

## KONSELING INDIVIDU TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN PORNOGRAFI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS

**Cintanaviola Vesciavingky Lalanda Ifnadya Arafa**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: cintanaviolavesciavingky.19004@mhs.unesa.ac.id

**Dr. Elisabeth Christiana, S.Pd, M. Pd.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: elisabethchristiana@unesa.ac.id

### Abstrak

Perkembangan teknologi di Indonesia semakin pesat ditandai dengan adanya *smartphone* dan jaringan internet. Fenomena ini membawa pengaruh baik dan kurang baik bagi masyarakat, salah satu dampak kurang baiknya adalah meningkatnya akses situs pornografi yang dapat memicu kecanduan pornografi. Tujuan penelitian ini guna mengkaji konseling individu teknik *self control* untuk menurunkan kecanduan pornografi peserta didik sekolah menengah atas. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan rancangan *pre-experimental one group pre-test post-test design*. Subjek penelitiannya adalah lima peserta didik kelas sepuluh di sekolah menengah atas dengan skor kecanduan pornografi tinggi. Angket skala kecanduan mengakses situs pornografi digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa terdapat beda skor antara sebelum dan sesudah dilaksanakan *treatment*. Hasil analisis data statistik memaparkan jika hipotesis yang disusun oleh peneliti diterima. Dapat ditarik kesimpulan konseling individu teknik *self control* bisa mengurangi kecanduan pornografi pada peserta didik sekolah menengah atas.

**Kata kunci:** konseling individu, teknik self control, kecanduan pornografi.

### Abstract

Technological developments in Indonesia are increasingly rapid, marked by the existence of smartphones and internet networks. This phenomenon has both good and bad effects on society, one of the bad effects is increasing access to pornographic sites which can trigger pornography addiction. self-control tool to reduce high school students' pornography addiction. A quantitative approach was used in this study by designing a pre-experimental one group pre-test post-test design. The research subjects were five tenth grade students in senior high schools with high pornography addiction scores. The addiction questionnaire for accessing pornographic sites was used as a data collection technique. The results showed that there were differences in scores between before and after treatment. The results of statistical data analysis explain if the hypothesis prepared by the researcher is accepted. In conclusion, it can be concluded that individual counseling, self-control techniques can reduce pornography addiction in high school students.

**Keywords:** individual counseling, self-control techniques, pornography addiction.

Universitas Negeri Surabaya

### PENDAHULUAN

Hadirnya *smartphone* dan fasilitas jaringan internet semakin memudahkan semua orang dalam mengakses informasi dan komunikasi merupakan salah satu pertanda bahwa perkembangan teknologi informasi di Indonesia semakin pesat. Muhammad Arif 2022 (Dalam Dewi, 2022) mengatakan bahwa data yang didapatkan melalui Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di tahun 2022 sebanyak 77% persen penduduk Indonesia telah menggunakan fasilitas Internet. Sebanyak 80% remaja mulai dari usia 12 tahun menggunakan fasilitas *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari, yang mana dikatakan bahwa

remaja mendominasi sebagai pengguna *smartphone* di Indonesia.

Penggunaan *Smartphone* dan internet memiliki berbagai pengaruh dalam kehidupan. Dampak baik penggunaan *Smartphone* dan internet yang paling dirasakan yaitu kemudahan untuk melakukan komunikasi. Saat berada dalam kondisi lokasi yang berjauhan semua orang dapat dengan mudah melakukan komunikasi sehingga lebih efektif dan efisien digunakan untuk komunikasi jarak jauh. Selain komunikasi juga sebagai pusat informasi yang mana segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diakses melalui *smartphone*. Seperti informasi mengenai lokasi, informasi dibidang kesehatan, sosial,

ekonomi, dan pendidikan semua tersedia dalam *smartphone*.

Kehadiran *smartphone* dan internet ini juga memiliki dampak negatif bagi kehidupan. Penggunaan *smartphone* yang terlalu sering dan tidak terkontrol justru menyebabkan efek yang buruk bagi kesehatan baik itu dari segi kesehatan fisik maupun psikis. Menurut Kurniati (2019) Dampak fisik yang sering dirasakan apabila terlalu sering menggunakan *smartphone* yaitu badan terasa lelah berkepanjangan, sakit kepala, sakit mata karena radiasi dari layar *smartphone*, *carpal tunnel syndrome*, serta memperlambat sistem kerja saraf otak. Kemudian jika dilihat dari segi psikis yaitu munculnya rasa ingin terus menerus menggunakan *smartphone*, perasaan stress, perilaku individualisme, depresi, dan kecemasan berlebih. Dampak negatif *smartphone* yang sering terjadi akhir-akhir ini adalah tindak kriminalitas yaitu maraknya penipuan melalui digital, penyebaran isu hoaks, dan kebebasan mengakses situs pornografi.

Sejalan dengan hal tersebut menurut Sushanty (2019) mengakses situs pornografi dinyatakan sebagai salah satu dampak negatif perkembangan teknologi. Berdasarkan penelitian Maisya & Masitoh, (2020) pada tahun 2020 Indonesia menempati posisi pengakses situs pornografi nomor 3 paling banyak se-Asia Tenggara. Dalam penelitiannya mengungkap bahwa 97% remaja pernah mengakses situs pornografi entah itu berupa gambar atau bahkan video.

Menurut Awan et al., (2021) dilihat dari perbandingan jumlah pengakses situs PORNHUB pada tahun 2019 dan 2020 terjadi peningkatan sekitar 61% dengan dominasi pengakses situs pornografi ini ada dikalangan remaja. Usia remaja adalah usia yang penuh rasa keingintahuan yang tinggi. Untuk sekedar mengetahui informasi perubahan yang terjadi pada diri beserta penetapan perilaku seksual mengenai kesadaran kesehatan dan tanggung jawab diri, remaja cenderung menonton situs pornografi secara diam-diam. Namun kecenderungan untuk mengakses situs pornografi secara terus menerus ini justru menimbulkan kecanduan pada pornografi.

Menurut Setyawati et al., (2020) Kecanduan internet dengan fokus pada konten pornografi merupakan permasalahan yang memerlukan penanganan dari beberapa pihak, diantaranya pemerintah, orang tua, dan masyarakat. Remaja perlu memperoleh literasi pornografi internet untuk membentengi diri dari paparan internet dengan konten pornografi yang semakin banyak beredar tanpa batas. Dalam dunia pendidikan guru berperan memberikan edukasi kepada peserta didik terkait literasi pornografi, selain peranan inti orang tua menjadi penting guna kontrol diri peserta didik saat dirumah (D. A. Dewi et al., 2021). Dalam diri remaja perlu ditanamkan kontrol diri yang kuat, karena situs-situs ilegal tidak bisa dibersihkan secara

langsung oleh pemerintah. Remaja tidak bisa mengontrol apa yang terjadi dan beredar luas dilingkungannya melainkan dirinya sendiri yang harus dikontrol (M. F. Zein, 2019).

Dari hasil wawancara bersama guru bimbingan dan konseling di salah satu Sekolah Menengah Atas ditemukan banyak peserta didik yang sering mengakses konten pornografi melalui aplikasi penyedia situs ilegal. Adanya kemudahan dalam mengakses situs ilegal ini memberikan fasilitas kepada peserta didik untuk mulai masuk sampai pada akhirnya ketagihan untuk terus mengakses situs pornografi. Guru bimbingan dan konseling menyatakan bahwa awalnya mendapatkan beberapa kali laporan oleh guru mata pelajaran bahwa didapati peserta didik melakukan akses ke situs pornografi di lingkungan sekolah pada saat jam istirahat, jam kosong, dan kegiatan belajar mengajar berlangsung. Dikarenakan hal tersebut Guru Bimbingan dan konseling melakukan pemeriksaan *smartphone* kepada seluruh kelas sepuluh. Guru bimbingan dan konseling mengatakan bahwa mendapatkan bukti banyak peserta didik menyimpan aplikasi-aplikasi ilegal dan sejarah pengunduhannya berisi video-video pornografi.

Guru Bimbingan dan Konseling memberikan pernyataan berdasarkan pengakuan dari peserta didik kebiasaan mengakses situs pornografi ini telah berlangsung selama pandemi COVID 19, dikarenakan terlalu banyak waktu longgar yang tak termanfaatkan dengan bijak. Guru bimbingan dan konseling juga menyatakan dengan adanya aktivitas mengakses situs pornografi di sekolah menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi dalam belajar, menunda aktivitas yang lebih penting karena memilih mengakses situs pornografi, meluangkan waktu untuk menyendiri dan mengakses situs pornografi agar tidak ketahuan temannya, serta sering menunda tugas yang bisa membawa dampak bagi peserta didik. Hasil dari studi pendahuluan terdapat peserta didik yang tidak bisa mengontrol perilaku mengakses situs disebabkan adanya keinginan untuk memuaskan hasrat dan rasa keingintahuannya. Sehingga saat peserta didik memiliki keinginan untuk memuaskan hawa nafsu dan rasa penasarannya peserta didik mengakses dimanapun dan kapanpun peserta didik ingin mengaksesnya.

Kecanduan mengakses situs pornografi Menurut Setyawati et al., (2020) memiliki dampak negatif dari diantaranya pikiran obsesif kompulsif terhadap isu seksual, mengingat video/foto pornografi saat mengkonsumsinya untuk pertama kali, memikirkan konten seksual yang telah dilihat mulai membuat mereka kecanduan dengan membayangkan dan menerka-nerka adegan konten seksual yang belum pernah dilihat, saat melakukan sesuatu kurang fokus, dan sulit tidur karena khayalan tentang adegan dalam konten pornografi. Menurut Damayanti (2020)

Dampak kecanduan mengakses situs pornografi yang sering terjadi dikalangan peserta didik adalah penurunan prestasi belajar, meningkatnya perasaan cemas dan bersalah, serta tidak bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta Kecenderungan untuk terus mengakses konten pornografi juga dapat menyita waktu belajar individu.

Permasalahan kecanduan mengakses situs pornografi ini disebabkan karena adanya kecenderungan untuk mengakses konten seksual atau perilaku akses dilakukan secara tidak terkendali dalam enam bulan terakhir. Menurut Mariyati (2020) salah satu ciri-ciri peserta didik mengalami kecanduan pornografi adalah kebiasaan mengakses situs pornografi sudah dilakukan selama 6 bulan terakhir, durasi mengakses sebelas jam selama satu minggu, intensitasnya dilakukan berulang-ulang dalam sehari, serta adanya perilaku tidak terkendali pada peserta didik. Teknik *Self control* diterapkan untuk menanggulangi masalah peserta didik karena *Self control* sendiri membawa kaitan erat dengan cara peserta didik ketika mengontrol emosi dan melawan dorongan atau godaan dari internalnya.

Menurut Mudalifah & Madhuri (2019) individu yang dapat mengendalikan dirinya adalah individu yang memiliki *self control*, dengan adanya kontrol diri yang tinggi peserta didik mampu menentukan tindakan yang lebih baik untuk dirinya dari tindakan yang lain. Sejalan pendapat tersebut menurut Zein & Winarti (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa ketika kontrol diri semakin tinggi maka kecanduan mengakses situs pornografi akan makin merendah, akan tetapi tidak semua orang yang mempunyai kontrol diri yang rendah memiliki tingkat kecanduan mengakses situs pornografi yang tinggi. Indrianto et al., (2021) mengatakan dalam penelitiannya bahwa meluangkan waktu untuk mengakses situs pornografi merupakan perilaku negatif yang harus segera ditangani, untuk mengurangi keinginan mengakses situs pornografi secara terus-menerus maka perlu ditanamkan kontrol diri pada peserta didik.

Menurut Higgins et al., (2012) *Self Control* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu guna melakukan penahanan dalam diri maupun mengarahkan dirinya kearah yang bijak ketika berhadapan dengan stimulus (kondisi individu mampu mengatakan iya namun dirinya mempertahankan diri untuk mengatakan tidak). Sejalan dengan pendapat tersebut menurut Averill (1973) *Self control* merupakan kemampuan individu dalam menjadikan keadaan yang lebih baik dengan mengendalikan dirinya, mencegah atau mengurangi dampak dari dorongan sesaat. Sedangkan Menurut Kusumo & Harsono (2022) *Self Control* merupakan kapasitas seseorang untuk mengendalikan diri, yang meliputi kemampuan dalam merubah tingkah lakunya, melakukan pengelolaan informasi yang diinginkan dan

tidak diinginkan, serta membuat keputusan berdasarkan keyakinan individu tersebut.

Teknik *self control* pada peserta didik berfungsi untuk melatih peserta didik dalam merancang perilaku yang menyebabkan peluang terjadinya perilaku tidak bermasalah meningkat, sekaligus perilaku bermasalah dapat berkurang bahkan hilang sama sekali (Iranda & Neviyarni, 2020). Peserta didik dilatih untuk merancang perilaku positif yang mendukung peserta didik untuk tidak atau bahkan berhenti mengakses situs pornografi dengan mempertimbangkan keuntungan dan kelemahan perilaku yang akan diterapkan. (Iranda & Neviyarni, 2020)

Teknik *self control* dipilih guna mengurangi perilaku mengakses situs pornografi disebabkan kelebihanannya yaitu mendorong peserta didik agar terlibat aktif dalam proses konseling (Martin & Pear, 2019). Layanan konseling menggunakan teknik *self control* akan diberikan kepada siswa yang mengalami kecanduan mengakses situs pornografi. Diharapkan peserta didik tersebut dapat mengubah perilaku negatif menjadi lebih positif. Oleh karena itu peserta didik dapat mengatasi permasalahan yang dialaminya dan mengontrol dirinya untuk mengurangi perilaku mengakses situs pornografi. Berlandaskan paparan di atas maka dinyatakan bahwa judul dari penelitian ini yaitu “Konseling Individu Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Kecanduan Mengakses Situs Pornografi pada Peserta didik Sekolah Menengah Atas”.

## METODE

### Jenis Penelitian

Pendekatan kuantitatif digunakan sebagai pendekatan penelitian, karena penyajian data dilakukan berbentuk angka guna menggambarkan hasil penelitian serta menggunakan analisis statistik. Sedangkan rancangan penelitian yaitu eksperimen dalam bentuk *one group pre-test-post-test* design. Terdapat perlakuan (*treatment*) bagi kelompok eksperimen. Langkah pertama yang dilakukan peneliti yaitu dengan melakukan pengukuran awal (*pre-test*), selanjutnya diberikan perlakuan dengan jangka waktu yang telah dirancang, dan selanjutnya dilaksanakan pengukuran kembali (*post-test*).

### Populasi dan Sampel

Populasi didalam penelitiannya tersebut yakni peserta didik kelas X disalah satu sekolah menengah atas. Pengambilannya sample didalam penelitiannya tersebut menggunakan *purposive sampling*. Terdapat 5 peserta didik sebagai subjek dalam penelitian ini yang memenuhi kriteria pemilihan subjek.

### Teknik Pengumpulan Data

Skala kecanduan pornografi digunakan dalam penelitian ini. Skala Kecanduan Pornografi adalah alat

ukur untuk mengidentifikasi konstruksi psikologis. Responden menjawab item pernyataan yang sudah tersedia jawabannya berupa skala.. Skala likert digunakan sebagai cara dalam mengumpulkan data. Didalam penelitiannya tersebut, peneliti menentukan tingkat kecanduan pornografi menjadi 3 kategori , yakni Rendah, Sedang, Tinggi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Berdasarkan hasil *pre-test* kecanduan pornografi pada peserta didik diperoleh 269 peserta didik kategori rendah, 66 peserta didik kategori sedang, dan 5 peserta didik dengan kategori tinggi. Diberikan *treatment* konseling individu kepada 5 peserta didik dengan kategori kecanduan pornografi tinggi selama 4 kali pertemuan.

Pada pertemuan pertama dilakukan pembinaan hubungan baik, persetujuan melakukan konseling, serta penetapan tujuan konseling. Pada pertemuan kedua dilakukan penentuan kelebihan dan kekurangan apabila subjek tetap mengakses situs pornografi. Kemudian pada pertemuan ketiga subjek diarahkan untuk menganalisis penyebab ABC, serta merancang program berupa *behavior contract* dan penentuan *reward* dan *punishment*. Pada pertemuan terakhir dilakukan penentuan keberhasilan program dengan pemberian *reward* dan *punishment*, serta memberikan *reinforcement* kepada subjek. Setelah pemberian *treatment* kepada subjek dilanjutkan dengan pengisian *post-test* . kemudian dilakukan analisis hasil *pre-test* dan *post test* sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test***

No	Subjek	Pre	Post	Beda Skor	Keterangan
1	MIF	83	37	- 46	Menurun
2	RSB	83	49	- 34	Menurun
3	TLR	82	31	- 51	Menurun
4	MDP	85	48	- 37	Menurun
5	MOS	80	33	- 47	Menurun
Rata-rata		82,6	39,6		

Berdasarkan tabel tersebut terlihat tiap-tiap subjek mengalami penurunan skor serta mean skor ikut turun. Setelah mendapatkan hasil *pre-test* dan *post-test* maka selanjutnya menganalisis data yang sudah ada untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan mean hasil *pre-test* dan *post-test* yaitu memakai statistik nonparametrik dengan uji *wilcoxon*. Berikut hasil analisis uji *wilcoxon* :

**Tabel 1.2 Hasil analisis Uji Wilcoxon**

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Post test – pre test
Z	-2.023 <sup>b</sup>

Asymp. Sig. (2-tailed)	.043
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks	

*Output* “test statistics” diatas terlihat bahwa nilai Z yang didapatkan sebesar -2,023 dengan p value (Asymp. Sig 2-Tailed) = 0,043. Apabila mengikuti ketentuan  $\alpha$  sebesar 5% yaitu 0,05 maka  $0,043 < 0,05$ , oleh karena itu diputuskan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada beda antara skor yaitu penurunan skor sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dalam mengakses situs pornografi pada peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri setelah diberikan layanan konseling individu teknik *self control*.

**Pembahasan**

Willis (2007) menyatakan bahwa Konseling Individu Teknik *Self Control* adalah cara memberi bantuan dari konselor kepada konseli dengan mengajak konseli memikirkan konsekuensi dari perilaku yang dialaminya, menganalisis sebab dan akibat perilaku tersebut, serta membuat komitmen untuk berubah dengan pertimbangan reward dan punishment atas keberhasilan program yang telah disusun.

Penelitian berjudul konseling individu teknik *self control* untuk menurunkan tingkat adiksi mengakses situs pornografi pada peserta didik sekolah menengah atas negeri ini memakai pendekatan kuantitatif lalu rancangan penelitiannya memakai *pre-experimental design* berbentuk *one-group pre-test post-test design*.

Urutan penelitian diawali penyebaran skala kecanduan mengakses situs pornografi kepada 70 peserta didik berisi item pernyataan awal sebanyak 25 item. Selanjutnya, hasil skala kecanduan mengakses situs pornografi dilakukan analisis memanfaatkan SPSS versi 25 guna dilakukan pengujian validitas lalu diperoleh hasil seluruhnya telah valid dengan total akhir sebanyak 25 item pernyataan yang kemudian akan dipakai sebagai angket *pre-test* dan *post-test* bagi subjek penelitian. Kemudian, dilakukan uji reliabilitas angket dan didapati hasil *cronbach’s alpha* dengan nilai 0,979 hal tersebut mengacu pada tingkat keandalan nilai *cronbach’s alpha*.

Selanjutnya setelah pengujian skala kecanduan mengakses situs pornografi selesai langkah berikutnya yaitu dilakukan penyebaran skala kecanduan mengakses situs pornografi kepada peserta didik kelas X di Salah satu SMA untuk melakukan perhitungan awal (*pre-test*). Setelah itu, hasil skala kecanduan mengakses situs pornografi dianalisis berikutnya dikelompokkan dalam tiga kelompok tinggi, sedang, dan rendah. Dari kelompok/kategori didapati 5 peserta didik dengan skor kecanduan mengakses situs pornografi tinggi diantara 340 siswa. Setelah diperoleh 5 subjek penelitian diantaranya MIF, RSB, TLR, MDP, MOS, langkah berikutnya yakni

diberikan konseling individu dengan teknik self control sebanyak empat kali pertemuan.

Setelah perlakuan selesai diberikan, diberikan post-test kepada kelima subjek. Penurunan skor setiap subjek penelitian dapat dilihat dari hasil post-test, LKPD serta berlangsungnya proses perlakuan. Subjek MIF menurun sebanyak 46 poin dari yang awalnya 83 menjadi 37. Subjek MIF pada dasarnya sudah memiliki keinginan untuk berhenti mengakses situs pornografi. Dari yang semula belum memahami tentang cara mengendalikan keinginan mengakses situs pornografi saat ini MIF mampu mengalihkan kebiasaan mengakses situs pornografi tersebut dengan bermain futsal.

Subjek RSB menurun sebanyak 34 poin dari yang awalnya 83 menjadi 49. Subjek RSB pada dasarnya sudah memiliki keinginan untuk berhenti mengakses situs pornografi, namun saat mencoba justru semakin meningkat mengakses situs pornografinya. RSB saat ini sudah dapat mengendalikan diri dengan melakukan kegiatan yang lebih positif seperti kursus bahasa jepang dan kursus menggambar digital. Subjek RSB masih mengakses situs pornografi namun frekuensinya sangat berkurang dari yang semula 7 hari dalam seminggu, saat ini hanya 1-2 hari saja.

Subjek TLR menurun sebanyak 51 poin dari yang awalnya 82 menjadi 31. Subjek TLR pada dasarnya sudah memahami bahwa banyak dampak negatif yang sudah ia rasakan, namun saat mencoba menghentikannya hanya berhasil sesaat saja. Saat ini TLR sudah dapat mengendalikan diri untuk tidak mengakses situs pornografi dengan mengikuti ekstrakurikuler jurnalistik dan videographic.

Subjek MDP menurun sebanyak 51 poin dari yang awalnya 82 menjadi 31. Subjek MDP menyatakan masih sangat sulit mengendalikan untuk tidak mengakses situs pornografi, namun MDP juga sudah merasakan dampak dari keseringan mengakses situs pornografi salah satunya yaitu menarik diri dari lingkungan. Saat ini MDP sudah dapat mengurangi kebiasaan mengakses situs pornografi dan sudah bisa bersosialisasi dengan orang, subjek MDP mengikuti ekstrakurikuler futsal untuk mengisi waktu luangnya.

Subjek MOS menurun sebanyak 47 poin dari yang awalnya 80 menjadi 33. Subjek MOS pada dasarnya sudah memahami bahwa banyak dampak negatif yang sudah ia rasakan seperti sering menunda-nunda tugas, namun saat mencoba menghentikannya hanya berhasil sesaat saja. Saat ini MOS sudah dapat mengendalikan diri untuk tidak mengakses situs pornografi dengan mengikuti kursus melukis dan ekstrakurikuler english club.

Setelah diberikan perlakuan terdapat perubahan perilaku dan perbedaan skor kecanduan pornografi dimana masing-masing individu mengalami penurunan. Ada beda sebelum dan sesudah dilakukan konseling individu teknik

Self Control ini pun didukung hasil hitungan uji statistic *non parametric* yaitu uji wilcoxon. Sesudah dilakukan *treatment*, angket post-test pun diberikan. Angket post-test ini tidak berbeda dengan angket pre-test.

Sejalan dengan penelitian dari Iranda & Neviyarni, (2020) dengan judul “*Self Control Improvement to Reduce The Addiction of Using Smartphone with Content Powering Services in The Students of SMAN 1 Sungai Limau*”. Hasil dari penelitian yaitu terdapat peningkatan kontrol diri setelah diberikan layanan penguasaan konten pada siswa SMAN 1 Sungai Limau. Dalam artian hasil penelitian sama-sama menurunkan kecanduan pornografi pada peserta didik.

Diperkuat hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dianalisis memakai uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa mengikuti ketentuan  $N=5$  dan  $x=0$  ( $z$ ) sehingga diperoleh  $p$  (kemungkinan harga dibawah  $H_0$ ) = 0,043. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka  $0,043 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil mean sebelum dan setelah dilakukan *treatment* yaitu 82,6 dan 39,6. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan konseling individu teknik *self control* dapat menurunkan kecanduan mengakses situs pornografi pada peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri.

## PENUTUP

### Simpulan

Penelitian dilaksanakan guna menguji penurunan kecanduan mengakses situs pornografi menggunakan konseling Individu teknik *Self Control*. Penelitian ini dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri pada seluruh kelas sepuluh dengan kriteria peserta didik yang memiliki skor kecanduan mengakses situs pornografi tinggi. Ditemukan lima peserta didik dengan skor kecanduan mengakses situs pornografi tinggi, kemudian diberikan perlakuan berupa konseling individu teknik *self control* selama empat kali pertemuan. Dari hasil serta pengkajian yang telah dipaparkan, didapati bahwa ada beda antara sebelum dan sesudah dilaksanakan *treatment* yaitu adanya penurunan kecanduan mengakses situs pornografi pada peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri setelah diberikan layanan konseling individu teknik *self control*.

### Saran

Dari hasil pengkajian, didapatkan saran yaitu:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling  
Bisa dijadikan pijakan data keunggulan ketika akan menggunakan konseling individu dengan teknik *self control* siswa sekolah menengah atas dalam mengurangi kecanduan mengakses situs pornografi.
2. Bagi Peneliti Lain

*Output* penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu pijakan ketika akan melakukan penelitian yang sejalan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, D. W., & Netrawati, N. (2021). Relationship between Self-Control and Pornography Addiction in Children who Experience Sexual Deviations in the City of Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 141–148.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Awan, H. A., Aamir, A., Diwan, M. N., Ullah, I., Pereira-Sanchez, V., Ramalho, R., Orsolini, L., de Filippis, R., Ojeahere, M. I., & Ransing, R. (2021). Internet and Pornography Use During the COVID-19 Pandemic: Presumed Impact and What Can Be Done. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 220.
- Cooper, A., Scherer, C. R., Boies, S. C., & Gordon, B. L. (1999). Sexuality on the Internet: From sexual exploration to pathological expression. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30(2), 154.
- Damayanti, E., Ahmad, A., & Bara, A. (2020). Dampak Negatif Penggunaan Gadget Berdasarkan Aspek Perkembangan Anak Di Sorowako. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 4(1), 1–22.
- Dewi, D. A., Hamid, S. I., Annisa, F., Oktafianti, M., & Genika, P. R. (2021). Menumbuhkan Karakter Siswa melalui Pemanfaatan Literasi Digital. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5249–5257.
- Dewi, I. R. (2022). Data terbaru Pengguna Internet Indonesia 2022. CNBC INDONESIA.
- Higgins, E. T., Kruglanski, A. W., & Van Lange, P. A. M. (2012). *Handbook of theories of social psychology*. Sage.
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., & Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations: an experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1318.
- Indrianto, I., Arifianto, Y. A., & Triposa, R. (2021). Peran Guru Pendidikan Agama Kristen dalam upaya Preventif Pornografi. *DIDASKO: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1(1), 38–52.
- Iranda, A. O., & Neviyarni, N. (2020). Self Control Improvement to Reduce The Addiction of Using Smartphone with Content Powering Services in The Students of SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Neo Konseling*, 2(4).
- Kusumo, A. T., & Harsono, Y. T. (2022). The Relationship Between Self-control and Cybersex in Adolescent Students at the University of TK. *KnE Social Sciences*, 55–65.
- Maisya, I. B., & Masitoh, S. (2020). Derajat Keterpaparan Konten Pornografi Pada Siswa Smp Dan Sma Di Dki Jakarta Dan Banten Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 117–126. <https://doi.org/10.22435/kespro.v10i2.2463>
- Mariyati, M., Daulima, N. H. C., & Mustikasari, M. (2020). Intervensi Cognitive Behavior Therapy dan Self Help Group untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja yang Kecanduan Pornografi: Case Series. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(3), 77–84.
- Martin, G., & Pear, J. (2019). Behavior modification: What it is and how to do it. *Routledge*.
- Mudalifah, K., & Madhuri, N. I. (2019). Pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa program studi pendidikan ekonomi stkip pgri tulungagung. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, 9(2), 91–98.
- Novita, E. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Menonton Film Porno pada Remaja. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 31–44.
- Parwanti, P. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Rebt Dengan Teknik Journaling Untuk Mengurangi Kecanduan Pornografi (Penelitian Pada Peserta Didik Kelas Xi Sma Negeri 1 Candiroto Temanggung). Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Poudat, F. X., & Lagadec, M. (2017). Cybersexualité addictive et thérapie comportementale et cognitive. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 27(3), 138–146. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2017.06.004>
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Rimington, D. D., & Gast, J. (2007). Cybersex use and abuse: Implications for health education. *American Journal of Health Education*, 38(1), 34–40.
- Setyawati, R., Hartini, N., & Suryanto, S. (2020). The psychological impacts of internet pornography addiction on adolescents. *Humaniora*, 11(3), 235–244.
- Sushanty, V. R. (2019). Pornografi Dunia Maya Menurut Kitab Undang-Undang Hukum Pidana, Undang-Undang Pornografi Dan Undang-Undang Informasi Elektronik. *Jurnal Gagasan Hukum*, 1(01), 109–129.
- willis, S. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Alfabeta.
- Wulandari, P. D. M., & Wiryosutomo, H. W. (2019). KEEFEKTIFAN SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MENGAkses SITUS PORNOGRAFI PADA SISWA KELAS X DI SMK KETINTANG SURABAYA. *Jurnal BK UNESA*, 10(3).
- Wulandari, R. (2000). Hubungan antara citra raga dengan intensitas melakukan body language pada wanita. Skripsi Sarjana Yang Tidak Diterbitkan.
- Zein, M. F. (2019). Anak dan Keluarga dalam Teknologi Informasi. Mohamad Fadhilah Zein.
- Zein, S. A., & Winarti, Y. (2021). Literature Review: Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Cybersex Pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 552–565.