

Psikoedukasi Peningkatan Kontrol Diri Remaja dalam Penggunaan Smartphone: Upaya Pencegahan Penyimpangan Perilaku Seksual

Arcivid Chorynia Ruby¹, Min Yatul Rahma²

Universitas Muria Kudus¹⁻²

Email: minyatulrahma@gmail.com²

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima: 10-06-2024

Direvisi: 20-08-2024

Disetujui: 25-08-2024

Dipublikasikan: 30-09-2024

Keyword:

Kontrol Diri

Penyalahgunaan Smartphone

Penyimpangan Perilaku

Seksual

Remaja

Abstract

A smartphone is one of the media that facilitates various forms of sexual behavior deviations if not used in accordance with prevailing norms and if there is no self-control in its usage. This psychoeducation aims to increase understanding of the dangers of sexual behavior deviations and the ability to exercise self-control in the use of smartphones as an effort to prevent sexual behavior deviations among adolescents. The subjects of this psychoeducation were students at SMP "X" in Kudus, Central Java, with a total sample of 32 individuals. Based on the results of data analysis using the paired sample t-test, a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) was obtained, indicating a very significant change or difference in adolescent self-control scores before and after the psychoeducation. These results indicate that this psychoeducation activity has been effective in increasing knowledge about the dangers of sexual behavior deviations and in improving self-control in smartphone usage to prevent such deviations.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yakni dari umur 12 tahun sampai 18 tahun, yang ditandai dengan kematangan fisik, intelektual. Remaja mulai terlihat mengalami perubahan-perubahan jasmaniah berkaitan dengan proses kematangan jenis kelamin (*gender*) secara biologis (Marbun & Stevanus, 2019). Pada masa remaja terjadi perubahan fisik dan seksual yang signifikan sehingga ketertarikan seksual terhadap lawan jenis cukup besar dan dorongan seksual juga berkembang (Dewi & Murtiningsih, 2020).

Sebagian besar remaja sekarang telah menggantungkan hidup mereka pada alat-alat elektronik seperti *smartphone*, tablet, *ipad*, laptop atau lebih biasa disebut dengan *smartphone* (Primadinni & Osira, 2014; Meitasari, 2017). *Smartphone* merupakan telepon seluler dengan kemampuan lebih, mulai dari resolusi, fitur, hingga komputasi, termasuk adanya sistem operasi *mobile* di dalamnya. Kehadiran teknologi komunikasi berbasis digital dan penggunaannya yang semakin masif membawa sejumlah implikasi. Di satu sisi, perkembangan media digital khususnya *smartphone* berdampak positif, seperti menyediakan kemudahan akses atas informasi, memudahkan komunikasi tanpa perlu mengkhawatirkan jarak dan waktu. Namun di sisi lain, perkembangan media digital khususnya *smartphone* juga tidak terlepas dari dampak negatif, dimana salah satunya yaitu terkait produksi, distribusi dan konsumsi konten pornografi (Rachmaniar, Prihandini, & Janitra., 2018).

Seorang remaja biasanya akan memiliki suatu bentuk keingintahuan yang sangat besar terhadap sesuatu hal yang baru terutama yang berhubungan dengan seks (Suryani & Yazia, 2023). Adanya rasa keingintahuan yang tinggi tersebut mengakibatkan remaja akan berani memutuskan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis yang nantinya akan berujung pada perilaku seksual. Terdapat dua faktor yang berpengaruh terhadap perilaku seksual remaja, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang mengancam kehidupan remaja misalnya penyebaran konten pornografi yang semakin tinggi. Hasil survei bahwa Indonesia menempati urutan empat besar di dunia dalam mengakses internet berkonten pornografi. Sedangkan penyebab internal yang menyebabkan remaja melakukan perilaku seksual yang tidak sehat yaitu sikap permisif, kurangnya kontrol diri, tidak bisa mengambil keputusan mengenai kehidupan seksual yang sehat atau tidak bisa bersikap asertif terhadap ajakan teman atau pacar (Primadinni & Osira, 2014; Meitasari, 2017).

Pada kenyataannya, sebagian besar para remaja menggunakan gadget dan *handphone* canggih yang dengan mudahnya mengakses pornografi, padahal mereka tidak dibarengi dengan edukasi tentang perilaku seks sehingga berdampak pada pemahaman yang salah tentang seks pada remaja. Minimnya pengetahuan tentang seks yang diikuti kemudahan akses pornografi justru mendorong remaja untuk mencoba-coba pengalaman baru (Rasyid, Claudia, & Podungge., 2020). Remaja yang melakukan aktivitas mengunduh situs porno atau terlibat dalam aktivitas yang mengandung unsur pornografi, akan cenderung merasa terangsang secara seksual sehingga cenderung memiliki keinginan untuk melakukan aktivitas seksual seperti berciuman, *petting* atau berhubungan seks (Fakhruddiana, Purnamasari, & Hidayati., 2022). Selain itu Dewi & Murtiningsih (2020) juga berpendapat bahwa kurangnya pengetahuan remaja terkait dampak atau risiko dari peyalahgunaan penggunaan *smartphone* dan keingintahuan remaja terkait seksualitas maka akan semakin meningkat pula risiko penyimpangan perilaku seksual pada remaja. Bentuk perilaku seksual seperti berpegangan tangan, ciuman kering, ciuman basah, berpelukan, berfantasi atau berimajinasi, meraba, masturbasi, *petting* dan oral seks (Purnama & Maulana, 2020). Oleh karena itu hal tersebut menimbulkan bahaya dan kerusakan karena menyebabkan terjadinya perbuatan yang tidak terpuji bahkan akan berakhir dengan suatu yang lebih buruk.

Remaja cenderung berperilaku menyimpang dikarenakan pengaruh lingkungan dan kurangnya kemampuan remaja dalam mengendalikan diri (Santrock dalam Sya'diyah & Duryati, 2019). Dapat dikatakan bahwa remaja sendiri kurang memiliki pengendalian diri, baik karena kegagalan sistem pengendalian diri dalam menghadapi pengaruh eksternal dan dorongan internal yang kuat, maupun dalam menghadapi rangsangan di sekitarnya. Oleh karena itu, terlibat dalam perilaku menyimpang, ia menganggap perilaku yang termasuk "nilai lebih" dari individu maupun teman sebaya yang mendorongnya. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara kontrol diri dan

perilaku seksual yang mempengaruhi pengambilan keputusan remaja mengenai perilaku seksual (Dewi dalam Putri & Ariana, 2021).

Mengontrol diri dapat diartikan sebagai mengatur setiap tindakan yang dilakukan oleh remaja, bagaimana remaja dapat menentukan semua tindakan yang mereka dan orang lain lakukan terhadap diri mereka sendiri. Lazarus (Sya'diyah & Duryati, 2019) menyatakan kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui serangkaian pertimbangan kognitif dalam mengendalikan perilaku untuk meningkatkan hasil dan mencapai tujuan. Kontrol diri menurut Reber (1985) digunakan sebagai kemampuan untuk mengendalikan keterbangkitan yang bersifat impulsif dengan menghambat keinginan yang bersifat segera dan jangka pendek dan konotasi yang dominan adalah menekan atau menghambat. Selain itu, Putri, Suyono & Tentama (Wardani & Alfiani, 2022) mengatakan bahwa bahwa remaja yang memiliki kontrol diri yang baik akan mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang telah dipertimbangkan sebelumnya agar mendapatkan konsekuensi yang positif dari lingkungan sekitarnya, oleh karena itu kontrol diri sangat penting dalam mengelola perilaku agar perilaku yang dimunculkan dapat dikendalikan dengan baik. Dengan adanya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone*, remaja dapat mengendalikan dirinya untuk tidak mengakses atau menghindari situs atau media dengan konten pornografi atau konten dewasa yang berhubungan dengan penyimpangan perilaku seksual serta mengetahui dan memahami bahaya atau dampak dari penyimpangan perilaku seksual. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu adanya penguatan bagi remaja berupa psikoedukasi terkait peningkatan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* sebagai upaya pencegahan perilaku seksual berisiko.

Metode

Metode intervensi yang dilakukan berupa psikoedukasi. Psikoedukasi yaitu memberikan pendidikan psikologis untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan sebagai upaya pencegahan munculnya atau meluasnya gangguan pada suatu kelompok, komunitas, atau masyarakat (Sidik, Aspin, & Sriwaty S., 2020). Pada psikoedukasi ini diharapkan para remaja lebih mengetahui tentang bahaya penyimpangan perilaku seksual serta mampu mengontrol diri dalam *eksposure* negatif dalam penggunaan *smartphone*. Desain penelitian yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi ini menggunakan metode *one group pretest-posttest* dimana dalam psikoedukasi ini dilakukan tes sebanyak dua kali, yaitu sebelum diberi perlakuan disebut *pre-test* dan sesudah diberi perlakuan disebut *post-test*. Adapun subjek dalam psikoedukasi ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016).

Psikoedukasi yang dilakukan dilaksanakan dengan mengadakan tes berupa kuesioner (*pretest*) yang diadakan sebelum psikoedukasi, kemudian memberikan materi

berbentuk power point dan disertai video serta games. Lalu setelah psikoedukasi, selang waktu satu minggu, peserta kembali diminta untuk mengisi kuesioner (*post-test*). Setelah kegiatan psikoedukasi selesai, hasil jawaban dari tes pertama dan kedua dibandingkan untuk melihat perkembangan pengetahuan tentang bahaya penyimpangan perilaku seksual dan kemampuan kontrol diri peserta psikoedukasi. Rincian pelaksanaan psikoedukasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Rincian Pelaksanaan Psikoedukasi

No	Urutan Pelaksanaan	Tujuan	Aktivitas	Durasi
1	Pendahuluan	Perkenalan fasilitator dengan peserta.	Fasilitator memperkenalkan diri	5 Menit
2	Tujuan Psikoedukasi	Peserta memiliki gambaran isi psikoedukasi dan manfaat yang akan diperoleh.	Menjelaskan tujuan program, pentingnya psikoedukasi, dan manfaat yang akan diperoleh peserta	5 Menit
3	Pengenalan Kontrol Diri	Memberikan pemahaman mengenai konsep dasar kontrol diri yang meliputi definisi kontrol diri, pentingnya kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari, dan bagaimana kontrol diri mempengaruhi keputusan yang diambil.	Presentasi dengan slide, diskusi kelompok kecil tentang pengalaman pribadi terkait kontrol diri.	30 Menit
4	Dampak Penggunaan Smartphone Berlebihan	Mengetahui dampak negatif dari penggunaan smartphone yang berlebihan, berupa pengaruh smartphone terhadap kesehatan mental, fisik, dan sosial, termasuk risiko penyimpangan perilaku seksual.	Tonton video pendek tentang dampak penggunaan smartphone, diskusi dan refleksi bersama.	20 Menit
5	Mengenali Penyimpangan Perilaku Seksual	Memahami bentuk-bentuk penyimpangan perilaku seksual dan dampaknya, berupa jenis-jenis penyimpangan perilaku seksual, faktor penyebab, dan konsekuensi jangka Panjang.	Materi PPT, studi kasus, sesi tanya jawab	25 Menit
6	Strategi Kontrol Diri dalam Penggunaan Smartphone	Mengajarkan strategi praktis untuk mengontrol penggunaan smartphone berupa teknik manajemen waktu, pengaturan batasan penggunaan smartphone, dan	Praktik langsung penggunaan aplikasi kontrol waktu, penyusunan jadwal penggunaan smartphone, dan	20 Menit

	aplikasi pendukung.	simulasi situasi.	
7	Membuat Rencana Aksi Pribadi	Mengembangkan rencana aksi individu untuk meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan <i>smartphone</i> .	Penulisan rencana aksi pribadi, berbagi rencana dengan kelompok kecil untuk mendapatkan umpan balik, dan membuat komitmen pribadi. 20 Menit
8	Penutup dan Evaluasi	Menyimpulkan materi yang telah dibahas dan mengukur pemahaman serta manfaat yang dirasakan peserta.	Ringkasan oleh fasilitator, tanya jawab terbuka, pengisian kuesioner evaluasi, dan sesi umpan balik dari peserta. 15 Menit
9	Follow-Up dan Dukungan Lanjutan	Memastikan keberlanjutan pembelajaran dan dukungan bagi peserta setelah sesi psikoedukasi.	Grup diskusi online, sesi mentoring berkala Berkelanjutan (melalui media <i>online</i>)

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji efektivitas psikoedukasi ini adalah *paired sample t-test*. Selanjutnya dilakukan pembahasan dari hasil yang didapat serta menarik kesimpulan dari kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2023 di SMP "X" Kudus Jawa Tengah dengan jumlah sample sebanyak 32 orang. Kegiatan diawali dengan perkenalan dan dilanjutkan dengan pengisian *pre-test*. Pengisian *pre-test* bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman remaja mengenai bahaya penyimpangan perilaku seksual yang diakibatkan oleh *eksposure smartphone*. Materi disampaikan oleh seorang Dosen sekaligus Psikolog yang ahli pada bidang pendidikan dan juga tumbuh kembang remaja. Materi yang diberikan meliputi *power point*, video, *worksheet*, dan *mini games* sehingga tidak membuat siswa bosan. Penyampaian materi juga meliputi diskusi aktif dan tanya jawab.



Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi

Setelah 7 hari pelaksanaan psikoedukasi, dilakukan pengisian *post-test*. Pengisian *post-test* yang diberikan jarak bertujuan agar hasil dari psikoedukasi dapat diukur secara efektif karena siswa memiliki jarak waktu untuk menerapkan materi yang telah didapatkan dari hasil psikoedukasi tersebut. Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Skor Pre-test dan Post-Test Serta Kategorisasi

Nama	Skor Pre-Test	Kategori	Skor Post-Test	Kategori
BMA	40	Rendah	67	Sedang
ADY	60	Sedang	80	Tinggi
ASY	40	Rendah	47	Rendah
ALN	40	Rendah	80	Tinggi
MLY	60	Sedang	67	Sedang
MLK	60	Sedang	67	Sedang
FRS	53	Rendah	67	Sedang
YGR	53	Rendah	67	Sedang
MLN	33	Sangat Rendah	47	Rendah
ADS	73	Sedang	73	Sedang
MAB	87	Tinggi	93	Tinggi
MBR	60	Sedang	80	Tinggi
DWI	87	Tinggi	100	Sangat Tinggi
TSN	87	Tinggi	100	Sangat Tinggi
ALF	67	Sedang	73	Sedang
FHM	40	Rendah	80	Tinggi
TRK	60	Sedang	67	Sedang
AML	87	Tinggi	87	Tinggi
AYA	93	Tinggi	93	Tinggi
KYL	93	Tinggi	93	Tinggi
ZHR	73	Sedang	87	Tinggi
LLT	73	Sedang	80	Tinggi
GLH	67	Sedang	73	Sedang
QNT	60	Sedang	87	Tinggi
IRF	60	Sedang	87	Tinggi
ZDN	47	Rendah	73	Sedang
MCR	73	Sedang	80	Tinggi

FHY	60	Sedang	60	Sedang
AWL	47	Rendah	80	Tinggi
JNT	67	Sedang	73	Sedang
HFZ	67	Sedang	67	Sedang
WLD	67	Sedang	87	Tinggi

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa, pengetahuan tentang bahaya penyimpangan perilaku seksual dan kemampuan kontrol diri siswa terhadap smartphone sebelum psikoedukasi terdapat 1 orang siswa (3,1%) dengan kategori sangat rendah, 8 orang siswa (25%) dengan kategori rendah, 17 orang siswa (53,1%) dengan kategori sedang, dan 6 orang siswa (18,8%) dengan kategori tinggi. Adapun setelah psikoedukasi, terdapat 2 orang siswa (6,2%) dengan kategori rendah, 13 orang siswa (40,7%) dengan kategori sedang, 15 orang siswa (46,9%) dengan kategori tinggi, dan 2 orang siswa (6,2%) dengan kategori sangat tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test

	N	Mean	t	df	Sig.*
<i>Pre-test</i>	32	63.5	6.510	31	0.000
<i>Post-test</i>	32	76.94			

*p<0,05

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa jumlah siswa yang mengikuti psikoedukasi yaitu sebanyak 32 orang. Adapun hasil nilai *mean* pada *pretest* yaitu 63.56 dan setelah diberikan intervensi berupa psikoedukasi, nilai *mean* naik menjadi 76.94. Selain itu, berdasarkan hasil analisis data dengan uji *paired sample t-test* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perubahan atau perbedaan yang sangat signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil tersebut membuktikan bahwa kegiatan psikoedukasi telah efektif meningkatkan pengetahuan tentang bahaya penyimpangan perilaku seksual dan kemampuan kontrol diri dalam penggunaan smartphone agar terhindar dari penyimpangan perilaku seksual pada remaja.

Penyimpangan perilaku seksual pada remaja tidak cukup hanya sebatas identifikasi semata, tanpa upaya menjauhkan atau melindungi anak dari penyebabnya seperti halnya paparan negatif *smartphone*. Melarang remaja untuk berinteraksi dengan *smartphone* adalah satu hal yang tidak memungkinkan sehingga remaja harus mengetahui dan memahami informasi dan konten apa saja yang boleh dan tidak boleh diakses oleh anak seusia mereka. Papalia, Olds & Feldman (2004) menyebutkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Remaja yang mempunyai *smartphone* apabila memiliki kontrol diri yang baik maka ia akan memiliki keterampilan untuk mengatur perilakunya

agar sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat, serta terhindar dari perilaku yang impulsif.

Remaja yang memiliki kontrol diri kuat mampu menahan atau mengendalikan dorongan-dorongan seksual yang timbul dari dalam dirinya (Wardani & Alfiani, 2022) sehingga mampu mengarahkan mereka untuk tidak melakukan tindakan penyimpangan seperti halnya mengakses konten dewasa dan sebagainya yang dapat memicu terjadinya penyimpangan perilaku seksual pada remaja. Berdasarkan hal tersebut, penguatan mengenai cara mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* bagi remaja merupakan upaya yang efektif dalam pencegahan penyimpangan perilaku seksual.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan atau perbedaan yang sangat signifikan antara pre-test dan post-test pada psikoedukasi di SMP "X" Kudus Jawa Tengah. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa membuktikan bahwa kegiatan psikoedukasi telah efektif meningkatkan pengetahuan tentang bahaya penyimpangan perilaku seksual dan kemampuan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* sebagai upaya agar terhindar dari penyimpangan perilaku seksual.

Daftar Pustaka

- Dewi, R., & Murtiningsih. (2020). Hubungan penggunaan *smartphone* dengan perilaku seksual bebas pada remaja di SMK X Gunung Putri Bogor. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 31-40.
- Fakhruddiana, F., Purnamasari, A., & Hidayati, E. (2022). Psikoedukasi kontrol diri untuk mengurangi intensitas akses dengan situs atau media pornografi pada remaja. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 8(2), 155-172.
- Marbun, S. M., & Stevanus, K. (2019). Pendidikan seks pada remaja. *FIDEI: Jurnal Teologi Sistematis dan Ptaktika*, 2(2), 325-343.
- Meitasari. (2017). Perilaku seksual remaja pengguna *smartphone*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(1), 1-5.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2004). *Human development (9th ed.)*. McGraw Hill.
- Permatasari, A., & Walinegoro, B. G. (2023). Pembentukan poyandu remaja sebagai Upaya memperkuat penanggulangan stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2553-2566.
- Purnama, L. C., Maulana, I. Gambaran perilaku seksual pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2), 301-309.

- Putri, S. P. R., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku seksual pada remaja berpacaran. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1275-1281. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29062>
- Primadinni, A., & Osira, Y. (2014). Resiliensi perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran (Studi kasus pada mahasiswi kost-kostan di Kelurahan Kandang Limun Bengkulu) [Phd Thesis]. Universitas Bengkulu.
- Rachmaniar., Prihandini, P., & Janitra, P. A. (2018). Perilaku penggunaan smartphone dan akses pornografi di kalangan remaja perempuan. *Jurnal Komunikasi Global*, 7(1), 1-11.
- Rasyid, P. S., & Claudia, J. G. & Podungge, Y. (2020). Pengaruh penggunaan gadget terhadap perilaku seks remaja. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(2), 15-20.
- Reber, A. S. (1985). *Dictionary of psychology*. Viking Penguin Inc.
- Rizal, R. N., Salzabilla, A. N., Apriandandy, M. F., & Madanih, R. (2022). Meningkatkan self awareness sebagai tindak pencegahan pelecehan seksual Di Yayasan Dareel Hidayah Al-Islamiyyah, Depok. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UM.
- Sidik, M. S. H., Aspin, Sriwaty S, I. (2020). Pengaruh psikoedukasi terhadap pengetahuan perilaku seksual remaja. *Jurnal SUBLIMAPSI*, 1(3).
- Sya'diyah, H., & Duryati. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pada remaja di Kota Pariaman. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4), 1-11. <https://doi.org/10.24036/jrp.v2019i4.7682>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. IKAPI.
- Suryani, U., & Yazia, V. (2023). Hubungan penggunaan smartphone dengan perilaku seksual pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 777-784.
- Wardani, D. A., & Alfiani, R. N. (2022). Hubungan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(4), 550-555.