

ReTaS-C (Remaja Tangguh Bebas Cybersex): Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Perilaku Cybersex pada Mahasiswa

Dela Oktari^{1*}, Muhammad Habib Alwi², Alfi Khairul Ikhsan³, Laura Farah Dira⁴, Juwita Putri Andini⁵

^{1, 2,3,4,5} Universitas Negeri Padang

E-mail: delaoctari05@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku cybersex pada remaja dan mahasiswa semakin meningkat seiring dengan kemudahan akses terhadap internet dan konten pornografi. Salah satu bentuk perilaku cybersex yang paling sering dilakukan adalah mengakses situs pornografi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan ReTaS-C (Remaja Tangguh Bebas Cybersex) dalam menurunkan perilaku cybersex pada mahasiswa. Pelatihan ini berbasis pada peningkatan kontrol diri yang mencakup aspek kontrol perilaku, kontrol pikiran, dan kontrol keputusan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen one group pretest-posttest. Partisipan berjumlah 13 mahasiswa berusia 18–19 tahun yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan skala perilaku cybersex yang dikembangkan berdasarkan indikator aktivitas, refleksi, kesenangan, dan rangsangan. Analisis data dilakukan menggunakan paired sample t-test dengan bantuan software SPSS versi 27. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Nilai rata-rata pretest sebesar 65,08 menurun menjadi 54,92 pada posttest. Uji t menunjukkan nilai signifikansi 0,033 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan ReTaS-C efektif dalam menurunkan perilaku cybersex pada mahasiswa. Meskipun korelasi antara pretest dan posttest tidak signifikan, namun intervensi yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku partisipan. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan modul pelatihan yang lebih komprehensif serta melibatkan jumlah subjek yang lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif. Selain itu, pendekatan kualitatif dapat digunakan pada penelitian selanjutnya untuk menggali pengalaman subjektif peserta secara lebih mendalam.

Kata kunci: Cybersex, kontrol diri, mahasiswa

ABSTRACT

Cybersex behavior among adolescents and college students is increasing along with easy access to the internet and pornographic content. One of the most common forms of cybersex behavior is accessing pornographic sites. This study aims to determine the effectiveness of ReTaS-C (Remaja Tangguh Bebas Cybersex) training in reducing cybersex behavior among college students. This training is based on increasing self-control which includes aspects of behavioral control, thought control, and decision control. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental one group pretest-posttest design. Participants were 13 college students aged 18–19 years who were selected through a simple random sampling technique. The research instrument used a cybersex behavior scale developed based on indicators of activity, reflection, pleasure, and stimulation. Data analysis was carried out using a paired sample t-test with the help of SPSS software version 27. The results of the normality test showed that the data were normally distributed. The average pretest score of 65.08 decreased to 54.92 in the posttest. The t-test showed a significance value of 0.033 ($p < 0.05$), which means there was a significant difference between the scores before and after training. This shows that ReTaS-C training is effective in reducing cybersex behavior in students. Although the correlation between pretest and posttest was not significant, the intervention provided a positive impact on changes in participant behavior. This study recommends the development of a more comprehensive training module and involving a larger number of subjects to obtain more representative results. In addition, a qualitative approach can be used in further research to explore the subjective experiences of participants in more depth.

Kata kunci: Cybersex, self-control, student

PENDAHULUAN

Adolescence atau remaja merupakan tahap perkembangan dari masa anak-anak menuju dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2012). Tahap remaja merupakan tahap perkembangan antara anak-anak dan dewasa, yang mana pertumbuhan terjadi secara pesat dari segi fisik serta psikologis. Kematangan fisik (bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan, dan perkembangan organ seksual) juga tumbuh dengan cepat sepanjang fase pubertas (Amita, 2018).

Remaja sering kali sangat ingin tahu dan terus-menerus mencoba hal-hal baru (Abrori et al., 2016). Internet merupakan salah satu media yang dapat digunakan untuk eksplorasi di masa kini. Hal ini sejalan dengan hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2020 yang menemukan bahwa sebanyak 196,7 juta penduduk Indonesia atau 73,7% dari populasi negara ini merupakan pengguna internet, dengan 15,1% di antaranya merupakan remaja berusia 10 hingga 19 tahun. Remaja menggunakan internet untuk mengeksplorasi topik-topik di lingkungan mereka. Remaja tidak mempertimbangkan dampak positif maupun negatif dari apa yang mereka lakukan. Salah satu contoh dampak negatif yang ditimbulkan oleh internet di kalangan remaja adalah mengakses situs-situs pornografi. Habibi (2021) Pengaksesan terbesar konten pornografi rata-rata berada di usia remaja dengan persentase sebesar 97%. Terakhir, penelitian tentang perilaku *cybersex* oleh Harmaini & Novitriani (2018) menunjukkan bahwa usia remaja akhir memiliki tingkat perilaku *cybersex* paling tinggi.

Mengakses situs pornografi merupakan salah satu bentuk aktivitas *cybersex* yang paling sering dilakukan. *Cybersex* merupakan kegiatan pemuasan hasrat seksual yang melibatkan dua orang atau lebih yang dilakukan secara virtual, baik itu dalam bentuk pesan, foto, atau video dengan tujuan untuk melakukan perilaku seks (Lestari & Hartosujono, 2014). Sedangkan menurut Cooper et al. (1999), praktik penggunaan internet untuk kegiatan kenikmatan seksual, seperti melihat-lihat foto porno, membicarakan seks, berbagi gambar atau email yang berhubungan dengan seks, dan sebagainya, yang kadang-kadang diikuti dengan masturbasi, dikenal sebagai aktivitas *cybersex*. Aktivitas *cybersex* dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Pertama, menonton konten pornografi secara daring, termasuk foto, video, cerita teks, publikasi, film, dan permainan video porno. Mengakses perangkat lunak multimedia yang tidak dilakukan secara daring, seperti menonton film porno atau VCD atau DVD, atau bermain permainan porno di laptop atau komputer, adalah jenis kedua dari perilaku *cybersex*.

Percakapan langsung dengan kekasih idaman atau obrolan seksi dengan teman obrolan di ruang obrolan merupakan jenis terakhir dari perilaku *cybersex*. Beberapa orang bahkan menggunakan kamera untuk melihat pasangannya di ruang obrolan (Carners et al., 2001). Pengendalian diri terkait dengan perilaku *cybersex*, dan pengendalian diri merupakan komponen utama dari perilaku *cybersex* (Andani et al., 2020). Orang yang memiliki pengendalian diri yang baik lebih mampu mengendalikan perilaku *cybersex* (Lestari & Hartosujono, 2014). Hal ini karena perilaku *cybersex* sangat mudah terjadi karena adanya dorongan dari luar dan dalam, yang hanya dapat dikurangi oleh seseorang yang memiliki pengendalian diri yang baik (Chen & Jiang, 2020).

Menurut Tangney et al. (2004), pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah keinginan seseorang, seperti menghindari kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan tindakan yang mungkin memiliki efek yang tidak menguntungkan. Orang dengan disiplin diri yang kuat dapat mengatur kebiasaan penggunaan internet mereka dan mengunjungi situs web pornografi. Orang juga dapat memikirkan dampak yang akan mereka alami dan menetapkan kriteria untuk berpikir saat membuat keputusan (Widiana et al., 2004). Di sisi lain, orang dengan pengendalian diri yang buruk lebih cenderung berperilaku impulsif, lebih menyukai aktivitas mudah yang membutuhkan keterampilan fisik, mementingkan diri sendiri, senang mengambil risiko, dan mudah kehilangan kendali atas emosi mereka karena frustrasi. Dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat pengendalian diri yang tinggi, mereka yang memiliki sifat-sifat ini lebih mungkin untuk berpartisipasi dalam kegiatan ilegal dan menyimpang, seperti perilaku seksual atau *cybersex* (Bobbio et al., 2019).

Individu yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dapat membatasi kebiasaan penggunaan internet mereka dan menjelajahi situs-situs pornografi. Individu juga dapat memikirkan dampak yang akan mereka alami dan menetapkan kriteria untuk berpikir saat membuat keputusan

(Widiana et al., 2004). Sebaliknya, mereka yang kurang memiliki pengendalian diri cenderung berperilaku impulsif, memilih aktivitas mudah yang membutuhkan keterampilan fisik, mementingkan diri sendiri, senang mengambil risiko, dan cepat kehilangan kendali emosi karena frustrasi. Dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat pengendalian diri tinggi, mereka yang memiliki sifat-sifat ini cenderung lebih sering terlibat dalam aktivitas ilegal dan menyimpang, seperti perilaku seksual atau *cybersex* (Bobbio et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka diperlukan upaya prevensi untuk mengurangi perilaku *cybersex* akibat mengakses situs/media internet yang mengandung unsur pornografi dengan cara melakukan pelatihan kontrol diri. Oleh karena itu, peneliti menciptakan sebuah metode yang bernama ReTaS-C. ReTaS-C merupakan singkatan dari Remaja Tangguh bebaS *Cybersex* yang mencakup kegiatan yang dikemas dalam bentuk pelatihan dengan metode interaktif melalui ceramah disertai diskusi, dan *roleplay*. Materi yang dipaparkan berupa materi tentang perilaku *cybersex* seperti definisi, bentuk perilaku *cybersex*, tipe pelaku *cybersex*, dan dampak dari perilaku *cybersex*. Kemudian, materi tentang kontrol diri yang dikembangkan berdasarkan aspek kontrol diri menurut Averill (1973), yaitu: kontrol perilaku, kontrol pikiran, dan kontrol keputusan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen*. *Pre-eksperimen* memiliki ciri khas tidak menggunakan kelompok kontrol, pada penelitian ini menggunakan metode *one group pre-test post-test*. Sugiyono (2012) menyatakan bahwa *one group pre-test post-test* termasuk pada *pre eksperimental* untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Partisipan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa dengan rentang usia 18-19 tahun. Menurut Sugiyono (2013) menyatakan bahwa untuk melakukan penelitian eksperimen sederhana, memerlukan jumlah partisipan 10 hingga 20 partisipan pada setiap kelompok partisipan. Partisipan terdiri dari 13 orang mahasiswa. Partisipan dipilih dengan metode *simple random sampling*, yaitu pengambilan sampel dilakukan secara objektif dengan tidak mempertimbangkan strata yang ada.

Instrumen pengukuran yang digunakan alat ukur Cooper et al., (dalam Priyanggi, 2018) yaitu aktivitas, refleksi, kesenangan, dan rangsangan. skala tersebut menggunakan skala likert yang berupa pernyataan yang terdiri dari aitem favorable dan unfavorable dengan empat alternatif jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S) dan sangat setuju (SS) untuk setiap empat butir jawaban. Adapun pemberian nilai untuk pernyataan favorable dan unfavorable yaitu 1-4. Alat ukur ini memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0.872 yang artinya alat ukur valid.

Teknik analisis data yang digunakan adalah *T-test* dengan metode *paired* untuk melihat perbedaan yang signifikan terhadap pemberian intervensi mengenai pelatihan kontrol diri untuk mengurangi perilaku *cybersex* sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Teknik pengolahan data pada penelitian ini menggunakan *software IBM SPSS Statistics 27*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini berjumlah 13 orang. subjek tersebut terdiri dari 7 orang berjenis kelamin laki-laki(54%) dan 6 orang berjenis kelamin perempuan(46%). Rentang usia subjek yaitu berkisar antara usia 18 sampai dengan 19 tahun. Dengan jumlah subjek untuk usia 18 tahun sebanyak 5 orang (38,5%), untuk usia 19 tahun sebanyak 8 orang (62%).

Hasil uji statistik deskriptif yang diperoleh dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini, yaitu 13 subjek.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Kolmogrov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.150	13	.200	.938	13	.427
Posttest	.189	13	.200	.939	13	.446

Dari output diatas, didapatkan nilai signifikansi dari uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi pada *pretest* sebesar 0,427 dan *posttest* sebesar 0,446 > 0,05 yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Paired T-test

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	65.08	13	12.486	3.463
	Posttest	54.92	13	10.283	2.852

Dari output diatas, dapat dilihat bahwa jumlah subjek pada saat *pretest* dan *posttest* berjumlah 13 orang. Nilai mean pada saat *pretest* sebesar 65,08 sementara pada *posttest* sebesar 54,2. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan dari sebelum dan setelah dilakukan pelatihan.

Tabel 3. Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	13	.155	.709

Dari output diatas, didapatkan bahwa nilai *correlation* sebesar 0,115 dengan signifikansi 0,709 yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4. Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confident Interval of the Difference				Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	
Pair 1	Pretest-Posttest	10.154	15.236	4.226	.947	19.361	2.403	12	.033

Dari output diatas, nilai sig (2-tailed) sebesar 0,033 yang berarti lebih kecil dari 0,05 yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya, pelatihan ReTaS-C (Remaja Tangguh Bebas Cybersex) efektif untuk menurunkan perilaku *cybersex* pada mahasiswa. Setelah itu, nilai t menunjukkan angka 2.403 yang berarti bahwa *pre-test* dan *post-test* dikurangi menghasilkan jumlah positif. Maka terdapat penurunan nilai perilaku *cybersex* sebelum dan sesudah pelatihan ReTaS-C.

Pada masa remaja, dorongan seksual meningkat dalam bentuk keinginan untuk mendapatkan kepuasan seksual (Dacey dan Kenny, 1997). Rahmawati (2002) juga menegaskan bahwa semakin sadar remaja terhadap hal-hal yang berkaitan dengan seksual, semakin mereka akan berusaha mencari lebih banyak informasi mengenai seksual, termasuk informasi tentang seksual yang begitu mudah didapat dari internet.

Berdasarkan hasil penelitian ini, partisipan menunjukkan beberapa perilaku diantara 3 tipe perilaku yang dikemukakan oleh Edwards, Delmonico, dan Griffin (2011), yakni *recreational*, *sexual harassers* dan *problematic cybersex users*. Hasil penelitian menunjukkan partisipan paling banyak masuk kedalam kategori *recreational users*. Artinya, individu yang mengakses materi seksual untuk memenuhi rasa ingin tahu atau hanya untuk hiburan semata dan merasa puas dengan ketersediaan materi seksual yang diinginkan. Individu melakukan *cybersex* semata-mata untuk kenikmatan fisik yang mana orgasme merupakan tujuan utamanya (dalam Widyastuti, 2009).

Perilaku *cybersex* mulai dari melihat gambar-gambar erotis sampai dengan *chatting* erotis atau komunikasi *real-time* dengan pasangan fantasi. Ketika partisipan penelitian terlibat *real-time* dengan pasangan fantasi, mayoritas partisipan melakukannya dengan saling tukar menukar suara melalui media telepon. Delmonico, Carners, dan Griffin (2001) menegaskan bahwa ketika dua orang yang sedang mengobrol tentang seks secara *online* dan *real-time*, mereka dapat saling tukar menukar suara dengan menggunakan media telepon. Perilaku *cybersex* dalam bentuk *real-time* dengan pasangan *online* akan berlanjut ke *phone sex* atau seks via telepon (Cooper, 2000). Berdasarkan pelatihan yang telah dilakukan, terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa ceramah dan *roleplay* terhadap partisipan penelitian. Berdasarkan hasil uji *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan, pelatihan ini memberikan perubahan terhadap perilaku *cybersex* pada partisipan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, pelatihan ReTaS-C (Remaja Tangguh Bebas *Cybersex*) efektif untuk menurunkan perilaku *cybersex* pada mahasiswa. selain itu, terdapat penurunan nilai perilaku *cybersex* sebelum dan sesudah pelatihan ReTaS-C.

Untuk penelitian selanjutnya, bisa mengembangkan modul pelatihan yang lebih holistik untuk menurunkan perilaku *cybersex*. selain itu, peneliti selanjutnya bisa menambahkan subjek lebih banyak agar hasil yang diperoleh juga lebih mendalam. Peneliti juga bisa melakukan penelitian menggunakan metode kualitatif untuk mendapatkan kedalaman data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrori, Sari, U. S., & Seravina, U. (2016). *Cybersex* dan Prestasi Belajar pada Pelajar SMA Negeri 10 Ngabang Kabupaten Landak. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, Vol. II No. 1, 36-40. Almuzzikri.,
- Amita, D. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. 1, 126-133. Bandung: Alfabeta
- Andani, F., Alizamar, A., & Afdal, A. (2020). Relationship between self-control with *cybersex* behavioral tendencies and it's implication for guidance and counseling services. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1), 1-7.
- APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020, 1–146. <https://apjii.or.id/survei>
- Averill, J.R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. *Psychological Buletin*, 80(4). (online).
- Bobbio, A., Arbach, K., & Vazsonyi, A. T. (2019). Self-control and deviance: A test of General Theory of Crime in Argentina. *Victims & Offenders*, 14(1), 119-142. <https://doi.org/10.1080/15564886.2018.1552222>
- Carnes, P., Delmonico, D. L., & Griffin, E. (2001). *In the shadows of the net: Breaking free of compulsive daring sexual behavior*. Minnesota: Hazelden.
- Chen, L., & Jiang, X. (2020). The assessment of problematic internet pornography use: A comparison of three scales with mixed methods. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 488. doi:10.3390/ijerph17020488
- Cooper, A., Scherer, C., 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.
- Fakhruddiana, F., Purnamasari, A., & Hidayati, E. (2022). Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Intensitas Akses dengan Situs atau Media Pornografi pada Remaja. *Journal of Professional Psychology*, 8(2), 155-172.
- Ganiem, L. M., Kholisoh, N., & Hutagalung, I. (2018). Pelatihan Pemberdayaan Sikap Remaja Preventif Terhadap Dampak Negatif Pornografi Media Sosial Youtube di Kembangan Utara. *Jurnal Abdi Masyarakat (JAM)*, 4(1), 45 - 52.
- Habibi, L. A. N., & K. A. (2021). Hubungan Loneliness dengan Perilaku *cybersex* pada Emerging Adult. *Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 722–733
- Harmaini, H., & Novitriani, S. A. (2019). Perbedaan *cybersex* pada remaja ditinjau dari usia dan jenis kelamin di pekanbaru. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 3(2), 137-147.
- Lestari, A. I. & Hartosujono. (2014). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Cybersex* Remaja Pada Pengguna Warung Internet Di Glagahsari Yogyakarta. *Jurnal SPIRITS*, 4(2), 65-74.
- Priynggi, A. (2018). Hubungan antara Interaksi Teman Sebaya dengan Perilaku *Cybersex* pada Remaja.

- Razzaq, A., & Putra, B. J. (2024). Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pemahaman Dampak Cybersex Pada Mahasiswa di Era Society 5.0. *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 276-283.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development*, Edisi Ketigabelas. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Ulinuha, M. (2013). Melindungi Anak dari Konten Negatif Internet: Studi terhadap Peramban Web Khusus Anak. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 8(2), 341-360.
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 6-16.