

PSYCHOEDUCATION : TO IMPROVE SELF-CONTROL TO REDUCE INTERNET ADDICTION IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

[Psikoedukasi : Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Internet pada Siswa SMP]

Mutiara Shafiyai Irawan¹⁾, Zaki Nur Fahmawati²⁾, Effy Wardati Maryam³⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

mutiarashafiyai@gmail.com¹⁾, zakinurfahmawati@umsida.ac.id²⁾, effywardati@umsida.ac.id³⁾

Abstract. Menurut definisi dari American Psychiatric Association (APA) kecanduan internet atau *Internet Addiction* merujuk pada individu yang mengalokasikan waktu berlebihan untuk aktivitas online hingga mengganggu aspek kehidupan lainnya seperti karier, pendidikan, relasi keluarga, dan partisipasi dalam aktivitas sosial dan bermasyarakat. Dampaknya meliputi penurunan pencapaian akademik dan pengabaian kewajiban sekolah karena lebih memprioritaskan penggunaan handphone. Selain itu, beberapa siswa bahkan memilih untuk tidak masuk sekolah agar dapat mengakses internet, baik untuk bermain game online maupun mengakses konten pornografi. Fenomena kecanduan ini juga menyebabkan perubahan pola pengelolaan keuangan di aman uang saku yang seharusnya diperuntukkan bagi kebutuhan sekolah justru dialihkan untuk keperluan akses internet. Lebih lanjut, para pelajar yang mengalami kecanduan internet cenderung berkeyakinan bahwa aktivitas online mereka tidak terdeteksi atau tidak dipahami oleh orangtua mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kontrol diri guna mengurangi kecanduan internet pada siswa SMP. Sebanyak 39 siswa dari kelas 7, 8, dan 9 menjadi partisipan penelitian. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kontrol diri siswa setelah diberikan psikoedukasi, dengan nilai rata-rata post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test. Analisis statistik juga mengindikasikan bahwa psikoedukasi ini efektif untuk mengurangi gejala kecanduan internet, seperti impulsivitas dan kesulitan konsentrasi. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya kontrol diri sebagai strategi dalam menangani kecanduan internet di kalangan remaja.

Keywords – Siswa; Kecanduan Internet; Kontrol Diri

Abstrak. According to the definition of the American Psychiatric Association (APA), Internet addiction refers to individuals who allocate excessive time to online activities to the point of interfering with other aspects of life such as career, education, family relationships, and participation in social and community activities. The impact includes decreased academic achievement and neglect of school obligations due to prioritizing mobile phone use. In addition, some students even choose not to attend school in order to access the internet, either to play online games or access pornographic content. This addiction phenomenon also causes changes in financial management patterns where pocket money that should be earmarked for school needs is instead diverted for internet access. Furthermore, students who experience internet addiction tend to believe that their online activities are not detected or understood by their parents. This study aimed to evaluate the effectiveness of psychoeducation in increasing self-control to reduce internet addiction in junior high school students. A total of 39 students from grades 7, 8, and 9 participated in the study. The results of the analysis showed a significant increase in students' self-control after being given psychoeducation, with the mean score of the post-test higher than the pre-test. Statistical analysis also indicated that the psychoeducation was effective in reducing symptoms of internet addiction, such as impulsivity and concentration difficulties. The results of this study confirm the importance of self-control as a strategy in dealing with internet addiction among adolescents.

Kata Kunci – Students; Internet Addiction; Self Control

I. PENDAHULUAN

Di era yang serba digital saat ini, teknologi dan informasi berkembang dengan sangat cepat salah satunya internet. Hal ini juga menyebabkan akses internet yang makin mudah dan cepat di masyarakat luas, termasuk pelajar sekolah. Saat ini banyak sekolah yang menggunakan internet sebagai sarana penting dalam kegiatan pembelajaran. Banyak sekolah saat ini memanfaatkan internet sebagai sarana penting dalam proses pembelajaran mereka, dan terdapat fenomena di mana siswa menggunakan internet untuk melakukan hal-hal di luar keperluan akademik mereka. Menurut penelitian Oktaviana, dkk., internet memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku belajar siswa [1]. Meskipun internet dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat, penggunaannya yang tidak terkontrol dapat mengalihkan perhatian siswa dari aktivitas pembelajaran ke hal-hal yang kurang produktif. Berdasarkan survey yang diselenggarakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018, terjadi pertumbuhan signifikan dalam jumlah pengguna internet di Indonesia yang mencapai 171,17 juta orang atau setara dengan 64,8% dari keseluruhan populasi Indonesia. Hal ini menunjukkan kemajuan dibandingkan dengan tahun 2017 di mana penetrasi internet tercatat sebesar 54,86% dari total penduduk. Data yang dilaporkan oleh (tekno.kompas.com, 2019) menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia konsisten mengalami kenaikan setiap tahunnya.

Berdasarkan data dari databoks.katadata.co.id (2019) pulau Jawa menjadi wilayah dengan kontribusi terbesar yaitu 55% dari total pengguna internet di seluruh Indonesia. Analisis berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa pengguna internet usia 16-18 tahun mencapai 9,66%, kelompok usia 13-15 tahun sebesar 7,86%, dan kelompok usia 5-12 tahun sebesar 7,93% (bps.go.id 2019). Data tersebut mengindikasikan bahwa anak-anak usia 5-12 tahun yang merupakan usia sekolah dasar sudah menjadi pengguna internet aktif. Pada masa ini, anak-anak sedang dalam tahap mengeksplorasi diri mereka serta membangun pondasi pengetahuan dan keterampilan penting yang akan mereka butuhkan untuk beradaptasi dengan baik di kehidupan dewasa kelak. Statistik tersebut perlu perhatian serius mengingat 70% penggunaan handphone di kalangan remaja digunakan untuk aktivitas negatif seperti cybercrime, cyberporn, dan permainan daring. Umumnya remaja menggunakan perangkat elektronik ini lebih dari 3 jam setiap harinya. Remaja yang mengalami ketergantungan *gadget* cenderung menghabiskan mayoritas waktunya dengan perangkat tersebut, bahkan sampai pada titik di mana mereka sulit dipisahkan dari handphonenya. Dari perspektif kesehatan, bukti medis menunjukkan bahwa ketergantungan handphone mengakibatkan berbagai dampak negatif, termasuk mata kering, nyeri di area punggung akibat posisi duduk berkepanjangan, pengabaian terhadap kebersihan lingkungan, dan mengganggu pola tidur. Lebih lanjut, berdasarkan hasil Literature Review yang dilakukan oleh Rini, ketergantungan terhadap handphone tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis tetapi juga fisik. Salah satu dampak fisik yang signifikan adalah obesitas yang terjadi akibat berkurangnya aktivitas fisik [2]. Berdasarkan penelitian Karina & Anita yang mengutip Rismana, pengguna internet yang berlebihan untuk tujuan hiburan hingga menimbulkan gangguan pada aktivitas belajar merupakan indikasi adanya kecanduan internet pada siswa. Pelajar yang telah mengalami ketergantungan internet cenderung mengabaikan kewajiban akademis mereka dan menunjukkan perilaku impulsif dalam pemanfaatan internet. Hal ini menandakan pergeseran prioritas di mana tanggung jawab sebagai siswa menjadi terabaikan akibat pola penggunaan internet yang tidak terkendali [3]. Fenomena ini memperlihatkan bagaimana aktivitas, kondisi emosional, dan fokus perhatian para pengguna internet sangat dipengaruhi oleh pengguna internet itu sendiri. Di kalangan pelajar yang mengalami kecanduan internet, banyak yang menunjukkan gejala seperti kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran, munculnya kecemasan ketika tidak mengakses internet, serta kecenderungan mengabaikan kesehatan dan kebutuhan pribadi mereka [4]. Berdasarkan laporan dari Kementerian Komunikasi dan Informatika, dari sampel yang diambil sekitar 80% anak-anak dan remaja di Indonesia menunjukkan kecenderungan untuk mengembangkan perilaku kecanduan terhadap internet.

Menurut definisi dari American Psychiatric Association (APA) kecanduan internet atau *Internet Addiction* merujuk pada individu yang mengalokasikan waktu berlebihan untuk aktivitas online hingga mengganggu aspek kehidupan lainnya seperti karier, pendidikan, relasi keluarga, dan partisipasi dalam aktivitas sosial dan bermasyarakat [5]. Sementara itu, pakar psikologi Young mengartikan adiksi internet sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan pemanfaatan internet dalam durasi yang sangat panjang disertai ketidakmampuan mengontrol penggunaan saat terhubung dengan jaringan online [6]. Kecanduan internet juga berkaitan dengan gangguan dalam keseimbangan hidup individu, baik secara psikologis, emosional, maupun sosial. Kondisi ini dapat menyebabkan ketergantungan berlebihan terhadap dunia maya yang mengurangi perhatian pada aktivitas nyata. Young menawarkan batasan yang lebih ketat untuk mengkategorikan jenis pengguna internet. Menurutnya, seseorang yang mengakses internet selama 2 hingga 3 jam per minggu masih tergolong sebagai pengguna yang normal. Sebaliknya, individu yang menghabiskan waktu 8,5 jam atau lebih per minggu untuk berinternet dikategorikan sebagai pengguna internet patologis. Klasifikasi ini memberikan parameter yang jelas untuk membedakan antara pola penggunaan internet yang sehat dan yang berpotensi menimbulkan masalah [7]. Internet addiction atau kecanduan internet menimbulkan konsekuensi yang cukup berat bagi pelajar. Dampaknya meliputi penurunan pencapaian akademik dan pengabaian kewajiban sekolah karena lebih memprioritaskan penggunaan handphone. Selain itu, beberapa siswa bahkan memilih untuk tidak masuk

sekolah agar dapat mengakses internet, baik untuk bermain game online maupun mengakses konten pornografi. Fenomena kecanduan ini juga menyebabkan perubahan pola pengelolaan keuangan di aman uang saku yang seharusnya diperuntukkan bagi kebutuhan sekolah justru dialihkan untuk keperluan akses internet. Lebih lanjut, para pelajar yang mengalami kecanduan internet cenderung berkeyakinan bahwa aktivitas online mereka tidak terdeteksi atau tidak dipahami oleh orangtua mereka.

Ketergantungan atau *addiction* ditandai oleh beberapa ciri khas, antara lain : munculnya toleransi (peningkatan penggunaan sesuai dengan keinginan), gejala penarikan diri, penggunaan yang berlanjut meskipun pengguna menyadari dampak negatifnya, hilangnya kendali, upaya pengurangan yang sering gagal, serta berkurangnya partisipasi dalam aktivitas sosial (DSM-5, 2013) [8]. Karakteristik ini menunjukkan pola perilaku yang menyerupai kecanduan pada substansi tertentu, di mana individu merasa terikat pada aktivitas online hingga sulit untuk melepaskan diri. Lestary & Ilawaty mengungkapkan bahwa terdapat beberapa elemen dan dimensi yang berkontribusi terhadap kondisi kecanduan yaitu : 1. Faktor internal merupakan penyebab dominan yang mendorong siswa mengalami ketergantungan pada perangkat telepon genggam. Hal ini terutama disebabkan oleh dua aspek: tingkat pencarian sensasi (*sensation seeking*) yang rendah dan kemampuan pengendalian diri yang terbatas. Pencarian sensasi yang dimaksud berkaitan dengan kondisi kebosanan, sementara lemahnya kontrol diri menggambarkan ketidakmampuan seseorang untuk menahan diri terhadap hal-hal yang memberikan kesenangan, 2. Faktor eksternal menjadi penyebab utama ketergantungan siswa terhadap telepon genggam, dengan media sebagai elemen kuncinya. Aspek ini berkaitan dengan tingkat paparan yang tinggi terhadap perangkat komunikasi *mobile* beserta berbagai fitur yang ditawarkannya. Semakin intens seseorang terpapar oleh konten media yang menampilkan telepon genggam, maka semakin tinggi pula kemungkinan mereka berkembang menjadi individu dengan kecanduan perangkat mobile (*mobile phone addict*), 3. Faktor situasional merupakan pemicu signifikan yang menyebabkan siswa mengalami ketergantungan pada telepon genggam, dengan kejenuhan belajar sebagai aspek dominan. Ketika kondisi kejenuhan ini berlangsung secara terus-menerus dan berkelanjutan, dampaknya akan mengarah pada terbentuknya pola ketergantungan anak terhadap aktivitas penggunaan perangkat telepon genggam, 4. Faktor sosial merupakan pendorong utama yang menyebabkan siswa mengalami ketergantungan pada telepon genggam, dengan aspek kehadiran terhubung (*connected presence*) sebagai elemen kuncinya. Kehadiran terhubung ini merujuk pada dorongan internal seseorang untuk menjalin interaksi dengan individu lain, yang mencerminkan kebutuhan dasar manusia untuk tetap terhubung secara sosial [9].

Berdasarkan hasil penelusuran melalui wawancara dan survey diperoleh data bahwa terdapat permasalahan kecanduan internet yang terjadi pada siswa SMPN 1 Jabon seperti siswa yang mengakses video terlarang, bermain game online dari pulang sekolah hingga malam hari dan berkenalan dengan orang asing bahkan sampai menjalin sebuah hubungan melalui media sosial. Rata-rata para siswa bermain media sosial atau menggunakan internet dengan durasi yang cukup lama. Selain itu tidak sedikit siswa yang sangat bergantung pada internet sehingga mereka mengalami kecanduan dan mengakses internet secara berlebihan serta mengakibatkan kecanduan internet. Dari hasil wawancara dengan guru BK didapatkan informasi bahwa permasalahan kecanduan internet menjadi perhatian utama karena mempengaruhi kesejahteraan mental, prestasi akademik, dan kehidupan sosial siswa. Banyak siswa yang menggunakan internet secara berlebihan, baik untuk media sosial, gim daring, maupun kegiatan lain yang tidak terkait secara langsung dengan pembelajaran. Hal ini mengakibatkan beberapa dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi belajar, waktu tidur yang terganggu, serta kurangnya interaksi sosial di dunia nyata. Pemicu yang mengakibatkan kecanduan internet ini adalah kemudahan akses internet melalui perangkat pribadi, kurangnya pengawasan orang tua, serta kurangnya kesadaran siswa akan dampak negatif penggunaan internet berlebihan. Di sisi lain, siswa yang kecanduan internet cenderung sulit fokus pada pelajaran dan menunjukkan performa yang menurun di sekolah. Dapat disimpulkan bahwa permasalahan terkait dengan kecanduan internet.

Kecanduan internet tidak hanya melibatkan perilaku penggunaan internet yang berlebihan tetapi juga berkaitan erat dengan kontrol diri individu. Kontrol diri yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam perilaku adiktif, termasuk kecanduan internet. Penelitian oleh Rustam menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap dorongan dan impuls untuk menggunakan internet secara berlebihan, tanpa mempertimbangkan dampak negatifnya [10]. Dalam hal ini, kontrol diri berfungsi sebagai faktor penghambat yang mencegah individu untuk menghindari perilaku penggunaan internet yang tidak terkendali. Oleh karena itu, memahami hubungan antara kecanduan internet dan kontrol diri sangat penting dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi pola penggunaan internet. Penelitian yang dilakukan oleh [11], kontrol diri rendah berkontribusi sebesar 41,96% terhadap risiko kecanduan internet, karena individu dengan kontrol diri yang buruk sering kali gagal mengendalikan dorongan untuk menggunakan internet secara terus-menerus. Hasil ini sejalan dengan penelitian Salam yang menyatakan bahwa kontrol diri yang lemah membuat individu lebih sulit menahan godaan aktivitas online, sehingga berdampak negatif pada aspek sosial, emosional, dan akademik mereka [12].

Kontrol diri merupakan kapasitas seseorang untuk mengubah dan menyesuaikan perilakunya, serta kemampuan untuk memproses informasi dengan memilah antara yang bermanfaat dan tidak bermanfaat. Kontrol diri juga mencakup kemampuan individu dalam menentukan tindakan berdasarkan keyakinan yang dimilikinya. Ini

menggambarkan bagaimana seseorang dapat mengarahkan respons dan keputusannya sesuai dengan nilai-nilai yang dipegang [13]. Menurut [14], kontrol diri mencakup kemampuan seseorang untuk menunda gratifikasi, mengontrol perilaku, dan mengambil keputusan rasional meskipun terdapat dorongan untuk bertindak impulsif. Pada siswa, kontrol diri sangat penting untuk mencapai tujuan akademik dan sosial mereka. Tanpa kontrol diri yang memadai, siswa mungkin kesulitan dalam mengatur waktu belajar, memenuhi tanggung jawab sekolah, dan menjaga hubungan sosial yang sehat. Kontrol diri juga berhubungan dengan pengendalian emosi dan pengelolaan stres, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan pribadi siswa. Berdasarkan pendapat Logue (1995), individu dengan kemampuan kontrol diri yang baik dicirikan oleh beberapa karakteristik, yaitu: (1) Memiliki konsistensi dalam melaksanakan tugas berulang meskipun menghadapi berbagai gangguan, (2) Mampu menyesuaikan perilakunya dengan norma-norma yang berlaku di lingkungannya, (3) Tidak memperlihatkan tindakan yang didorong oleh emosi kemarahan, dan (4) Memiliki sikap toleran ketika menghadapi stimulus atau rangsangan yang bertentangan dengan keinginannya. [15].

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang menurut Gunawan (Rahmah, 2023), bersumber dari faktor internal dan eksternal yaitu: 1. Faktor internal yakni bertambahnya usia, semakin tua seseorang maka semakin baik kemampuan kontrol diri seseorang, 2. Faktor eksternal salah satunya ialah lingkungan keluarga terutama orang tua. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Amanda bahwa usia dan pengaruh orang tua memang memiliki dampak besar terhadap kemampuan kontrol diri siswa [17]. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa seiring dengan bertambahnya usia, siswa menjadi lebih mampu untuk mengontrol dorongan dan membuat keputusan yang lebih rasional. Pada usia yang lebih muda, mereka lebih cenderung bertindak impulsif, sementara dengan bertambahnya pengalaman hidup, kemampuan untuk menunda kepuasan dan mengelola waktu cenderung meningkat. Selain itu, pengaruh orang tua sangat penting dalam pembentukan kontrol diri pada siswa. Orang tua yang memberikan arahan yang jelas tentang pengaturan waktu, batasan dalam penggunaan media sosial, dan pentingnya tanggung jawab, cenderung menghasilkan anak-anak dengan kontrol diri yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan [18] dengan judul "Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja" Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami kecanduan internet memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa rendahnya kontrol diri berkontribusi terhadap kecanduan internet pada remaja. Hasil penelitian [19] dengan judul "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung" Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri yang dimiliki remaja, semakin tinggi tingkat kecanduan internet yang dialami. Faktor usia remaja yang berada dalam tahap perkembangan emosional dan sosial membuat mereka lebih rentan terhadap pengaruh negatif penggunaan internet berlebihan.

Dalam hal ini perlu diadakan psikoedukasi untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja, terutama pada siswa SMP. Kegiatan Psikoedukasi kontrol diri untuk mengurangi kecanduan internet bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta tentang apa itu kecanduan internet, bagaimana dampak dari kecanduan internet itu sendiri, dan bagaimana strategi dalam mengurangi kecanduan internet yang terjadi.

II. METODE

Variabel tergantung dari penelitian ini adalah pengetahuan dan pemahaman tentang kecanduan internet pada siswa. Pengetahuan dan pemahaman tentang peningkatan kontrol diri dan kecanduan internet pada siswa dilihat dari jumlah jawaban benar yang diperoleh oleh siswa berdasarkan tes pengetahuan dan pemahaman tentang kecanduan internet. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian psikoedukasi "Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Internet pada Siswa SMP". Psikoedukasi tersebut adalah sebuah intervensi yang diberikan kepada siswa untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang pelaksanaannya dilakukan berdasarkan Psikoedukasi yang berjudul "Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Internet pada Siswa SMP". Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 39 siswa dari perwakilan kelas 7, 8 dan 9.

Penelitian ini menerapkan pendekatan eksperimental dengan menggunakan *desain Pre-post control group design*, khususnya mengadaptasi format *Pretest-Posttest control group design*. Berdasarkan Jack et al., metodologi *non randomized control trial* dengan rancangan *Pretest-Posttest control group design* melibatkan pembagian subjek ke dalam dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) di mana proses seleksinya dilakukan tanpa pengacakan subjek. Dalam metode ini, kelompok eksperimen menerima treatment (perlakuan), sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan treatment. Meskipun demikian, kedua kelompok sama-sama diberikan kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test*, yang kemudian hasilnya dianalisis untuk mengetahui perbedaan antara kedua kelompok tersebut [20].

Penelitian ini dilakukan di sebuah SMP Negeri 1 di Jabon. Berdasarkan izin dari Kepala Sekolah, peserta penelitian adalah perwakilan 2 siswa dari tiap kelas 7, 8 dan 9 dengan jumlah 39 orang. Tahapan penelitian dimulai dengan mengukur pemahaman awal para siswa menggunakan *Pre-Test* untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka tentang kontrol diri dan kecanduan internet. Selanjutnya, dilaksanakan intervensi berupa Psikoedukasi dengan judul "Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Internet pada Siswa SMP". Dalam psikoedukasi tersebut, disampaikan materi yang mencakup definisi, dampak, dan strategi. Penyampaian materi menggunakan beberapa

metode seperti ceramah, pemutaran video, serta sesi tanya jawab. Pada tahap akhir, dilakukan pengukuran kembali menggunakan *Post-Test* untuk mengevaluasi pemahaman siswa mengenai skala kontrol diri dalam kaitannya dengan perilaku kecanduan internet setelah mereka mengikuti program Psikoedukasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil psikoedukasi dijabarkan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan baik secara deskriptif maupun melalui analisis statistik menggunakan *Paired Sample T Test* dengan bantuan JASP. Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen one group pretest posttest design, desain pada psikoedukasi ini menggunakan satu kelompok sampel untuk melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *Pre-Test* dan *Post-Test*. Metode ini digunakan untuk mengukur pemahaman peserta tentang kontrol diri pada remaja untuk mengurangi dampak kecanduan internet.

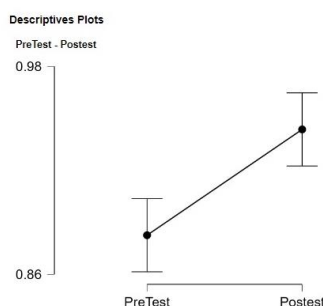
Tabel 1. Uji Normalitas

	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

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, data *Pre-Test* dan *Post-Test* tidak berdistribusi normal karena *P-Value* lebih kecil dari 0.05.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif *Pre-test* dan *Post-Test*

	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



Berdasarkan hasil uji rata-rata hasil *Pre-Test* sebesar 0.883 sedangkan rata-rata hasil *Post-Test* sebesar 0.944. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan nilai setelah dilakukan psikoedukasi. Pada uji Standar Deviasi (SD) untuk *Post-Test* sebesar 0.072 lebih kecil dibandingkan hasil SD *Pre-Test* yaitu sebesar 0.088, hal tersebut menunjukkan bahwa nilai *Pre-Test* lebih tersebar, sedangkan pada *Post-Test* nilainya lebih konsisten. Hasil uji Standar Error (SE) nilai SE yang lebih kecil menunjukkan estimasi rata-rata yang lebih akurat dan stabil. Diketahui bahwa hasil SE *Pre-Test* sebesar 0.014 sedangkan hasil SE *Post-Test* sebesar 0.11, ini menunjukkan bahwa rata-rata skor *Post-Test* memiliki estimasi yang lebih presisi dibandingkan *Pre-Test*. Dengan kata lain, data *Post-Test* lebih konsisten

dan cenderung homogen dibandingkan *Pre-Test*. Sedangkan pada hasil uji Coefficient of Variation (CV) *Pre-Test* sebesar 0.100 lebih besar dibandingkan CV *Post-Test* yaitu sebesar 0.076, ini menunjukkan bahwa data *Post-Test* lebih stabil dibandingkan data *Pre-Test*.

Tabel 3. Uji Reliabilitas

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

Berdasarkan hasil uji Cronbach's α pada keseluruhan skala (gabungan *Pre-Test* dan *Post-Test*) sebesar 0.510 yang mana < 0.6 , ini menunjukkan bahwa keseluruhan skala tergolong rendah. Cronbach's α pada data *Pre-Test* sebesar 0.095, ini menunjukkan bahwa data *Pre-Test* sangat rendah yang mengindikasikan bahwa hampir tidak ada konsistensi internal. Hal ini bisa disebabkan karena item-item dalam skala ini mungkin tidak relevan atau tidak cocok untuk mengukur konsep yang sama sebelum intervensi. Sedangkan Cronbach's α pada data *Post-Test* sebesar 0.748, ini menunjukkan bahwa data *Post-Test* baik yang mengindikasikan bahwa adanya peningkatan dalam konsistensi internal. Hal ini bisa disebabkan karena responden lebih memahami instrumen setelah intervensi, sehingga respon lebih konsisten.

B. Pembahasan

Berdasarkan perhitungan secara statistik yang dilakukan dengan aplikasi JASP pada data *Pre-Test* dan *Post-Test* yang didapatkan dari hasil tes 39 siswa, menunjukkan bahwa rata-rata hasil *Pre-Test* sebesar 0.883 sedangkan rata-rata hasil *Post-Test* sebesar 0.944, maka diketahui terdapat peningkatan yang signifikan setelah dilakukan seminar psikoedukasi. Seminar psikoedukasi mengenai kontrol diri tersebut pun berarti juga terbukti efektif untuk menurunkan kecanduan internet pada siswa SMP Negeri 1 Jabon. Menurut Young, kecanduan internet digambarkan sebagai suatu kondisi atau sindrom dimana seseorang menggunakan internet dalam jangka waktu yang sangat panjang dan mengalami kesulitan untuk mengendalikan penggunaannya ketika sedang online. Hal ini menunjukkan ketidakmampuan individu dalam membatasi waktu dan intensitas aktivitasnya saat mengakses internet [21]. Kecanduan internet pada siswa biasanya diidentifikasi dengan gejala seperti penggunaan internet yang tidak terkendali, mengabaikan tugas sekolah, isolasi sosial, dan dampak negatif pada kesehatan mental. Aktivitas internet yang melampaui batas normal sering dihubungkan dengan berbagai dampak kesehatan yang merugikan, meliputi gangguan fisik maupun emosional (seperti gangguan kecemasan dan depresi), serta meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami ketergantungan atau kecanduan terhadap internet [22]. Penggunaan internet oleh anak sekolah memiliki efek tambahan selain berdampak pada kesehatan mental mereka.

Para pakar yang meneliti fenomena kecanduan internet menegaskan bahwa berdasarkan temuan di lapangan, kondisi ideal bagi siswa adalah terbebas dari kecanduan internet. Ketergantungan terhadap internet dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan siswa yang mengalaminya. Tingkat risiko dari ketergantungan internet sebanding dengan kecanduan substansi, baik dalam aspek dampak terhadap kondisi fisik maupun kesehatan mental. Ketergantungan internet mempengaruhi wilayah otak yang identik dengan area yang terdampak oleh kecanduan zat-zat alami, mencakup lobus parietal dan jalur transmisi neurokimia, yang kemudian berimplikasi pada proses kognitif pengambilan keputusan serta kemampuan individu dalam merasakan berbagai sensasi [23].

Berdasarkan pandangan Lestari, Dewi & Chairani (yang dikutip dalam Pata et al., 2021), kecanduan media sosial didefinisikan sebagai suatu gangguan psikologis yang ditandai dengan kebiasaan mengakses platform media sosial secara berlebihan hingga menghabiskan waktu dalam jumlah yang signifikan. Kondisi ini umumnya terjadi akibat lemahnya kemampuan individu dalam mengendalikan diri atau kontrol diri yang tidak memadai. Self-control merupakan salah satu faktor yang berkontribusi pada kecanduan internet menurut Oktavianto, et al. (2021). Penelitian Mumbaasithoh, et al. (2021) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa remaja, terutama siswa SMP yang masih memerlukan pengawasan dalam penggunaan *gadget*, dengan tingkat kontrol diri rendah cenderung menggunakan *gadget* secara berlebihan, yang dapat mengakibatkan kecanduan internet. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja yang diteliti memiliki kontrol diri yang cukup baik, dengan 23 orang berada pada tingkat kontrol diri sedang dan 7 orang dengan kontrol diri rendah, sementara tidak ada yang memiliki kontrol diri tinggi. Kategorisasi ini mengindikasikan bahwa remaja dalam studi ini umumnya memiliki kontrol diri

yang memadai. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengendalikan dorongan naluriah dan memenuhi keinginan mereka dengan cara yang adaptif [27].

Temuan ini konsisten dengan riset sebelumnya oleh Sulistio, dkk., yang menyimpulkan adanya hubungan terbalik antara tingkat kontrol diri dan kecanduan internet di kalangan pelajar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecanduan internet yang rendah, sementara mereka yang memiliki kontrol diri rendah cenderung menunjukkan tingkat kecanduan internet yang lebih tinggi. Seseorang yang kurang memiliki kemampuan kontrol diri yang memadai akan mengalami kesulitan dalam membatasi frekuensi dan durasi penggunaan internet mereka [28]. Young K. S. berpendapat bahwa penyebab utama penggunaan internet berlebihan di kalangan pelajar berakar pada defisiensi dalam kemampuan mengendalikan diri, tingkat kesadaran yang rendah, serta kurangnya perhatian. Faktor-faktor ini mengakibatkan siswa mengalami kegagalan dalam mengatur perilaku mereka sendiri terkait akses internet, sehingga mereka cenderung menggunakan internet secara eksesif dan menghabiskan porsi waktu yang tidak proporsional untuk aktivitas daring [29].

VII. SIMPULAN

Berdasarkan hasil paparan pada pembahasan mengenai psikoedukasi peningkatan kontrol diri terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan internet pada siswa SMP Negeri 1 Jabon. Hal ini ditunjukkan melalui perbedaan signifikan antara hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*, di mana rata-rata skor *Post-Test* lebih tinggi dibandingkan *Pre-Test* nya. Pelatihan pengendalian diri dipandang bermanfaat dalam memberikan panduan kepada siswa sejak tahap awal untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri. Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada pemahaman siswa tetapi juga pada konsistensi dan kestabilan hasil *Post-Test* dibandingkan dengan *Pre-Test*. Psikoedukasi juga memberikan dampak positif terhadap pola pikir dan kebiasaan siswa dalam menggunakan internet secara lebih bijak. Penggunaan metode ceramah, pemutaran video, dan sesi tanya jawab memberikan pengalaman belajar yang interaktif dan mendalam. Namun, keberhasilan intervensi ini juga menunjukkan perlunya pendampingan yang berkelanjutan untuk memastikan siswa dapat menerapkan kontrol diri secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, psikoedukasi dapat menjadi salah satu pendekatan yang diandalkan dalam mengatasi permasalahan kecanduan internet di kalangan remaja sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah terutama kepala sekolah SMPN 1 Jabon karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden siswa dan siswi karena telah bersedia memberikan informasi yang menjadi data penelitian ini melalui pengisian kuesioner.

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. Ifdil, "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.
- [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_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari](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_Pembetungan_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.
- [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. Astati, 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.
- [29] B. U. Hasanah, “Pengaruh Self Control , Loneliness Dan Self Esteem , Terhadap Internet Addiction Pada Remaja Di Kecamatan Kalidawir , Pengaruh Self Control , Loneliness Dan Self Esteem , Terhadap Internet Addiction Pada Remaja Di Kecamatan Kalidawir ,” *Skripsi. Malang Fak. Psikol. Univ. Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*, P. 46, 2021.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.