. 30.000	Rp. 750.000
Konsumsi kegiatan I	Konsumsi peserta dan panitia	25 buah	Rp. 17.000	Rp. 425.000

Konsumsi kegiatan II	Konsumsi peserta dan panitia	25 buah	Rp. 17.000	Rp. 425.000
Konsumsi kegiatan III	Konsumsi peserta dan panitia	25 buah	Rp. 17.000	Rp. 425.000
Konsumsi kegiatan IV	Konsumsi peserta dan panitia	25 buah	Rp. 17.000	Rp. 425.000
Konsumsi kegiatan V	Konsumsi peserta dan panitia	25 buah	Rp. 17.000	Rp. 425.000
SUB TOTAL				Rp. 3.375.000

3. Perjalanan

Material	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
Transportasi PP peserta dan panitia	Transportasi peserta dan panitia	5 pertemuan x 25 orang	Rp. 20.000	Rp. 2.500.000
Transportasi asesmen	Transportasi panitia untuk melakukan asesmen	3 hari x 4 orang	Rp. 20.000	Rp. 240.000
SUB TOTAL				Rp. 2.740.000

4. Lain-lain

Material	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
Ruangan	Tempat pelatihan	1 unit x 5 pertemuan	Rp. 200.000	Rp. 1.000.000
MMT	Dekorasi ruangan	1 buah	Rp. 200.000	Rp. 200.000
SUB TOTAL				Rp. 1.200.000
Total (keseluruhan)				Rp. 9.065.000

Lampiran 3. Susunan Organisasi Tim Kegiatan dan Pembagian Tugas

No	Nama / NIM	Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu	Uraian Tugas
1.	Kadek Widya Gunawan	Psikologi	Sosial	7 jam/minggu	Mengkoordinasi anggota
2.	Rizky Amalia Rosyadi	Psikologi	Sosial	7 jam/minggu	Sekretaris
3	Teraika Sri Sulastri	Psikologi	Sosial	7 jam/minggu	Bendahara
4.	R .Ali Hardhi Cherry S.	Psikologi	Sosial	7 jam/minggu	Mengisi pelatihan
5.	Satryo Anugerah Wibowo	Psikologi	Sosial	7 jam/minggu	Mengisi pelatihan

Lampiran 4. Surat Pernyataan Ketua Peneliti



UNIVERSITAS SEBELAS MARET
 FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
 Jalan Urip Sumoharjo Nomor 110 Surakarta 57128
 Telepon/Faksimile (0271) 645252
<http://www.psikologi.fk.uns.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KETUA PENELITIAN/PELAKSANA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kadek Widya Gunawan
 NIM : G0112054
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa proposal PKM Penelitian saya dengan judul:
Pelatihan Mawas Diri sebagai Sarana Intervensi dalam Menurunkan Tingkat Adiksi Pornografi pada Mahasiswa di Kota Surakarta yang diusulkan untuk tahun anggaran 2016 bersifat original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga atau sumber dana lain.

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke kas negara.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 28 September 2015

Yang menyatakan,

Mengetahui,
 Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan



Prof. Dr. Ir. Darsono, M. Si.
 NIP.196606111991031002



Kadek Widya Gunawan
 NIM.G0112054

Lampiran 5. Ringkasan Rancangan Pelatihan Mawas Diri

Sesi	Komponen Pelatihan	Isi Pelatihan
1	Informed Concern dan Asesmen Awal	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengidentifikasi tujuan pelatihan yang berkaitan dengan nilai-nilai mawas diri/<i>pengawikan pribadi</i> ○ Mendukung tujuan dari “Klien” baik tentang berhenti melihat konten-konten seksual maupun mengurangi prevalensi melihat konten-kontek seksual. ○ Mengidentifikasi pemisah (gap) yang ada antara melihat konten-konten seksual dan adanya kebutuhan yang mendesak untuk melihat konten-konten seksual tersebut. ○ Mengidentifikasi dampak negatif dari melihat konten-konten seksual.
	Melihat ke dalam diri (Pethukan Rasa) #1 -Emosi	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengidentifikasi keyakinan yang salah pada diri terkait aspek emosional yang memicu keinginan untuk melihat konten-konten seksual. ○ Mempelajari tentang perasaan diri. ○ Menghubungkan antara emosi atau perasaan yang muncul dengan situasi dalam kehidupan sehari-hari
2	Melihat ke dalam diri (Pethukan Rasa) #2 -Pikiran -Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengidentifikasi tentang pikiran-pikiran berulang yang menyerang diri. ○ Mengidentifikasi bukti-bukti nyata tentang pikiran-pikiran yang menyerang diri tersebut. ○ Merefleksikan tentang perilaku melihat konten-konten pornografi dan manfaat dari perilaku tersebut terhadap diri. ○ Mempraktikan untuk memilih perilaku yang berlawanan dengan perilaku adiksi pornografi. ○ Mempraktikan keputusan pemilihan prilaku berdasarkan nilai-nilai yang dianut.

3	<p>Melihat ke dalam diri <i>(Pethukan Rasa) #3</i></p> <p>-Kehilangan yang pernah dialami dalam hidup</p> <p>-Kehilangan dan adiksi pornografi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Melihat kembali ke masa lalu dan membuat daftar kehilangan yang pernah dialami selama rentang hidup. ○ Mengeksplorasi daftar kehilangan yang telah dibuat dan mengidentifikasi dampaknya terhadap perilaku. ○ Membuat garis waktu tentang kehilangan dan adiksi pornografi pernah dialami. ○ Mengidentifikasi lingkaran siklus antara kehilangan dan adiksi pornografi.
4	<p>Membangun Kesadaran <i>(Jalan Menuju Pengawikan Pribadi)</i></p> <p>-Coping terhadap kehilangan yang diderita pada masa lalu dengan menemukan “rasa sama” pada orang lain</p> <p>-Resiliensi personal menuju kesejahteraan diri (sekarang, saat ini, dan disini)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mengidentifikasi tentang konsekuensi dari mengabaikan dan menerima kehilangan yang dialami dalam hidup. ○ Penerimaan kehilangan secara radikal, menerima kehilangan yang dialami dengan belajar dari pengalaman orang lain ketika menghadapi kehilangan yang sama (belajar dari kasus). ○ Membuat komitmen perilaku untuk meneruskan penghentian ataupun mengurangi melihat konten-konten seksual. ○ Mendiskusikan cara mengatasi keadaan <i>relapse</i> dengan menggunakan konsep-konsep mawas diri/<i>pengawikan pribadi</i> yang didapat dalam pelatihan ini.
5	<p>Komitmen Tindakan dan Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Review keseluruhan proses pelatihan untuk menemukan area pelatihan yang masih perlu untuk diperbaiki dan ditingkatkan. ○ Penerapan konsep mawas diri untuk mengatasi <i>relapse</i> (sekarang, di sini, saat ini) ○ Sarankan untuk penggunaan catatan harian untuk melanjutkan proses pelatihan secara mandiri.