

PSIKOEDUKASI PENINGKATAN KONTROL DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN INTERNET PADA SISWA SMP

Oleh :

Mutiara Shafiya Irawan

Zaki Nur Fahmawati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



Pendahuluan

URGENSI PENELITIAN

Kecanduan internet di kalangan remaja, khususnya siswa SMP, semakin meningkat seiring dengan kemudahan akses digital. Meskipun internet memiliki manfaat dalam pendidikan, penggunaannya yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif, seperti penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan, dan isolasi sosial. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa **42,4%** remaja di Indonesia mengalami kecanduan internet, dengan aktivitas online yang cenderung tidak produktif, seperti bermain *game*, *cybercrime*, dan mengakses konten yang tidak sesuai.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa SMP?

Metode

Penelitian ini menggunakan **metode kuantitatif** dengan desain *One-Group Pre-Test dan Post-Test*

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah **39** siswa yang merupakan perwakilan dari kelas 7 - 9 SMP

Intervensi dalam penelitian ini melalui ceramah, video, dan diskusi.

Instrumen dalam penelitian ini terdapat **kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test*** terkait **kontrol diri dan kecanduan internet**.

Data dianalisis dengan **JASP 0.18.3.0** untuk mengukur efektivitas Psikoedukasi

Hasil

Hasil Uji Normalitas

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

	Valid	Missing	Shapiro-Wilk	P-value of Shapiro-Wilk	Minimum
Pre-Test	39	0	0.842	< .001	0.670
Post-Test	39	0	0.726	< .001	0.700

Hasil Analisis Pre-Test dan Post-Test

Descriptives

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of Variation
Pre-Test	39	0.883	0.088	0.014	0.100
Post-Test	39	0.944	0.072	0.011	0.076

Hasil Uji Reliabilitas

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.510
95% CI lower bound	0.095
95% CI upper bound	0.748

Pembahasan

- Psikoedukasi terbukti **efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa dan mengurangi gejala kecanduan internet** seperti impulsivitas dan kesulitan konsentrasi.
- **Terdapat peningkatan signifikan skor** rata-rata dari *pre-test* ke *post-test* (**0,883** menjadi **0,944**).
- Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya **bahwa kontrol diri rendah berkorelasi positif dengan tingkat kecanduan internet yang tinggi** pada remaja.
- Individu dengan **kontrol diri baik lebih mampu mengatur waktu, mengendalikan dorongan, dan menahan keinginan impulsif.**

Temuan Penting Penelitian

Siswa mengalami kecanduan seperti : akses konten terlarang, *game online* berlebihan, dan interaksi berisiko di media sosial. Penyebab utamanya adalah minimnya kontrol diri, kurangnya pengawasan orang tua, dan kejenuhan belajar. Peningkatan Skor Kontrol Diri menunjukkan nilai rata-rata *Pre-Test* (0.883) dan rata-rata *Post-Test* (0.944). Ini menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman dan sikap terhadap kontrol diri setelah psikoedukasi. *Post-test* memiliki standar deviasi dan koefisien variasi lebih rendah, mengindikasikan respons siswa yang lebih konsisten dan homogen.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan teori mengenai hubungan antara kontrol diri dan kecanduan internet pada remaja, khususnya siswa SMP. Hasil penelitian memperkuat temuan sebelumnya bahwa rendahnya kontrol diri merupakan faktor signifikan dalam meningkatkan risiko kecanduan internet. Selain itu, penelitian ini juga menambah bukti empiris bahwa intervensi psikoedukatif dapat meningkatkan kontrol diri secara efektif.

Referensi

- [1] R. Oktavionika, J. M. Nurrullah, S. Anshori, And A. L. Sumali, "Pengaruh Internet Terhadap Perilaku Belajar Siswa," *J. Educ. Res.*, Vol. 4, No. 1, Pp. 20–27, 2023, Doi: 10.37985/Jer.V4i1.119.
- [2] M. Kusuma Rini And T. Huriah, "Prevalensi Dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review," *J. Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 5, No. 1, Pp. 185–194, 2020, Doi: 10.30651/Jkm.V5i1.4609.
- [3] T. Karina, A. Novianty, F. Psikologi, U. Kristen, And K. Wacana, "Hubungan Kecanduan Internet Dengan Prestasi Belajar Siswa-Siswi Smp X," *J. Ilm. Penelit. Psikol. Kaji. Empiris Non-Empiris*, Vol. 4, No. 2, Pp. 61–68, 2018.
- [4] A. P. Sari, A. Ilyas, And I. Ildil, "Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal," *Jppi (Jurnal Penelit. Pendidik. Indones.)*, Vol. 3, No. 2, Pp. 110–117, 2017, Doi: 10.29210/02018190.
- [5] R. P. Rangkuti, I. K. Nasution, And R. Yurliani, "Kecenderungan Kecanduan Game Online Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19," *Pros. Temu Ilm. Nas.*, Vol. 2, No. 1, Pp. 1–48, 2021, [Online]. Available: <https://Ojs.Unm.Ac.Id/Temilnas/Article/View/20039>
- [6] G. J. Novita, I. Maulana, B. A. Nugraha, I. Shalahuddin, And T. Eriyani, "Hubungan Stres Akademik Dengan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Selama Pandemi Covid-19," *Malahayati Nurs. J.*, Vol. 5, No. 2, Pp. 367–384, 2023, Doi: 10.33024/Mnj.V5i2.7823.
- [7] L. U. Nadzifah, K. Bariyyah, And D. Permatasari, "Pengembangan Inventori Kecanduan Internet Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas," *Jppi (Jurnal Penelit. Pendidik. Indones.)*, Vol. 6, No. 2, P. 77, 2020, Doi: 10.29210/02020494.
- [8] N. Norhafizah And T. Hidayat, "Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/I Keperawatan Di Stikes Intan Martapura Tahun 2022," *J. Ilmu Kesehat. Insa. Sehat*, Vol. 10, No. 2, Pp. 111–116, 2022, Doi: 10.54004/Jikis.V10i2.85.
- [9] R. Lestari And I. Sulian, "Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu," *Cons. J. Ilm. Bimbing. Dan Konseling*, Vol. 3, No. 1, Pp. 23–37, 2020, Doi: 10.33369/Consilia.V3i1.9473.
- [10] A. Rustam, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Self Control Remaja Di Lingkungan Tanro Timur Polewali," Vol. 15, No. 1. 2024.

Referensi

- [11] D. Gusta, "Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Kalasan Yogyakarta," E-Journal Bimbing. Dan Konseling., Vol. 5, No. 3, Pp. 86-96, 2016, [Online]. Available: <https://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Index.Php/Fipbk/Article/View/1021>
- [12] A. Salam, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Remaja Di Madrasah Tsanawiyah Swasta Al-Fakhriyyah Jakarta Barat," J. Psikol. Pitutur, Vol. 1, No. 2, Pp. 65-71, 2024.
- [13] R. Dwi Marsela And M. Supriatna, "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor," J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res., Vol. 3, No. 2, Pp. 65-69, 2019, [Online]. Available: http://Journal.Umtas.Ac.Id/Index.Php/Innovative_Counseling
- [14] Hidayat, "Pengaruh Pengendalian Diri (Self Control) Siswa Dalam Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Praktikum Kayu Siswa Kelas X Desain Pemodelan Informasi Bangunan Di Smkn 1 Cirebon Tahun Ajaran 2018/2019," Sustain., Vol. 11, No. 1, Pp. 1-14, 2019, [Online]. Available: http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- [15] N. Nurhayati, K. Khairunnisa, A. Nurmaya, And S. Indah, "Efektivitas Teknik Self-Control Strategies Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Pada Peserta Didik Sma," Guid. World (Bimbingan Dan Konseling), Vol. 5, No. 1, Pp. 35-47, 2022, Doi: 10.33627/Gw.V5i1.729.
- [16] P. Rahmah, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Smas Pembangunan Bukittinggi Tahun 2023," At-Tawassuth J. Ekon. Islam, Vol. Viii, No. I, Pp. 1-19, 2023.
- [17] A. R. Amalia, "Peran Orang Tua Terhadap Kontrol Diri Anak Dalam Intensitas Penggunaan Smartphone," Vol. 4, No. 2, Pp. 107-118, 2023, Doi: 10.21093/Tj.V4i2.7553.
- [18] D. Faradilla, "Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja," Psikoborneo J. Ilm. Psikol., Vol. 8, No. 4, P. 590, 2020, Doi: 10.30872/Psikoborneo.V8i4.5565.

Referensi

- [19] E. Irawan, M. Tania, A. Sri, And R. Pratami, “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Sman 11 Bandung,” Vol. 8, No. 2, 2020.
- [20] S. Fauziyah, G. R. Affandi, And Z. N. Fahmawati, “Penerapan Goal Setting Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa : Pendekatan Eskperimen Non-Randomized Control Trial,” *Psycho Idea*, Vol. 21, No. 1, P. 13, 2023, Doi: 10.30595/Psychoidea.V21i1.16476.
- [21] A. Astaty, R. Hamid, And C. Marhan, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja,” *J. Sublimapsi*, Vol. 1, No. 3, Pp. 163–172, 2020, Doi: 10.36709/Sublimapsi.V1i3.12766.
- [22] D. P. Triyana Harlia Putri, “Kecanduan Internet Pada Anak Sekolah Selama Pandemi Covid-19,” *Jkj) Persat. Perawat Nas. Indones.*, Vol. 9, No. 4, Pp. 745–752, 2021.
- [23] N. Rosyid, “Hubungan Antara Kesepian Dan Harga Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sma Takhassus Al- Qur’an Demak,” 2024.
- [24] A. Pata, A. Aspin, And Y. A. Pambudhi, “Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial,” *J. Sublimapsi*, Vol. 2, No. 2, P. 20, 2021, Doi: 10.36709/Sublimapsi.V2i2.16279.
- [25] Oktavianto. Dkk, “Studi Korelatif : Kontrol Diri Remaja Dengan Kecanduan Menggunakan Internet,” Vol. 16, No. 2, Pp. 117–128, 2021.
- [26] L. Dkk Mumbaasithoh, “Kontrol Diri Dan Kecanduan Gadget Pada Siswa Remaja,” Vol. 3441, 2021.
- [27] M. Yunika Et Al., “Pengendalian Diri Dalam Meningkatkan Moralitas Remaja: Prespektif Psikologi Islam,” 2024.
- [28] E. Sulistio, D. Puspo, D. Dina, H. Anggoro, M. Ervin, And S. Starry, “Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Remaja,” *J. Psikol. Wijaya Putra*, Vol. 1, No. 3, Pp. 26–36, 2020.

