

# KEEFEKTIFAN SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MENGAKSES SITUS PORNOGRAFI PADA SISWA KELAS X DI SMK KETINTANG SURABAYA

**Peni Deriyang Mustiko Wulandari**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [peniwulandari@mhs.unesa.ac.id](mailto:peniwulandari@mhs.unesa.ac.id)

**Hadi Warsito Wiryosutomo**

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [hadiwarsito@unesa.ac.id](mailto:hadiwarsito@unesa.ac.id)

## Abstrak

Teknologi mampu menciptakan sesuatu yang sangat dibutuhkan manusia dan sangat berguna dalam membantu pekerjaan sehari-hari dengan mudah. Salah satunya yaitu *smartphone*. Dengan adanya *smarthphone* tersebut seseorang mendapatkan banyak manfaat yang diperoleh, seperti contohnya untuk komunikasi, mencari hiburan di waktu luang, dan masih banyak kegunaannya. Namun, akan berbeda jika suatu individu menggunakannya dengan tidak bijak dan tidak sesuai dengan kebutuhan.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan self-management untuk mengurangi kecanduan mengakses situs pornografi pada kelas X di SMK Ketintang Surabaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen yang didesain dengan menggunakan *one group pre-test and post-test*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa dengan tingkat kecanduan mengakses situs pornografi sangat tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah statistik non-parametrik dengan Uji Tanda.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan terhadap tingkat kecanduan subjek. Dapat disimpulkan bahwa  $0,250 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, Setelah diberikan perlakuan dengan teknik *self-management* secara efektif dapat menurunkan kecanduan mengakses situs pornografi pada siswa.

Kata kunci : konseling individu, *cognitive behaviore therapy*, *self-management*, kecanduan mengakses situs pornografi

## Abstract

*Technology can create something that is needed by humans and is very useful in helping everyday work easily. One of them is a smartphone. With the smartphone there is a lot of benefits that people get, such as for example for communication, looking for entertainment in spare time, and many uses. However, it will be different if an individual uses it unwisely and not according to need.*

*This study aims to test the effectiveness of self-management to reduce addiction to accessing pornographic sites in class X at SMK Ketintang Surabaya. This type of research is quantitative research with experimental methods that are designed using one group pre-test and post-test. The sample in this study were students with a high level of addiction to access pornographic sites. The data collection method used is non-parametric statistics with the Sign Test.*

*The results of this study indicate a decrease in the level of subject addiction. It can be concluded that  $0,250 > 0.05$ , it can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So, after being treated with self-management techniques can effectively reduce the addiction to accessing pornography sites on students.*

*Keywords: individual counseling, cognitive behavior therapy, self-management, addiction to access pornographic sites.*

## PENDAHULUAN

Teknologi mampu menciptakan sesuatu yg sangat dibutuhkan manusia dan sangat berguna dalam membantu pekerjaan tiap individu sehari-hari dengan mudah dan praktis. Contohnya seperti salah satu dari teknologi tersebut yaitu *smartphone*. Dengan adanya *smartphone* tersebut seseorang mendapatkan banyak manfaat yang diperoleh, seperti contohnya untuk komunikasi, mencari hiburan disaat luang, dan juga bisa memainkan permainan dengan *smartphone* mereka.

Penggunaan bila dilakukan dengan waktu yang terkontrol dan bijak atau sesuai dengan kebutuhan, pastinya sangat membantu aktivitas mereka dan mempermudah apapun aktivitas yang dilakukan oleh manusia. Tetapi apabila jika seseorang tersebut tidak dapat mengendalikan penggunaan *smartphone* justru akan membuat seseorang menjadi kecanduan atau ketergantungan dengan *smartphone* yang mereka miliki. Kecanduan itu sendiri merupakan sebuah aktivitas manusia yang dilakukan secara berulang-ulang oleh manusia dan menimbulkan dampak buruk atau negatif jika perilakunya sulit di kendalikan. Kecanduan tidak selalu dikaitkan dengan zat adiktif, tetapi bisa juga kecanduan dalam melakukan aktivitas tertentu sampai akhirnya membuat dampak negatif.

Bila seseorang telah mengalami ketergantungan pada *smartphone*, otomatis orang tersebut tidak bisa mengendalikan diri dalam penggunaan *smartphone* yang mereka miliki. Salah satunya yaitu pemborosan waktu, sebagian besar waktunya dihabiskan hanya untuk bermain *smartphone* saja. Misalnya pada anak yang sudah menggunakan dan mencoba bermain *smartphone*, mereka lebih pandai dalam mengoperasikannya atau memahami isi sebuah *smartphone* dibandingkan yang dialami orang dewasa.

Dalam menghadapi era modern ini, sangat banyak tempat yang telah menyediakan jaringan internet secara gratis atau cuma-cuma di lembaga pendidikan dan di tempat tongkrongan di Indonesia, contohnya di Sekolah. Suatu keunggulan dalam dunia pendidikan tentu dalam bidang teknologi yang berbasis internet. Oleh karena itu, oleh karena itu teknologi pada bidang pendidikan bila disalahgunakan merupakan perbuatan yang melanggar etika, hukum, dan moral yang dapat meruntuhkan dunia pada bidang akademik.

Menurut penelitian Weinstein (2010), diagnosis kriteria dari sebuah ketergantungan internet yang dialami oleh remaja diantaranya penggunaan internet yang berlebih sering dikaitkan dengan hilangnya rasa waktu, penarikan termasuk perasaan marah, tegang ketika tidak dapat mengakses, toleransi termasuk antisipasi penggunaan waktu lebih untuk *online*, kurangnya kontrol dalam mengurangi penggunaan Internet termasuk mengabaikan karya akademis, dan juga mengabaikan kehidupan sosial mereka.

Oleh sebab itu, Penelitian ini peneliti akhirnya mengambil studi pendahuluan yang telah ditulis berdasarkan kejadian yang terjadi ketika sedang melakukan agenda PPL (Pengelolaan Pembelajaran Lapangan) di lembaga pendidikan atau Sekolah tersebut. Peneliti juga telah

melakukan sebuah wawancara kepada guru bimbingan dan konseling bahwa ketika jam pelajaran sedang berjalan ada beberapa *smartphone* yang kala itu tersita. Hal ini diakibatkan karena kebanyakan siswa tidak memiliki arti dari rasa kesadaran diri atas peraturan yang telah dibuat sekolah. Pernah juga terjadi pada beberapa siswa ketika adanya jam pelajaran sedang berjalan mereka mengalihkan konsentrasinya dengan menonton video pornografi dibawah bangkunya atau dibawah meja.

Sisi lain teknologi internet justru dapat memberikan dampak yang negatif untuk para penggunanya dan seperti siswa di sekolah, mereka menjadi hanyut dalam luasnya dunia *Cyberspace* dan membuatnya menjadiketergantungan atau kecanduan. Hal tersebut mengarahkan para penggunanya untuk membuka situs – situs yang berbau pornografi.

Seperti misalnya pada tahun 2014, dari 100 website yang paling sering sekali dikunjungi, yaitu situs pornografi yang saat itu berada pada urutan 71 ada dibawah situs pencarian informasi dan situs-situs sosial. Dari survei tersebut dapat disimpulkan bahwa karena sebagian besar masyarakat di Indonesia pernah dan dapat dan sebagian besar mengakses situs porno tersebut.

Maka, kasus atau fenomena yang telah terjadi pada siswa tersebut perlu adanya bantuan sebagai pengendalian terhadap perilaku dan pikiran yang cenderung pada kecanduan, agar kegiatan tersebut dapat berkurang menjadi kegiatan yang lebih efektif. Menurut Nursalim (2014: 21). Dengan adanya pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT) membuat peneliti akan melaksanakan proses konseling dengan mudah menggunakan bantuan dari teknik *self management*. Dalam teknik *self-management* yang menunjuk pada suatu teknik dalam upaya kognitif behavioral yang sudah dirancang untuk membantu konseli demi mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah yang lebih baik dan efektif. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa yang menyangkut strategi *self-management* yaitu; tahap untuk memonitor diri atau observasi diri, tahap pengevaluasian diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman (Komalasari, 2011).

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang akan dilakukan dan digunakan dalam penelitian ini adalah melalui pendekatan kuantitatif, yang dimana data tersebut bisa disajikan dengan berupa angka-angka. Maka nanti analisisnya berupa sebuah analisis statistik sebagai data yang menggambarkan hasil dari penelitian. Lalu, sedangkan jenis penelitiannya yaitu penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen sendiri yaitu merupakan penelitian kuantitatif yang sangat kuat untuk membuat meneliti hubungan sebab dan akibat (Prasetyo & Jannah, 2006). Dalam penelitian ini termasuk dari jenis penelitian *pre-eksperimen* dengan model *One Group Pre-test and Post-test Design*, melalui rancangan dari pengukuran awal dan pengukuran akhir serta dapat menggunakan rancangan per-individu tanpa adanya sebuah pembandingan.

Pada penelitian ini diberikan Test sbelum diberikan sebuah perlakuan, dgn demikian hasil perlakuan dpat diketahui menjadi lebih akurat, krena bisa dibandingkan dgn keadaan sbelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2014). Dengan adanya rancangan *Pre-Eksperiment* model One Group *Pre-test* dan *Post-test* Design bisa digunakan untuk mengetahui secara langsung & cepat dampak dari penerapan konseling kognitif perilakunya, dengan memberikan angket sebagai alat metode pengumpulan data yg dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan strategi. Shingga peneliti dapat mengasumsikan perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* dari pemberian strategi intervensinya..

O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>

### bagan 3.1 Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Pengukuran awal

X : Pemberian perlakuan

O<sub>2</sub> : Hasil akhir

### Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu merupakan sebuah cara utk mmbuktikan sebuah hipotesis dan juga menyimpulkan masalah yang akan diteliti. Hal ini merupakan bagian yg sangat penting dalam pengambilan metode ilmiah. Analisis data dilakukan setelah mendapatkan data dari seluruh respondennya atau sumber data terkait setelah terkumpul. Akhirnya, peneliti bisa menggunakan teknik analisis data kuantitatif, yaitu data yg dapat diwujudkan dengan angka yang diperoleh dari lapangan. Data yg diperoleh akan dianalisis menggunakan metode statistik non-parametrik. Dengan penggunaan statistik non-parametrik dikarenakan data yg akan dianalisis berasal dari jumlah subjek yg relatif kecil.

Paradigma penelitian ini terdiri atas satu variabel independen dan dependen.

Berdasarkan pendapat para ahli yaitu Sugiyono (2008), langkah-langkah yang dilakukan dalam penggunaan metode Uji Tanda, yaitu :

- Membuat tnda selisih antara kdua prlakuan, dalam hal ini yg dimaksud yaitu setelah memasukkan data baik dari *pre-test* dan *post-test*, kemudian menentukan selisih antara hasil perlakuannya.
- Mencari X, yaitu banyaknya tannda yang lebih sedikit.
- Menentukan harga N. Yaitu banyaknya pasangan yang selisihnya mnunjukkan suatu tanda positif atau negatif.
- Menetapkan kriteria pengujian sesuai Uji Tanda.
- Mencari harga  $\rho$ , yaitu kemungkinan munculnya nilai dibawah H<sub>0</sub> yang diketahui dengan mencari angka titik temu dari X dan N pada tabel, dimana mencari X yang jumlah tandanya lebih sedikit dan N adalah jumlah subjek.
- Membandingkan sebuah harga  $\rho$  dgn taraf ksalahan (0,01) atau (0,05) dengan ketentuan yang dihasilkan dari tes tanda lbih kecil daripada  $\alpha$ , maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> jadi diterima.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran awal (*Pre-test*) adalah suatu pengukuran yang biasa diberikan kepada subyek sebelum mendapatkan perlakuan atau *treatment* dalam sebuah

eksperimen dari *Pre-test* itu sendiri akan dilakukan untuk mengetahui kondisi awal subyek tersebut.

Berikut adalah langkah-langkah peneliti untuk menentukan kategori penilaian atau skor kecanduan mengakses situs pornografi dengan menggunakan *microsoft excel*, yaitu :

- Skor tertinggi dihitung dengan cara *Insert-Functions-MAX* = 66
- Skor Terendah dihitung dengan cara *Insert-Functions-MIN* = 27
- Mean* dihitung dengan cara *Insert-Functions-AVERAGE* = 36,703
- Standart deviasi* dihitung dengan cara *Insert-Functions-STDEV* = 9,096

Kemudian, dengan hasil perhitungan yang telah dilakukan peneliti diperoleh kategori skor kecanduan mengakses situs pornografi sebagai berikut:

- Kategori tinggi = (Mean + 1SD) Keatas  
= (36,703 + 9,096)  
= 45,800 Keatas
- Kategori sedang = (Mean – 1SD) sampai  
= (Mean – 1SD)  
= (36,703 – 9,096) sampai  
= (36,703 + 9,096)  
= 27,606 sampai 45,800
- Kategori rendah = (Mean – 1SD) Kebawah  
= (36,703 – 9,096)  
= 27,606

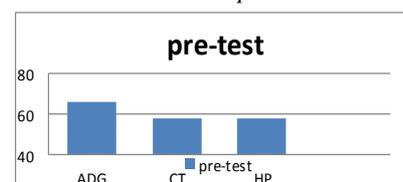
Berdasarkan hasil dari data diatas, jumlah keseluruhan siswa yg mengisi angket kcanduan mengakses situs pornografi yaitu 27 siswa, slanjutnya peneliti mengambil 3 siswa yg memiliki skor tertinggi kecanduan mengakses situs pornografi. Pada kategori skor tertinggi akan digunakan subyek penelitian, data pengukuran awal (*Pre-test*) siswa yang akan mnjadi subyek penelitian, yaitu :

Tabel. Skor *Pre-test* sebagai subjek penelitian

No.	Inisial Subjek	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori
1.	ADG	66	Tinggi
2.	CT	58	Tinggi
3.	HP	58	Tinggi

Data diatas merupakan hasil dari pengukuran awal (*Pre-test*) yg membuktikan kondisi awal skor kecanduan mengakses situs pornografi sebagai subjek sebelum mendapatkan perlakuan. Hasil tersebut juga digambarkan dalam grafik berikut :

Grafik Hasil *pre-test*



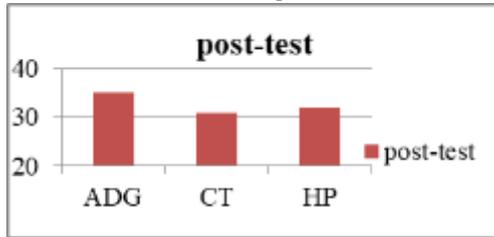
Stelah peneliti mengetahui pengukuran awal (*Pre-test*) pada subjek yg akan mndapatkan sebuah perlakuan atau *treatment* sesuai dgn prosedur selanjutnya yaitu proses konseling individu dengan teknik *self-management* pada siswa atau subjek penelitian.

Setelah dilakukan proses konseling dengan menggunakan teknik *self-management* oleh ktiga konseli yang telah mengalami tingkat kecanduan mengakses situs pornografi, maka siswa akan melakukan sebuah pengukuran ulang yaitu *post-test*. Data yang diperoleh dari *post-test* ketiga konseli sebagai berikut.

Tabel. 4.3 Hasil skor *post-test* 3 subjek

No	Nama	Skor	Kategori
1.	ADG	35	Sedang
2.	CT	31	Sedang
3.	HP	32	Sedang

Grafik Hasil *post-test*



Dari data ketiga konseli diatas dapat disimpulkan memiliki tingkat kecanduan dalam mengakses situs pornografi dalam kategori sedang setelah ketiga konseli mendapat treatment dengan teknik *self-management*.

#### Hasil Pre-test dan Post-test

Setelah diketahui hasil dari data *pre-test* dan *post-test* langkah selanjutnya adalah membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut. Tujuan dari hasil tersebut akan dianalisis untuk mengetahui benar atau tidaknya hipotesis yang telah digunakan. Analisis dilakukan dengan sangat teliti agar tidak ada kekeliruan dalam pengumpulan data, karena bila terjadi kekeliruan akan berakhir pada kesalahan penarikan kesimpulan. Analisis menggunakan uji tanda. Jadi, uji tanda memiliki tujuan demi mengetahui ada dan tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hipotesis penelitian ini adalah :

$H_0$  = Tidak ada perbedaan tingkat kecanduan dalam mengakses situs pornografi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan teknik *self-management*.

$H_a$  = Adanya perbedaan tingkat kecanduan dalam mengakses situs pornografi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan teknik *self-management*.

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

Tabel Uji Statistik Uji Tanda  
kecanduan mengakses situs pornografi

Posttest - pretest	Negative Differences <sup>a</sup>	3
	Positive Differences <sup>b</sup>	0
	Ties <sup>c</sup>	0
	Total	3

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	posttest - pretest
Exact Sig. (2-tailed)	,250 <sup>b</sup>

a. Sign Test

b. Binomial distribution used.

Dari data tersebut dapat diketahui bahwa terjadi perubahan terhadap kecanduan dalam mengakses situs pornografi sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan (*pre-test*) nilai rata-rata 60,66 setelah diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *self-management* (*post-test*) nilai rata-rata turun menjadi 32,66.

Berdasarkan hasil uji tanda pengaruh konseling individu dengan *self-management* terhadap tingkat kecanduan dalam mengakses situs pornografi. Diketahui bahwa subjek mengalami penurunan yang sangat

signifikan, karena tanda (+) berjumlah 0 dan yang menunjukkan tanda (-) berjumlah 3, dan yang menunjukkan tanda 0 tidak perlu ditulis karena tidak mengalami penurunan. Dengan melihat tabel tes binomial ketentuan  $N=3$ , maka diperoleh  $p=0,250$  bila dalam ketentuan  $\alpha=5\%$  atau 0,05 dapat disimpulkan bahwa  $0,250 > 0,05$ . Berdasarkan hasil ini  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Setelah diberikan perlakuan dengan *self-management* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test*.

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dengan menerapkan konseling *cognitive behavior therapy* dengan bantuan dari teknik *self-management* untuk mengurangi kecanduan mengakses situs pornografi pada siswa kelas X di SMK Ketintang Surabaya ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pre-test post-test design*.

Berdasarkan hasil uji tanda pengaruh konseling individu dengan *self-management* terhadap tingkat kecanduan dalam mengakses situs pornografi. Diketahui bahwa subjek mengalami penurunan yang sangat signifikan, karena tanda (+) berjumlah 0 dan yang menunjukkan tanda (-) berjumlah 3, dan yang menunjukkan tanda 0 tidak perlu ditulis karena tidak mengalami penurunan. Dengan melihat tabel tes binomial ketentuan  $N=3$ , maka diperoleh  $p=0,250$  bila dalam ketentuan  $\alpha=5\%$  atau 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa  $0,250 > 0,05$ . Berdasarkan hasil ini maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Setelah diberikan perlakuan dengan *self-management* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test*.

Setelah diketahui hasil dari data *pre-test* dan *post-test* langkah selanjutnya adalah membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut. Tujuan dari hasil tersebut akan dianalisis untuk mengetahui benar atau tidaknya hipotesis yang telah digunakan. Analisis dilakukan dengan sangat teliti agar tidak ada kekeliruan dalam pengumpulan data, karena bila terjadi kekeliruan akan berakhir pada kesalahan penarikan kesimpulan. Analisis menggunakan uji tanda. Jadi, uji tanda memiliki tujuan demi mengetahui ada dan tidaknya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hipotesis penelitian ini  $H_0$  yakni tidak ada perbedaan tingkat kecanduan dalam mengakses situs pornografi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan dengan teknik *self-management*.  $H_1$  yakni adanya perbedaan tingkat kecanduan dalam mengakses situs pornografi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan teknik *self-management*.

Berdasarkan hasil uji Tanda pengaruh konseling individu dengan *self-management* terhadap tingkat kecanduan dalam mengakses situs pornografi. Penghitungan data tersebut dengan nilai distribusi ditentukan yaitu dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) 0,05 dilakukan dengan menggunakan program IBM-SPSS V.24. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa terjadi perubahan terhadap kecanduan dalam mengakses situs pornografi sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan (*pre-test*) nilai rata-rata 60,66 setelah diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *self-management* (*post-test*) nilai rata-rata turun menjadi 32,66. Selain itu ketika setelah diberikan perlakuan juga mengalami penurunan yang sangat signifikan yaitu 32,66 yang sebelumnya mencapai 60,66 sebelum diberikan perlakuan. Sehingga hipotesis alternatif ( $H_1$ ) yang

menjelaskan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan konseling individu dengan pendekatan teknik *self-management* adalah di terima. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas X dalam mengakses situs pornografi dapat diketahui bahwa 3 siswa atau subjek penelitian yang dijadikan subjek penelitian, setelah diberikan *post-test* subjek tersebut mengalami penurunan skor dalam mengakses situs pornografi. Dari hasil penelitian ini berarti bisa disimpulkan bahwa subjek atau siswa sangat antusias memotivasi dirinya agar semangat menjalani proses konseling individu demi mengurangi kecanduan yang sedang dialami.

Penyebab terjadinya kecanduan dalam mengakses situs pornografi disebabkan remaja mempunyai rasa ingin tahu yang besar, namun remaja justru kurang mendapatkan kesempatan untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan yang cukup berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Sebagai bentuk rasa keingintahuannya, maka remaja mencari informasi sebanyak-banyaknya. Remaja seringkali merasa tidak nyaman atau tabu untuk membicarakan masalah seksualitas dan kesehatan reproduksinya. Akan tetapi karena faktor keingintahuannya, mereka akan berusaha untuk mendapatkan informasi ini. Seringkali remaja merasa bahwa orangtuanya menolak membicarakan masalah seks sehingga mereka kemudian mencari alternatif sumber informasi lain seperti teman atau media internet (Darwisyah, 2009). Penggunaan pornografi dalam jangka waktu lama dapat mengakibatkan penurunan perilaku yang terdapat secara eksplisit dalam konten pornografi.

Proses konseling telah dilaksanakan sesuai dengan ketentuan prosedur yang telah direncanakan. Diantara keunggulan yang telah ditemukan pula terdapat keterbatasan dari hasil penelitian ini, yakni ; tidak semua siswa memiliki penyimpangan dalam tindakan dan perilaku, justru kebanyakan siswa memang pernah melihat situs pornografi, namun sesekali saja dan bahkan tidak sering atau yang dimaksud dengan kecanduan. Dalam memberikan uji coba angket tidak terlalu banyak responden, hanya berjumlah 41 dikarenakan penelitian yang dilakukan ketika sekolah tidak dalam keadaan kondusif KBM (Kegiatan Belajar Mengajar), begitu juga dengan pemberian *pre-test* hanya terdapat 27 dari 36 siswa di kelas X TKJ 2 dikarenakan ada beberapa siswa yang tidak masuk sekolah dan memilih keluar ke kantin, hambatan yang lain adalah tahap monitoring atau *self-monitoring* karena disesuaikan dengan yang dipahami siswa saja, siswa belum mampu mengamati dirinya secara spesifik. Keterbatasan dari penelitian ini adalah pemberian perlakuan hanya dilakukan pada siswa yang memiliki kecanduan mengakses situs pornografi yang sangat tinggi melalui metode pengumpulan data angket, sehingga hasil dari penelitian ini tidak semua kelas X di SMK Ketintang Surabaya mendapatkan perlakuan untuk menguji keefektifan *self-management* mengurangi kecanduan mengakses situs pornografi.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil uji tanda pengaruh konseling individu dengan *self-management* terhadap tingkat kecanduan dalam mengakses situs pornografi. Diketahui bahwa subjek mengalami penurunan yang sangat signifikan, karena tanda (+) berjumlah 0 dan yang menunjukkan tanda (-) berjumlah 3, dan yang menunjukkan tanda 0 tidak perlu ditulis karena tidak

mengalami penurunan. Dengan melihat tabel tes binomial ketentuan  $N=3$ , maka diperoleh  $p=0,250$  bila dalam ketetapan  $\alpha=5\%$  atau  $0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $0,250 > 0,05$ . Berdasarkan hasil ini maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Setelah diberikan perlakuan dengan *self-management* terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test*.

Dari hasil perhitungan data tabel bahwa rata-rata *pre-test* yaitu 60,66 dan *post-test* yaitu 32,66 mendapatkan selisih skor 28,00. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik *self-management* dapat mengurangi kecanduan mengakses situs pornografi pada kelas X di SMK Ketintang Surabaya. Maka, hipotesis alternatif “adanya perbedaan setelah melakukan teknik *self-management* mengurangi kecanduan mengakses situs pornografi” diterima.

### **Saran**

Berdasarkan hasil dari simpulan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Konselor sekolah  
Penelitian ini bisa membuktikan bahwa tingkat kecanduan dalam mengakses situs pornografi bisa diturunkan dgn memberikan layanan konseling individu terutama menggunakan teknik *self-management*. Sehingga ketika konselor menggunakan pendekatan ini diharapkan bisa mengubah perilaku siswa sebagai layanan untuk menurunkan tingkat kecanduan dalam mengakses situs pornografi yang dialami oleh siswa.
2. Peneliti yang lain
  - a. Penelitian ini dapat digunakan atau untuk referensi penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan menjadi lebih baik lagi.
  - b. Penelitian ini bisa dijadikan sebagai tambahan kajian mengenai tingkat kecanduan mengakses situs pornografi atau tingkat kecanduan sejenisnya dan bagaimana cara menurunkan tingkat kecanduan tersebut.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almenayes. 2015. Empirical Analysis of Religiosity as Predictor of Social Media Addiction. *Journal of Art & Humanistis*. 4(10): 44-52.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azzah, D. (2016). *Pengaruh Konsep Diri (Self-Concept) terhadap Kecenderungan Adiksi Cybersex pada Remaja Akhir*. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta.
- Basri, A. S. H. (2014). Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Ditinjau Dari Religiositas. *Jurnal Dakwah*, XV(2), 407-432.
- Cahyono, Edy, Susilowati, S.M.E., Rochmad, Sudarmin, & Sutikno. 2014. *Buku Panduan Penulisan Proposal, Tugas Akhir, Skripsi, dan Artikel Ilmiah*. Semarang: FMIPA UNNES.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni, E., & Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- McLeod. 2010. *Pengantar Konseling Teori & Studi Kasus* (Edisi Ketiga). Jakarta: Prenadamedia Group.
- Mutoharoh, Annisa, & Kusumaputri, E.S. 2014. Pengaruh Teknik Pengelolaan Diri Perilaku dalam Menurunkan Kecanduan

- Internet pada Mahasiswa Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 6(3): 102-124.
- Nursalim, Mochammad.(2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta barat: Akademia permata 2014.
- Siregar, Y.E., & Siregar, R.H., 2013. Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi*. 9(01): 17-24.
- Sunidawati. (2017). Efektivitas Pendekatan Kognitif Perilaku Dalam Mengatasi Dampak Negatif Alat Komunikasi.
- Suyatno, T. (2011). Pengaruh Pornografi Terhadap Perilaku Belajar Siswa ( Studi Kasus : Sekolah Menengah X ). *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*, 1–12.
- Sudibia, Budiarsa, Puta, dkk. 2010. “Manual Prosedur”. Dalam Nengah Sujaya (Ed). 2010. *Standar Operasional Prosedur Pencegahan dan Penanggulangan di Universitas Udayana*. Denpasar. Universitas Udayana, University Udayana.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tukiran, & Effendi, Sofyan. 2012. *Metode Penelitian Survey*. Jakarta: LP3ES
- Ulfa Dinia, Wibowo, M.E., & Sugiyo. 2014. Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Teknik Self Management. *Indonesian Journal Guidance and Counseling: Theory and Application*. 3(4): 22-30.
- Wéry, A., & Billieux, J. (2015). Problematic cybersex: Conceptualization, assessment, and treatment, *Addictive Behaviors*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.007>.
- Wijayanti, W. (2014). Keefektifan Konseling Individu Cognitive Behavior Therapy. *Universitas Negeri Semarang*.
- Young, K. S., & Cristiano Nabuco de Abreu. (2011). *Internet Addiction*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Yutifa, H., Dewi, A. P., & Misrawati. (2015). Hubungan Paparan Pornografi Melalui Elektronik Terhadap Perilaku Seksual Remaja. *Ilmu Keperawatan Universitas Riau*.





**UNESA**

Universitas Negeri Surabaya