

Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Intensitas Akses dengan Situs atau Media Pornografi pada Remaja

Self-control Training to Reduce Access Intensity of Pornographic Sites or Media for Teenagers

Fuadah Fakhruddiana¹, Alfi Purnamasari¹, Erny Hidayati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Naskah Masuk 31 Juli 2022

Naskah Diterima 20 September 2022

Naskah Dipublikasikan 31 Oktober 2022

Abstract. The interaction behavior of pornography through the internet can be shown through the intensity of a person in accessing sites/media with pornographic content. The impact of individual frequently accessing pornography has been felt both in terms of individual and social behavior. This study is to determine the effectiveness of the Self-Control Training Module designed by researchers to reduce the intensity of accessing media/internet sites that contain pornographic elements. The subjects of this research were 20 grade VII students of SMP 'Y' in Yogyakarta. The study used a one group pretest posttest design. Data were collected using the Pornographic Access Intensity Scale. Data analysis used paired sample t-test. The hypothesis of this study is that Self-control Training can reduce the intensity of access to sites/media containing pornographic elements in adolescents. The results of the hypothesis test showed a p value of 0.000 ($p < 0.01$), a mean pretest of 56.00 and a mean posttest of 39.11. The conclusion of the study is that Self-Control Training is effective in reducing the intensity of access to media/internet sites that contain pornographic elements in adolescents.

Keywords: access intensity; pornography; self-control training

Abstrak. Perilaku interaksi pornografi melalui internet dapat ditunjukkan melalui intensitas seseorang dalam mengakses situs/media dengan konten pornografi. Dampak dari seringnya individu mengakses pornografi sudah dirasakan baik dalam hal perilaku secara individu maupun sosial. Penelitian ini untuk mengetahui efektivitas Modul Pelatihan Kontrol Diri yang dirancang oleh peneliti untuk mengurangi intensitas mengakses situs/media internet yang mengandung konten pornografi. Partisipan penelitian ini adalah 20 siswa kelas VII SMP 'Y' di Yogyakarta. Penelitian menggunakan *one group pretest post test design*. Data dikumpulkan dengan menggunakan Skala Intensitas Akses Pornografi. Analisis data menggunakan *paired sample t-test*. Hipotesis dari penelitian ini adalah Pelatihan Kontrol Diri dapat mengurangi intensitas akses dengan situs/media yang mengandung unsur pornografi pada remaja. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$), *mean pretest* sebesar 56,00 dan *mean posttest* sebesar 39,11. Kesimpulan penelitian adalah Pelatihan Kontrol Diri efektif untuk mengurangi intensitas akses dengan media/situs internet yang mengandung unsur pornografi pada remaja.

Kata kunci: intensitas akses; pelatihan kontrol diri; pornografi

Ditinjau dari psikologi perkembangan, masa remaja merupakan satu fase perkembangan yang memiliki tingkat kekritisian yang tinggi. Seseorang di masa ini dituntut untuk dapat beradaptasi terhadap perubahan fisik yang sangat drastis, terutama perubahan (pertumbuhan dan perkembangan) seksual. Perubahan seksual yang terjadi menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis yang meliputi aspek kognitif, emosi, dan sosial. Adaptasi yang kurang baik atau gagal (*maladaptive*) akan dapat memberikan dampak yang kurang bahkan tidak menguntungkan bagi proses perkembangan di tahap berikutnya. Menurut Fitriary & Muslimin (2009), remaja dikenal sebagai sosok dengan rasa ingin tahu yang sangat besar serta banyak minat yang berkembang, di antaranya minat sosial dan minat seputar masalah seksual. Menurut Luthfie (Fitriary & Muslimin, 2009), terdapat lima topik yang diminati remaja dalam upaya memenuhi rasa ingin tahunya mengenai masalah seksual, yaitu pembicaraan tentang proses hubungan seksual, pacaran, kontrol kelahiran, cinta dan perkawinan, serta penyakit seksual. Rasa ingin tahu terhadap masalah-masalah tersebut, saat ini menjadi mudah terjawab karena kemajuan teknologi yang tersedia. Keberadaan internet dan perangkatnya yang semakin canggih (laptop, PC, dan *smartphone/gadget*) berdampak segala informasi baik yang benar maupun yang bohong ataupun positif maupun negatif, menjadi sangat mudah untuk diperoleh.

Menurut Kastleman (2012), remaja masa kini adalah generasi pertama yang tumbuh dengan internet, serta banyak remaja menggunakan pornografi di internet sebagai sumber utama 'pendidikan seks' bagi mereka dan banyak yang benar-benar melakukan apa yang mereka lihat. Menurut Mitchell *et al.* (2007), orang mungkin berasumsi bahwa akses remaja ke pornografi melalui internet tidak tertandingi oleh media lain mana pun (Owens *et al.*, 2012).

Menurut Kastleman (2012), konsumen terbesar pornografi di internet adalah remaja pria antara usia 12 dan 17 tahun. Mark B. Kastleman seorang psikiater yang juga Direktur Program di *Renaissance Pornography Addiction Treatment* melaporkan bahwa sebagian besar pecandu pornografi dewasa yang ditangani olehnya adalah mereka yang pertama kali berhubungan dengan pornografi pada saat remaja (Kastleman, 2012). Remaja yang sering mengakses situs porno, secara kognitif akan merefleksikan aktivitas tersebut dan berpendapat bahwa aktivitas tersebut menyenangkan dan menghibur sehingga cenderung mengulangi aktivitas tersebut secara menetap (Fitriary & Muslimin, 2009). Aktivitas mengakses situs porno yang menetap dan terus menerus menyebabkan remaja cenderung berperilaku seks bebas, karena remaja berusaha menyalurkan keinginan seksualnya dengan orang lain (Fitriary & Muslimin, 2009).

Hal ini tentu memprihatinkan terutama bila dikaitkan dengan dampak pornografi yang tidak hanya menyentuh area pribadi atau *self* dari individu, melainkan juga ranah yang lebih luas, yaitu ranah sosial. Ketika mengakses pornografi, orang akan dapat menghabiskan banyak waktu dan mengorbankan materi yang telah diperolehnya. Bagi perkembangan kepribadian, pornografi dapat memberikan dampak negatif seperti malas bekerja, suka berfantasi, menjadi budak nafsu, hingga kehilangan orientasi tentang masa

depan (Fitriasary & Muslimin, 2009). Secara individual, bila akses dilakukan secara terus menerus akan menjadikan individu menjadi penyandang adiksi terhadap pornografi melalui internet (*cybersex addiction*). Selain memberikan dampak bagi individu, efek pornografi juga dirasakan dalam lingkup yang lebih luas, yaitu pernikahan, keluarga, dan masyarakat/sosial (Fagan, 2009). Ranah sosial yang terdampak oleh pornografi juga ditandai dengan munculnya kasus kekerasan seksual atau kejahatan seksual di mana remaja menjadi korban atau pelakunya.

Perilaku interaksi pornografi melalui internet dapat ditunjukkan melalui intensitas seseorang dalam mengakses situs/media dengan konten pornografi. Menurut Cooper *et al.* (1999) intensitas mengakses situs porno merupakan ukuran dari jumlah kegiatan dalam mengunjungi atau lamanya mengakses situs porno untuk mengetahui serta mencari hiburan dalam jaringan internet yang menyediakan dan menyajikan gambar-gambar yang memuat adegan erotik baik yang pasif atau bergerak dan bersifat porno yang terdiri dari aspek-aspek aktivitas, aspek refleksi, aspek kesenangan, dan aspek kegairahan. Remaja yang melakukan aktivitas mengunduh situs porno atau terlibat dalam *chatting* yang mengandung unsur pornografi, akan cenderung merasa terangsang secara seksual sehingga cenderung memiliki keinginan untuk melakukan aktivitas seksual seperti berciuman, *petting* atau berhubungan seks (Jufri, 2005 dalam Fitriasary & Muslimin, 2009). Kesenangan dan kepuasan yang didapat dari aktivitas mengakses situs porno di internet dapat membuat remaja ingin mencoba apa yang dilihatnya secara nyata untuk mendapat kesenangan dan kepuasan yang lebih besar (Fitriasary & Muslimin, 2009).

Komite Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) berpendapat bahwa mengaitkan minuman keras dan pornografi dalam kekerasan seksual yang dilakukan anak tidak cukup hanya sebatas identifikasi semata, tanpa upaya menjauhkan atau melindungi anak dari miras dan pornografi, melainkan juga perlu dilakukan secara sistematis, komprehensif, dan terukur (Fadhilah, 2017). Melarang remaja untuk berinteraksi dengan teknologi adalah satu hal yang tidak memungkinkan sedangkan memperbolehkan tanpa batasan merupakan hal yang harus dihindarkan. Kontrol dari orang tua bisa saja diberikan karena menurut Lestari (2012), kontrol merupakan dimensi pengasuhan yang dikenali oleh para peneliti. Anak-anak dan remaja memerlukan aturan, petunjuk, dan rambu-rambu bagi tumbuh kembang mereka (Lestari, 2012). Namun kontrol dari orang tua tidak selalu akan dapat melindungi remaja mengingat kehidupan remaja telah berkembang secara lebih luas. Diperlukan kontrol yang muncul dari dalam diri sendiri karena kontrol tersebut akan lebih mengena secara psikologis dan akan memunculkan kesehatan psikologis berupa rasa percaya diri dan perasaan bahwa dirinya/hidupnya bermakna.

Kontrol diri disimpulkan oleh Reber (1985) 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. Menurut De Ridder, *et al.* (2018) dan Duckworth *et al.* (2015), kontrol diri

melibatkan kemampuan untuk memulai tindakan dan perilaku yang diinginkan (misalnya, menyelesaikan pekerjaan rumah, berkonsentrasi di kelas, mencapai tujuan), dan kapasitas untuk menghambat impuls yang tidak diinginkan (misalnya, menekan penundaan, mengatasi amarah, menghindari pelanggaran aturan (Willems *et al.*, 2018). Hurlock (2002) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan cara individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut Hurlock (1991) ada tiga aspek kemampuan kontrol diri yaitu kontrol kognitif, kontrol emosi dan kontrol perilaku. Kontrol kognitif merupakan suatu usaha atau kemampuan untuk mengarahkan perhatian ke suatu hal atau tujuan tertentu, melawan pikiran yang tidak diinginkan dan melakukan penilaian berdasarkan proses tertentu. Kontrol emosi merupakan suatu usaha untuk berada dalam situasi emosional tertentu atau keluar dari situasi emosional tertentu maupun usaha untuk menjaga situasi emosional yang sudah timbul. Kontrol perilaku merupakan usaha individu untuk mengontrol perilaku yang berhubungan dengan lingkungan sosial dan usaha ini memerlukan berbagai dukungan, baik dari keluarga maupun dari lingkungan sekitar.

Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial (Hurlock, 2002). Baumeister, *et al.* (2007) mengungkapkan bahwa kontrol diri mewakili suatu kapasitas untuk menolak godaan-godaan. Menurut Lazarus (Purnamasari & Wimbari, 2009) kontrol diri adalah suatu proses yang didasarkan pada aspek kognitif yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu pada konsekuensi positif. Remaja dengan kontrol diri yang tinggi akan mengarahkan perilakunya sehingga tidak melakukan perilaku-perilaku yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain terutama dalam hal kegiatan mengakses situs/media internet yang mengandung konten pornografi.

Tujuan penelitian adalah melihat efektivitas pelatihan kontrol diri dalam mengurangi akses dengan situs/media internet yang mengandung unsur pornografi. Peneliti bermaksud merancang suatu pelatihan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, terstruktur dengan baik, dan terukur yang berisi tentang upaya untuk menumbuhkan kontrol diri yang kuat ketika remaja berhadapan dengan stimulus yang merangsang untuk berinteraksi dengan situs/media internet yang mengandung konten pornografi. Penelitian-penelitian yang ada sebelumnya belum banyak yang menggunakan variabel kontrol diri yang pada dasarnya sangat memengaruhi seorang individu bertindak/melakukan sesuatu sehingga memunculkan adiksi tertentu terutama adiksi pornografi (de Alarcón *et al.*, 2019).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan banyak yang ditujukan pada perilaku kecanduan secara umum atau adiksi non pornografi, seperti adiksi *games* (Kuss & Griffiths, 2012; Nawangsari, 2016), adiksi rokok (de Souza, 2015), adiksi NAPZA (Alexxander *et al.*, 2020; Davis *et al.*, 2020); adiksi internet (Kuss & Griffiths, 2012; Kuss *et al.*, 2021), adiksi media sosial (Putri & Nurwianti, 2020), dan adiksi

gadget (Dewi, 2020). Padahal untuk kebermanfaatannya secara umum (di mana remaja yang tidak/belum mengalami adiksi), perlu tetap mendapatkan perhatian untuk tidak terpapar pornografi dengan melakukan pencegahan. Dengan mempertimbangkan bahwa sebagian besar masa remaja dihabiskan di sekolah, maka diperlukan prevensi terjadinya kecanduan/adiksi tertentu berbasis sekolah, yaitu prevensi yang dilakukan oleh atau di sekolah. Dari *literature review* yang diperoleh, yang banyak dilakukan adalah pencegahan dari adiksi internet (Throuvala *et al.*, 2019), sehingga dipandang perlu pelatihan untuk upaya pencegahan terhadap kemungkinan terjadinya adiksi pada remaja di sekolah.

Alasan penggunaan metode pelatihan adalah berdasarkan pendapat Kirkpatrick (Salas & Cannon-Bowers, 2001) bahwa pelatihan adalah suatu metode pembelajaran yang bertujuan untuk mengubah aspek kognitif, afektif serta hasil keterampilan/keahlian. Mengacu pada hasil penelitian Denson *et al.* (2011), Pelatihan Kontrol Diri terbukti bermanfaat untuk membantu individu agresif untuk mengatasi impuls agresifnya. Pelatihan Kontrol Diri dapat mengurangi agresi di antara peserta yang memiliki agresi tinggi. Peserta yang mendapatkan pelatihan juga melaporkan lebih sedikit kemarahannya daripada mereka yang berada dalam 'kelompok kontrol' (Denson *et al.*, 2011). Walters (2000) menyimpulkan bahwa hasil meta analisis yang dilakukan lebih condong pada Pelatihan Kontrol Diri Perilaku (pada peminum dan individu yang mengalami ketergantungan pada alkohol) daripada pengobatan tradisional yang berorientasi pada pantangan, tetapi ukuran efeknya kurang signifikan secara statistik. Analisis tambahan menemukan bahwa Pelatihan Kontrol Diri sama efektifnya untuk digunakan dan untuk tindak lanjutnya yang meliputi beberapa bulan sampai beberapa tahun (Walters, 2000).

Peneliti berasumsi pelatihan dipandang cukup efektif untuk mengurangi akses remaja dalam media/situs yang mengandung unsur pornografi karena mampu menjangkau perubahan pada ranah kognitif, emosi dan psikomotor. Modul pelatihan akan dibuat berdasarkan pada aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (Purnamasari & Wimbari, 2009) yang terdiri dari kontrol kognitif, kontrol emosi, kontrol keputusan, dan kontrol perilaku. Selanjutnya penelitian ini ditujukan untuk menguji efektivitas dari pelatihan kontrol diri untuk mengurangi intensitas mengakses situs/media internet yang mengandung unsur pornografi (*cyberporn*) pada remaja. Diharapkan dari hasil penelitian ini akan diperoleh informasi mengenai efektivitas Pelatihan Kontrol Diri untuk mengurangi intensitas akses pada situs/media internet yang mengandung unsur pornografi pada remaja, sehingga akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu di bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Pendidikan dan Ilmu tentang Pendidikan.

Metode

Partisipan Penelitian

Karakteristik partisipan penelitian ini adalah remaja awal (13 – 15 tahun). Partisipan untuk uji coba dalam penelitian adalah siswa-siswi yang terseleksi dari SMP 'X' di Yogyakarta dan partisipan penelitian adalah siswa-siswi yang terseleksi dari SMP 'Y' di Yogyakarta. Adapun seleksinya menggunakan Skala Intensitas Akses Pornografi (IAP) yang terdiri dari IAP 1 dan IAP 2. IAP 1 dan IAP 2 ini adalah alat ukur untuk mengukur intensitas menonton tayangan pornografi yang dibuat oleh Haq (2018).

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Intensitas Akses Situs/Media Internet yang Mengandung Unsur Pornografi (*cyberporn*) terdiri dari dua bentuk. Bentuk pertama adalah Skala Intensitas Akses Pornografi 1 (IAP 1) yang bersifat kuantitatif yang berbentuk pilihan langsung (*forced-choice*) dengan empat (4) pilihan respon. Sementara Skala Intensitas Akses Pornografi 2 (IAP) berbentuk *summated rating scale* yang terdiri atas aitem *favorable* dan *unfavorable*. Alternatif jawaban yang tersedia ada empat macam, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Desain Eksperimen

Metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *only group pretest posttest design*. Dilakukan pengukuran pada partisipan penelitian selama dua kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*) dengan menggunakan Skala Intensitas Akses Pornografi 1 (IAP 1) dan Skala Intensitas Akses Pornografi 2 (IAP 2) yang disajikan secara berurutan. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired sample t-test*.

Metode Analisis Data

Metode analisis data menggunakan teknik uji-*t* dengan jalan membandingkan *gain score* yang diperoleh kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen pada *pre-test* dan *post-test* I. Selain itu digunakan juga metode *Paired sample t-test* untuk melihat perbedaan intensitas akses dengan situs/media yang mengandung unsur pornografi antara sebelum diberikan pelatihan dengan sesudah diberikan pelatihan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan komputasi Program SPS (Seri Program Statistik) Versi-2000 yang disusun oleh Hadi dan Pamardiningih (2000).

Prosedur Penelitian

Hal yang pertama dilakukan adalah melakukan perizinan, perizinan di SMP 'X' dilakukan untuk uji coba alat ukur dan penelitian di SMP 'Y'. Keduanya berlokasi di Kota Yogyakarta. Kemudian membuat Modul dan *Professional Judgment Modul*. Sebelum uji coba modul dilakukan *professional judgment* oleh calon *trainer* (selain ahli dalam hal *training*, profesional yang memberikan penilaian juga seorang psikolog).

Uji Coba Modul

Uji coba modul dilaksanakan selama dua (2) hari dan partisipan dalam uji coba modul tersebut, sejumlah 16 siswa, yang terdiri dari sepuluh siswa laki-laki dan enam siswa perempuan. Diskusi hasil uji coba modul yang dilaksanakan bersama dengan calon *trainer*. Pelaksanaan Pelatihan sekaligus penelitian. Pelatihan dilakukan selama dua (2) hari di SMP 'Y' di Yogyakarta. Sebelum pelatihan diberikan *pre-test* dan satu pekan sesudah pelatihan diberikan *post-test*. Sebelum pelatihan berakhir, peserta pelatihan (subjek) diberi penjelasan mengenai *self-monitoring* yang harus diisi selama satu (1) pekan. *Self-monitoring* ini dikumpulkan pada saat subjek melaksanakan *post-test*.

Analisis Data

Analisis data dilakukan terhadap hasil IAP 1 dan IAP 2, sebelum pelatihan dan sepekan setelah pelatihan, serta mencermati hasil *self-monitoring* subjek. Pembahasan dan Penulisan Laporan

Hasil

Pelatihan Kontrol Diri terdiri dari Sembilan sesi. Sesi-sesi dalam Pelatihan Kontrol Diri secara rinci dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.

Rincian Sesi dalam Pelatihan Kontrol Diri

No.	Sesi	Tujuan	Waktu
1.	Perkenalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat saling mengenal satu sama lain 2. Menentukan norma atau aturan dalam kelompok sehingga peserta dapat bertindak sesuai aturan yang telah disepakati dengan disiplin. 3. Mengisi <i>Informed consent</i> 	40 menit

No.	Sesi	Tujuan	Waktu
2.	<i>Who am I</i>	Mendapatkan pemahaman akan diri sendiri di antaranya adalah kelebihan dan kelemahan yang dimiliki	40 menit
3.	<i>Goal-setting</i>	Kontrol diri merupakan bagian dari pengaturan diri. Pemahaman akan hakikat dan tujuan hidup merupakan bagian dari pengaturan diri. Pemahaman akan hakikat dan tujuan hidup merupakan upaya untuk menentukan tujuan kehidupan seseorang	40 menit
4.	<i>Who are as human beings</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami hakikat penciptaan diri 2. Memahami sampai perangkat manusia berikut proses yang terjadi di dalam diri manusia 	60 menit
5.	<i>What's about pornography?</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenal dan memahami pornografi dan bahayanya 2. Mengenal dan memahami bahwa pornografi merupakan industri yang merusak 	60 menit
6.	Refleksi	Mendapatkan <i>insight</i> kognitif (pemahaman) dan emosional (penghayatan) tentang keadaan diri dalam menghadapi (bahaya) pornografi	50 menit
7.	<i>Life ... and what's happened underground</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang hakikat kematian, prosesnya, kehidupan sesudah mati, dan relevansinya dengan kehidupan saat ini. 2. Memunculkan kesadaran akan hakikat kehidupan dan kematian sehingga dapat timbul kontrol diri secara internal pada diri remaja. 	60 menit
8.	<i>I am a winner</i>	Munculnya <i>insight</i> kognitif dan emosi dari hal-hal yang telah diperoleh yang mengarahkan pada munculnya <i>insight</i> yang akan mengarahkan pada pengambilan keputusan untuk tidak mengakses situs/media internet yang mengandung unsur pornografi	45 menit

No.	Sesi	Tujuan	Waktu
9.	Rencana aksi	Merencanakan tindak lanjut dari pelatihan agar berguna dalam membantu peserta melakukan kontrol diri terhadap keinginan untuk melakukan akses dengan situs/media yang mengandung unsur pornografi	15 menit
10.	Kontrol aksi	Menerapkan keterampilan kontrol diri dalam menghadapi kemungkinan adanya dorongan pekan setelah baik pikiran maupun emosional/impulsif untuk akses dengan situs/media yang mengandung unsur pornografi	Satu (1) pelatihan

Sebelum digunakan di dalam penelitian, terlebih dahulu dilakukan *professional judgment* terhadap alat ukur yaitu Skala Intensitas Akses Pornografi 1 (IAP 1) dan Skala Intensitas Akses Pornografi 2 (IAP 2) dengan lima orang psikolog yang kompeten dalam bidang psikologi pendidikan, psikologi klinis, dan psikologi sosial, serta ahli dalam pengukuran. Selanjutnya skor yang diperoleh dari kelima *professional judgement* tersebut dihitung dengan menggunakan rumus Aiken's V, yang menghasilkan nilai V pada skala IAP 1 antara 0,5 sampai 0,9 dan untuk skala IAP 2 diperoleh nilai V antara 0,65 sampai 0,9. Menurut kriteria diterimanya validitas suatu alat ukur bahwa semakin mendekati 1, aitem tersebut dapat digunakan, maka aitem-aitem dari Skala IAP 1 dan Skala IAP 2 tersebut dapat digunakan. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh Azwar (2012). Dari proses *professional judgment* peneliti juga mendapatkan masukan dan kemudian masukan tersebut digunakan untuk penyempurnaan skala. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba Skala Intensitas Akses Pornografi 1 (IAP 1) dan Skala Intensitas Akses Pornografi 2 (IAP 2) kepada siswa kelas VII SMP 'X' di Yogyakarta.

Sebelum digunakan di dalam penelitian terlebih dahulu dilakukan *professional judgment* terhadap Modul Pelatihan Kontrol Diri dengan dua orang ahli yaitu psikolog yang kompeten dalam bidang pelatihan. Setelah itu dilakukan uji coba modul pelatihan kontrol diri yang akan digunakan untuk penelitian yang melibatkan siswa kelas VII SMP 'X' di Yogyakarta sebanyak 16 orang siswa. Masukan yang diperoleh dalam proses uji coba modul tersebut digunakan untuk menyempurnakan modul yang akan digunakan dalam penelitian. Setelah proses uji coba modul, maka dilanjutkan dengan proses penelitian yang berupa Pelatihan Kontrol Diri yang diberikan kepada 20 siswa kelas VIII SMP 'Y' di Yogyakarta.

Intensitas akses dengan situs/media internet yang mengandung unsur pornografi berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada subjek penelitian serta kategorisasinya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2.

Hasil Pengukuran Intensitas Akses dengan Situs/Media Internet yang Mengandung Unsur Pornografi pada Pre-test dan Post-test serta Kategorisasinya

Subjek	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
A D K	47	Sedang	41	Rendah
A P	53	Sedang	49	Sedang
F G A	46	Sedang	36	Rendah
I U	44	Sedang	31	Rendah
M S D S P	48	Sedang	39	Rendah
M D P	53	Sedang	29	Rendah
P N J	46	Sedang	31	Rendah
S G P	49	Sedang	37	Rendah
S R P S	56	Sedang	34	Rendah
S K	54	Sedang	42	Rendah
S A	56	Sedang	35	Rendah
A N	81	Tinggi	35	Rendah
D D K	60	Tinggi	35	Rendah
M F	65	Tinggi	44	Rendah
M D N	57	Tinggi	48	Sedang
M F	60	Tinggi	40	Rendah
N N S R	65	Tinggi	36	Rendah
N V N	58	Tinggi	52	Sedang
V F A	66	Tinggi	49	Sedang
S K	54	Sedang	42	Rendah

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai p pada skor *pre test* = 0,950 ($p > 0,05$) dan nilai p pada skor *post test* = 0,774 ($p > 0,05$) artinya data berdistribusi dengan normal, baik pada saat sebelum diberikan perlakuan maupun setelah diberikan perlakuan. Hasil uji homogenitas pada skor intensitas akses dengan situs/media yang mengandung unsur pornografi menunjukkan nilai p sebesar 0,437 ($p > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan sebaran data pada kelompok subjek.

Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dan *mean* intensitas akses dengan situs/media internet yang mengandung unsur pornografi sebelum mengikuti kegiatan Pelatihan Kontrol Diri adalah sebesar 56,00 serta *mean* intensitas akses dengan situs/media yang mengandung unsur pornografi sesudah mengikuti kegiatan Pelatihan Kontrol Diri adalah sebesar 39,11. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dari penelitian ini dapat diterima yang berarti bahwa Pelatihan Kontrol

Diri efektif untuk mengurangi intensitas akses dengan media/situs internet yang mengandung unsur pornografi pada remaja.

Diskusi

Pelatihan Kontrol Diri terbukti dapat menurunkan intensitas akses dengan situs/media internet yang mengandung unsur pornografi pada subjek penelitian yang tergolong dalam usia remaja. Subjek penelitian diikutsertakan dalam pelatihan kontrol diri yang bertujuan untuk membekali peserta untuk melakukan kontrol kognitif, kontrol emosi dan kontrol perilaku terhadap intensitas akses dengan situs/media yang mengandung unsur pornografi. Penelitian sebelumnya dari Indrayani & Choirunnisa (2021), prevensi berupa 'Penyuluhan dan Pelatihan tentang Bahaya Pornografi serta Intervensi Penerapan Aplikasi Parental Control Screen Time', tidak menyentuh secara langsung pada individu/anak, tetapi figur otoritasnya (orang tua). Laporan penelitian sebagian besar mengarah pada pengendalian perilaku seksual pada remaja, seperti penelitian dari Lestari dan Restu (2011) dengan judul 'Model Komunikasi Seksualitas Orang Tua-Remaja Sebagai Prevensi Terhadap Perilaku Seksual Berisiko pada Remaja' mengarah pada strategi berkomunikasi antara orang tua dengan anak dalam mengendalikan perilaku seksual; atau pencegahan munculnya kekerasan seksual, seperti Islawati & Paramastri (2015) dengan judul 'Program "Jari Peri" sebagai pelindung anak dari kekerasan seksual', belum secara khusus pada perilaku sering mengakses situs/media yang mengandung unsur pornografi.

Perubahan dalam ranah kognitif dalam pelatihan akan berdampak terhadap salah satu aspek dalam kontrol diri. Menurut Hurlock (1991), kontrol kognitif merupakan suatu usaha atau kemampuan mengarahkan perhatian ke suatu hal atau tujuan tertentu, melawan pikiran yang tidak diinginkan dan mengadakan penilaian berdasarkan proses tertentu. Dalam tataran kognitif, subjek diberikan wawasan mulai dari pengertian pornografi, proses terpaparnya seseorang dengan pornografi, dan dampak-dampaknya. Selain itu subjek penelitian juga diberikan pula pengetahuan tentang cara mengenali dirinya dengan baik berdasarkan kelebihan dan kelemahan yang dimiliki serta memahami cara-cara pengenalan diri baik melalui refleksi maupun meminta umpan balik dari orang lain dengan cara memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Subjek penelitian juga dibekali dengan pengetahuan tentang hakikat penciptaan manusia dan mekanisme kerja dari unsur-unsur dalam diri manusia dalam mengendalikan perilaku. Pengetahuan tentang pengertian pornografi, proses terpaparnya seseorang dengan pornografi dan dampak-dampak dari pornografi juga diberikan kepada subjek penelitian. Selain itu para subjek penelitian juga diberikan wawasan tentang langkah-langkah pengambilan keputusan dengan memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses pengambilan keputusan misalnya norma, dampak, emosi,

keluarga dan teman sebaya. Subjek penelitian telah mengetahui tentang pornografi, proses terpaparnya seseorang dengan pornografi, dampak-dampak negatif dari pornografi serta pengetahuan tentang mengenal diri sebagai manusia yang menekankan pada hati nurani sehingga akan memberikan penilaian yang negatif terhadap aktivitas akses terhadap media/situs yang mengandung unsur pornografi. Selain itu subjek penelitian juga akan lebih berkonsentrasi pada pengenalan diri, penentuan target di masa depan, membuat keputusan yang terbaik untuk dirinya dengan mempertimbangkan berbagai aspek serta cara yang harus ditempuh guna mencapai target di masa depan tersebut sehingga perhatiannya terhadap aktivitas akses terhadap media/situs internet yang mengandung unsur pornografi juga menjadi berkurang.

Subjek juga disentuh dalam tataran afektif/emosional dengan cara memodifikasi sikap peserta melalui materi mengenali dan memahami diri, *goal setting*, mengenal diri sebagai manusia, mengenal dan memahami pornografi dan bahayanya, tentang kehidupan dan kehidupan setelah mati (mengingat kematian) karena di dalam fase sesudah mati, manusia juga dimintai pertanggungjawabannya selama di dunia. Hal ini diharapkan akan dapat membantu subjek untuk memutuskan hal yang terbaik untuk diri dan lingkungannya. Materi ini tergabung dalam materi *I Am A Winner*. Tataran afektif juga disentuh agar diperoleh kesadaran pada diri subjek bahwa pornografi memberikan dampak yang berbahaya bagi diri, orang lain, dan lingkungan. Selain itu subjek penelitian juga mampu menyadari hakikat penciptaannya sebagai manusia yang seharusnya lebih menekankan pada hati nurani atau memfokuskan pada aktivitas yang sifatnya positif/baik serta meninggalkan hal-hal yang sifatnya negatif/buruk, salah satunya adalah aktivitas akses terhadap media/situs internet yang mengandung unsur pornografi. Perubahan dalam aspek afektif dari pelatihan diprediksi akan dapat berdampak pada salah satu aspek dalam kontrol diri yaitu kontrol emosi. Kontrol emosi merupakan suatu usaha untuk berada dalam situasi emosional tertentu atau keluar dari situasi emosional tertentu maupun usaha untuk menjaga situasi emosional yang sudah timbul.

Selain mengalami perubahan secara kognitif dan afektif, subjek penelitian yang menjadi peserta pelatihan juga mengalami perubahan dalam aspek psikometrik karena keterampilan berperilaku dari peserta menjadi semakin meningkat. Subjek penelitian melalui mengerjakan lembar kerja langsung berusaha untuk menerapkan secara langsung cara menemukan potensi diri (kelebihan dan kelemahan) baik melalui refleksi diri maupun mendapatkan umpan balik dari orang lain. Sesi *Who Am I* diharapkan akan dapat membekali peserta tentang keterampilan dalam memahami potensi diri. Selain itu para subjek penelitian diharapkan akan mampu untuk membuat target dua tahun dan lima tahun ke depan dengan memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Sesi *Goal Setting* diharapkan akan dapat membekali peserta dengan keterampilan untuk menentukan target di masa depan. Diharapkan dari sesi ini, subjek diarahkan untuk lebih fokus pada tujuan belajar dan tujuan hidup selanjutnya. Selain itu subjek penelitian juga berlatih untuk membuat keputusan melalui mengerjakan kasus secara berkelompok dalam Sesi *I*

Am A Winner melalui langkah-langkah pengambilan keputusan dengan memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh dalam proses pengambilan keputusan misalnya norma, dampak, emosi, keluarga dan teman sebaya. Sesi *I Am A Winner* diharapkan dapat membekali peserta dengan keterampilan untuk membuat keputusan dengan penuh pertimbangan.

Di akhir pelatihan, subjek penelitian juga akan mendapatkan tugas yang berupa mengisi lembar *self monitoring* dalam rentang waktu satu minggu untuk memonitor dirinya selama rentang waktu satu minggu tersebut muncul ide/pikiran, dorongan/perasaan atau perilaku yang berkaitan dengan menonton/mengakses/melihat foto/video/game yang mengandung unsur pornografi. Apabila muncul ide/pikiran, dorongan/perasaan atau perilaku yang berkaitan dengan menonton/mengakses/melihat foto/video/game yang mengandung unsur pornografi, maka subjek penelitian diminta untuk memberikan tanda pada lembar *self monitoring* tersebut. Jika muncul ide/pikiran, dorongan/perasaan atau perilaku yang berkaitan dengan menonton/mengakses/melihat foto/video/game yang mengandung unsur pornografi, maka subjek penelitian diminta untuk menuliskan juga dalam situasi apa ide/pikiran, dorongan/perasaan atau perilaku yang berkaitan dengan menonton/mengakses/melihat foto/video/game yang mengandung unsur pornografi tersebut muncul, apakah dalam situasi jenuh, sendiri, marah, stres, lelah atau situasi yang lainnya.

Tugas yang diberikan kepada subjek penelitian yang berkaitan dengan pengisian lembar *self monitoring* tersebut bertujuan untuk membantu subjek mengendalikan perilakunya saat berada di kehidupan sehari-hari. Harapannya para peserta yang telah mengalami perubahan pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor dalam melakukan kontrol diri (kontrol kognitif, kontrol emosi dan kontrol perilaku) akan dapat menerapkan materi yang telah diperoleh dalam pelatihan tersebut dalam aktivitas sehari-harinya yang berkaitan dengan menonton/mengakses/melihat foto/video/game yang mengandung unsur pornografi. Pengetahuan dan keterampilan ini dimaksudkan agar subjek menyadari dan menghayati akan pentingnya menjaga diri dan selanjutnya tidak melakukan tindakan yang mengarah pada kerugian diri sendiri dan orang lain (sosial) baik untuk sekarang maupun untuk di masa datang. Secara perilaku subjek mendapatkan pelatihan mengendalikan dan mengarahkan diri sendiri dengan melakukan *self-monitoring* di rumah melalui 'pekerjaan rumah' (PR) yang diberikan. Pada bagian ini, subjek diharapkan senantiasa mengendalikan perilakunya untuk tidak membuka atau mengakses situs/media yang mengandung unsur pornografi dari hari ke hari.

Melalui proses yang terjadi dalam Pelatihan Kontrol Diri, terdapat perubahan dalam berpikir, penghayatan emosi, dan perilaku pada diri subjek. Hal ini tampak dari komentar dan hasil dari *self-monitoring* yang diisi oleh para subjek. Dari diskusi yang dilakukan, diperoleh secara umum, subjek-subjek penelitian tersebut sudah tidak melakukan akses terhadap situs/media yang mengandung unsur pornografi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu Pelatihan Kontrol Diri efektif untuk menurunkan intensitas akses dengan situs/media internet yang mengandung unsur pornografi pada remaja. Ada perbedaan yang sangat signifikan dalam intensitas akses dengan situs/media internet yang mengandung unsur pornografi pada remaja antara sebelum mengikuti kegiatan pelatihan kontrol diri dengan setelah mengikuti kegiatan pelatihan kontrol diri. Remaja memiliki intensitas akses dengan situs/media internet yang mengandung unsur pornografi yang lebih rendah setelah diberikan pelatihan dibandingkan dengan sebelum mengikuti kegiatan Pelatihan Kontrol Diri ini.

Saran

Penelitian ini sebaiknya diperluas cakupannya lagi dengan menambah partisipan penelitian dan intervensi pelatihan yang diberikan sebaiknya dilakukan beberapa kali *follow-up* sehingga efektivitasnya dapat didapatkan dengan jangka waktu yang lebih panjang.

Pernyataan

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih diucapkan kepada siswa-siswi dari SMP 'X' dan SMP 'Y' di Yogyakarta yang telah menjadi partisipan penelitian dan Kepala Sekolah dari kedua SMP tersebut atas izinnya. Terima kasih pula kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan yang telah berpartisipasi membantu secara teknis dalam penelitian ini, yaitu Oktandhy Bhayatri Mochammad Firmansyah (membantu analisis data), Agniendita Rizka, dan Ulfatul Hasanah. Peneliti juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Muhammad Hidayat, S.Psi, M.Psi, Psikolog dan Luqman Tifa Perwira, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang telah menjadi *trainer* dalam penelitian ini.

Konflik Kepentingan

Tidak ada potensi konflik kepentingan dari penelitian ini. Bahkan sekolah sangat antusias dan menyampaikan rasa terima kasih karena sebagian siswa mendapatkan pelatihan ini.

Pendanaan

Penelitian ini didanai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Ahmad Dahlan. Terima kasih atas dukungan yang telah diberikan.

Kontribusi Penulis

FF memunculkan gagasan, mendesain penelitian, melakukan analisis serta menuliskan pembahasan dan laporan, AP mendesain penelitian, melakukan analisis dan menuliskan laporan,

dan EH mendesain penelitian, melakukan analisis dan pembahasan. Ketiganya juga terlibat dalam teknis pelatihan.

Orcid ID

Fuadah Fakhruddiana <https://orcid.org/0000-0002-2900-6241>

Alfi Purnamasari <https://orcid.org/0000-0001-9352-9955>

Erny Hidayati <https://orcid.org/0000-0001-8485-5185>

Daftar Pustaka

- Alexxander, Puspitasari, I. , Kristina, S.A., Kristanto, C.S. (2020). Intervensi pharmacy coaching oleh mahasiswa farmasi untuk perbaikan tingkat keparahan adiksi pada pasien napza rawat jalan. *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina*, 5(2), 345-357. <https://doi.org/10.36387/jiis.v5i2.515>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- 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), 154–164. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.30.2.154>
- Davis, E. L., Kelly, P. J., Deane, F. P., Baker, A. L., Buckingham, M., Degan, T., & Adams, S. (2020). The relationship between patient-centered care and outcomes in specialist drug and alcohol treatment: A systematic literature review. *Substance abuse*, 41(2), 216-231. <https://doi.org/10.1080/08897077.2019.1671940>
- de Alarcón, R., de la Iglesia, J.I., Casado, N.M., & Montejo, A.L. (2019). Online porn addiction: What we know and what we don't—A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 8, 91. <https://doi:10.3390/jcm8010091>
- De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2018). *Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors*. In *Self-regulation and self-control* (pp. 213-255). Routledge
- de Souza, I. C. W., de Barros, V.V., Gomide, H. P., Miranda, T. C. M., de Paula Menezes, V., Kozasa, E.H., & Noto, A.R. (2015). Mindfulness-based interventions for the treatment of smoking: A systematic literature review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(3), 129-140. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0471>
- Denson, T. F., Capper, M. M., Oaten, M., Friese, M., & Schofield, T. P. (2011). Self-control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 252–256. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.02.001>

- Dewi, G. A. N. T. (2020). The effectiveness of play therapy and positive reinforcement to reduce gadgets addiction in children. *Proceedings of The ICECRS*, 8. <https://doi.org/10.21070/icecrs2020419>
- Duckworth, A. L., Shulman, E. P., Mastrorarde, A. J., Patrick, S. D., Zhang, J., & Druckman, J. (2015). Will not want: Self-control rather than motivation explains the female advantage in report card grades. *Learning and Individual Differences*, 39, 13-23. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.02.006>
- Fadhilah, U. N. (2017, 16 Januari). *Kesenjangan dorong kekerasan seksual*. *Republika*, Senin, 16 Januari. <https://www.republika.co.id/berita/ojvag217/kesenjangan-dorong-kekerasan-seksual>
- Fagan, P. F. (2009). The effects of pornography on individuals, marriage, family, and community. *Research Synthesis*. <https://downloads.frc.org/EF/EF12D43.pdf>
- Fitriasary, E., & Muslimin, Z. I. (2009). Intensitas mengakses situs porno dan perilaku seksual remaja. *Jurnal Humanitas*, 6(2), 182-189. <https://www.e-jurnal.com/2013/09/intensitas-mengakses-situs-porno-dan.html>
- Hadi, S., & Pamardiningsih, Y. (2000) *Seri Program Statistik (SPS)*. Universitas Gadjah Mada Indonesia
- Haq, S. (2018). *Hubungan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dan intensitas menonton tayangan pornografi dengan perilaku seksual*. Skripsi (Tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Hurlock, E. B. (1991.) *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan*. Gelora Aksara.
- Indrayani, T., & Choirunnisa, R. (2021). Penyuluhan dan pelatihan tentang bahaya pornografi serta intervensi penerapan aplikasi *parental control screen time* di majelis taklim kecamatan Cengkareng Jakarta Barat. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 91-96. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/120>
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2001). *Joining together group theory and group skills*. Pearson Education. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.120>
- Islawati, I., & Paramastri, I. (2015). Program "Jari Peri" sebagai pelindung anak dari kekerasan seksual. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 115-128. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7167>
- Kastleman, M. B. (2012). *The drug of the new millenium (narkoba milenium baru): Penjelasan ilmiah tentang cara pornografi di internet dapat mengubah otak manusia secara radikal*. Yayasan Kita & Buah Hati.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain sciences*, 2(3), 347-374. <https://doi.org/10.3390%2Fbrainsci2030347>

- Kuss, D. J., Kristensen, A. M., & Lopez-Fernandez, O. (2021). Internet addictions outside of Europe: A systematic literature review. *Computers in Human Behavior*, *115*, 106621. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106621>
- Lestari, S., Restu, Y. S., & Oktaviansyah, A. D. (2011). Model komunikasi seksualitas orang tua-remaja sebagai prevensi terhadap perilaku seksual berisiko pada remaja. Publikasi Ilmiah UMS. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/2467>
- Lestari, S. (2012). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Kharisma Putra Utama.
- Mitchell, K. J., Wolak, J., & Finkelhor, D. (2007). Trends in youth reports of sexual solicitations, harassment and unwanted exposure to pornography on the Internet. *Journal of Adolescent Health*, *40*(2), 116-126. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.05.021>
- Nawangsari, G. (2016). Traditional games intervention effectiveness for children with internet addiction. In *Asean Conference 2nd psychology & humanity* (pp. 729-733). <https://mpsi.umm.ac.id/files/file/729%20-%20733%20Gandes%20Nawangsari.pdf>
- Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., & Reid, R. C. (2012). The impact of internet pornography on adolescents: a review of the research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, *19*, 99 – 122. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10720162.2012.660431>
- Purnamasari, S. E., & Wimbari, S. (2009). Efektivitas pendidikan seksualitas terhadap peningkatan kontrol diri pada remaja putri yang telah aktif secara seksual. *Jurnal Insight*, 1-28. <https://repository.ugm.ac.id/75283/>
- Putri, F. D. & Nurwianti, F. (2020). Acceptance & Commitment Therapy (ACT) kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial. *Jurnal Psikogenesis*, *8*(1). <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis>
- Reber, A. S. (1985). *Dictionary of psychology*. Viking Penguin Inc.
- Salas, E., & Cannon-Bowers, J. A. (2001) The science of training : A decade of progress. *Annual Review Psychology*, *(52)*. 471-499. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.471>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). School-based prevention for adolescent internet addiction: Prevention is key. A systematic review. *Current Neuropharmacology*, *17*(6), 507-525(19). <https://doi.org/10.2174/1570159X16666180813153806>
- Walters, G. D. (2000). Behavioral self-control training for problem drinkers: A meta-analysis of randomized control studies. *Behavior Therapy*, *31*, 135 – 149. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(00\)80008-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(00)80008-8)
- Willems, Y. E., Li, J. B., Hendriks, A. M., Bartels, M., & Finkenauer, C. (2018). The relationship between family violence and self-control in adolescence: A multi-level

Fakhruddiana *et al.* || Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Intensitas
meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15,
2468. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112468>