
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.10860

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

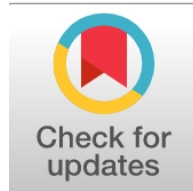
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

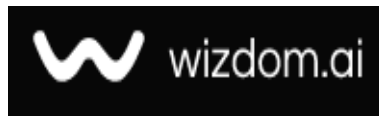
How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact ^(*)



Save this article to Mendeley



^(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Psikoedukasi Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Internet pada Siswa SMP: Psychoeducation to Improve Self-Control to Reduce Internet Addiction in Junior High School Students

Mutiara Shafiya Irawan, mutiarashafiyai@gmail.com (*)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Zaki Nur Fahmawati, zakinurfahmawati@umsida.ac.id

, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Internet use among adolescents has increased significantly, raising concerns about internet addiction and its psychological consequences. **Specific Background:** Students at SMP Negeri 1 Jabon showed patterns of excessive internet use associated with low self-control, indicating the need for structured intervention within the school setting. **Knowledge Gap:** Although prior studies have established a relationship between self-control and internet addiction, empirical evidence examining school-based psychoeducation programs targeting self-control improvement remains limited in this specific context. **Aims:** This study aimed to evaluate whether psychoeducation focused on self-control was associated with changes in students' internet addiction levels. **Results:** Using a pretest-posttest design, statistical analysis revealed significant differences between pre-intervention and post-intervention scores, indicating increased self-control and decreased internet addiction tendencies after program implementation. **Novelty:** The study provides contextual empirical findings from a structured psychoeducational intervention conducted directly within a junior high school environment using quantitative evaluation. **Implications:** These findings support the integration of preventive psychoeducation programs in schools to promote healthier digital behavior and strengthen adolescents' regulatory capacity in managing internet use.

Keywords: Self Control, Internet Addiction, Psychoeducation, Adolescents, Pretest Posttest Design

Key Findings Highlights:

Statistical comparison demonstrated significant score differences after intervention delivery.

Program implementation within junior high school setting showed measurable behavioral change.

Quantitative evaluation confirmed reduction in excessive online usage tendencies.

Published date: 2026-02-10

Pendahuluan

Di era yang serba digital saat ini, teknologi dan informasi berkembang dengan sangat cepat salah satunya internet. Hal ini juga menyebabkan akses internet yang makin mudah dan cepat di masyarakat luas, termasuk pelajar sekolah. Saat ini banyak sekolah yang menggunakan internet sebagai sarana penting dalam kegiatan pembelajaran. Banyak sekolah saat ini memanfaatkan internet sebagai sarana penting dalam proses pembelajaran mereka, dan terdapat fenomena di mana siswa menggunakan internet untuk melakukan hal-hal di luar keperluan akademik mereka. Menurut penelitian Oktaviana, dkk., internet memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku belajar siswa [1]. Meskipun internet dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat, penggunaannya yang tidak terkontrol dapat mengalihkan perhatian siswa dari aktivitas pembelajaran ke hal-hal yang kurang produktif. Berdasarkan survey yang diselenggarakan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018, terjadi pertumbuhan signifikan dalam jumlah pengguna internet di Indonesia yang mencapai 171,17 juta orang atau setara dengan 64,8% dari keseluruhan populasi Indonesia. Hal ini menunjukkan kemajuan dibandingkan dengan tahun 2017 di mana penetrasi internet tercatat sebesar 54,86% dari total penduduk. Data yang dilaporkan oleh (tekno.kompas.com, 2019) menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia konsisten mengalami kenaikan setiap tahunnya.

Berdasarkan data dari databoks.katadata.co.id (2019) pulau Jawa menjadi wilayah dengan kontribusi terbesar yaitu 55% dari total pengguna internet di seluruh Indonesia. Analisis berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa pengguna internet usia 16-18 tahun mencapai 9,66%, kelompok usia 13-15 tahun sebesar 7,86%, dan kelompok usia 5-12 tahun sebesar 7,93% (bps.go.id 2019). Data tersebut mengindikasikan bahwa anak-anak usia 5-12 tahun yang merupakan usia sekolah dasar sudah menjadi pengguna internet aktif. Pada masa ini, anak-anak sedang dalam tahap mengeksplorasi diri mereka serta membangun pondasi pengetahuan dan keterampilan penting yang akan mereka butuhkan untuk beradaptasi dengan baik di kehidupan dewasa kelak. Statistik tersebut perlu perhatian serius mengingat 70% penggunaan handphone di kalangan remaja digunakan untuk aktivitas negatif seperti cybercrime, cyberporn, dan permainan daring. Umumnya remaja menggunakan perangkat elektronik ini lebih dari 3 jam setiap harinya. Remaja yang mengalami ketergantungan *gadget* cenderung menghabiskan mayoritas waktunya dengan perangkat tersebut, bahkan sampai pada titik di mana mereka sulit dipisahkan dari handphonenya. Dari perspektif kesehatan, bukti medis menunjukkan bahwa ketergantungan handphone mengakibatkan berbagai dampak negatif, termasuk mata kering, nyeri di area punggung akibat posisi duduk berkepanjangan, pengabaian terhadap kebersihan lingkungan, dan mengganggu pola tidur. Lebih lanjut, berdasarkan hasil Literature Review yang dilakukan oleh Rini, ketergantungan terhadap handphone tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis tetapi juga fisik. Salah satu dampak fisik yang signifikan adalah obesitas yang terjadi akibat berkurangnya aktivitas fisik [2]. Berdasarkan penelitian Karina & Anita yang mengutip Rismana, pengguna internet yang berlebihan untuk tujuan hiburan hingga menimbulkan gangguan pada aktivitas belajar merupakan indikasi adanya kecanduan internet pada siswa. Pelajar yang telah mengalami ketergantungan internet cenderung mengabaikan kewajiban akademis mereka dan menunjukkan perilaku impulsif dalam pemanfaatan internet. Hal ini menandakan pergeseran prioritas di mana tanggung jawab sebagai siswa menjadi terabaikan akibat pola penggunaan internet yang tidak terkendali [3]. Fenomena ini memperlihatkan bagaimana aktivitas, kondisi emosional, dan fokus perhatian para pengguna internet sangat dipengaruhi oleh pengguna internet itu sendiri. Di kalangan pelajar yang mengalami kecanduan internet, banyak yang menunjukkan gejala seperti kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran, munculnya kecemasan ketika tidak mengakses internet, serta kecenderungan mengabaikan kesehatan dan kebutuhan pribadi mereka [4]. Berdasarkan laporan dari Kementerian Komunikasi dan Informatika, dari sampel yang diambil sekitar 80% anak-anak dan remaja di Indonesia menunjukkan kecenderungan untuk mengembangkan perilaku kecanduan terhadap internet.

Menurut definisi dari American Psychiatric Association (APA) kecanduan internet atau *Internet Addiction* merujuk pada individu yang mengalokasikan waktu berlebihan untuk aktivitas online hingga mengganggu aspek kehidupan lainnya seperti karier, pendidikan, relasi keluarga, dan partisipasi dalam aktivitas sosial dan bermasyarakat [5]. Sementara itu, pakar psikologi Young mengartikan adiksi internet sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan pemanfaatan internet dalam durasi yang sangat panjang disertai ketidakmampuan mengontrol penggunaan saat terhubung dengan jaringan online [6]. Kecanduan internet juga berkaitan dengan gangguan dalam keseimbangan hidup individu, baik secara psikologis, emosional, maupun sosial. Kondisi ini dapat menyebabkan ketergantungan berlebihan terhadap dunia maya yang mengurangi perhatian pada aktivitas nyata. Young menawarkan batasan yang lebih ketat untuk mengkategorikan jenis pengguna internet. Menurutnya, seseorang yang mengakses internet selama 2 hingga 3 jam per minggu masih tergolong sebagai pengguna yang normal. Sebaliknya, individu yang menghabiskan waktu 8,5 jam atau lebih per minggu untuk berinternet dikategorikan sebagai pengguna internet patologis. Klasifikasi ini memberikan parameter yang jelas untuk membedakan antara pola penggunaan internet yang sehat dan yang berpotensi menimbulkan masalah [7]. Internet addiction atau kecanduan internet menimbulkan konsekuensi yang cukup berat bagi pelajar. Dampaknya meliputi penurunan pencapaian akademik dan pengabaian kewajiban sekolah karena lebih memprioritaskan penggunaan handphone. Selain itu, beberapa siswa bahkan memilih untuk tidak masuk sekolah agar dapat mengakses internet, baik untuk bermain game online maupun mengakses konten pornografi. Fenomena kecanduan ini juga menyebabkan perubahan pola pengelolaan keuangan di mana uang saku yang seharusnya diperuntukkan bagi kebutuhan sekolah justru dialihkan untuk keperluan akses internet. Lebih lanjut, para pelajar yang mengalami kecanduan internet cenderung berkeyakinan bahwa aktivitas online mereka tidak terdeteksi atau tidak dipahami oleh orangtua mereka.

Ketergantungan atau *addiction* ditandai oleh beberapa ciri khas, antara lain : munculnya toleransi (peningkatan penggunaan sesuai dengan keinginan), gejala penarikan diri, penggunaan yang berlanjut meskipun pengguna menyadari dampak negatifnya, hilangnya kendali, upaya pengurangan yang sering gagal, serta berkurangnya partisipasi dalam aktivitas sosial (DSM-5, 2013) [8]. Karakteristik ini menunjukkan pola perilaku yang menyerupai kecanduan pada substansi tertentu, di mana individu merasa terikat pada aktivitas online hingga sulit untuk melepaskan diri. Lestary & Ilawaty mengungkapkan

bahwa terdapat beberapa elemen dan dimensi yang berkontribusi terhadap kondisi kecanduan yaitu : 1. Faktor internal merupakan penyebab dominan yang mendorong siswa mengalami ketergantungan pada perangkat telepon genggam. Hal ini terutama disebabkan oleh dua aspek: tingkat pencarian sensasi (*sensation seeking*) yang rendah dan kemampuan pengendalian diri yang terbatas. Pencarian sensasi yang dimaksud berkaitan dengan kondisi kebosanan, sementara lemahnya kontrol diri menggambarkan ketidakmampuan seseorang untuk menahan diri terhadap hal-hal yang memberikan kesenangan, 2. Faktor eksternal menjadi penyebab utama ketergantungan siswa terhadap telepon genggam, dengan media sebagai elemen kuncinya. Aspek ini berkaitan dengan tingkat paparan yang tinggi terhadap perangkat komunikasi *mobile* beserta berbagai fitur yang ditawarkannya. Semakin intens seseorang terpapar oleh konten media yang menampilkan telepon genggam, maka semakin tinggi pula kemungkinan mereka berkembang menjadi individu dengan kecanduan perangkat *mobile* (*mobile phone addict*), 3. Faktor situasional merupakan pemicu signifikan yang menyebabkan siswa mengalami ketergantungan pada telepon genggam, dengan kejenuhan belajar sebagai aspek dominan. Ketika kondisi kejenuhan ini berlangsung secara terus-menerus dan berkelanjutan, dampaknya akan mengarah pada terbentuknya pola ketergantungan anak terhadap aktivitas penggunaan perangkat telepon genggam, 4. Faktor sosial merupakan pendorong utama yang menyebabkan siswa mengalami ketergantungan pada telepon genggam, dengan aspek kehadiran terhubung (*connected presence*) sebagai elemen kuncinya. Kehadiran terhubung ini merujuk pada dorongan internal seseorang untuk menjalin interaksi dengan individu lain, yang mencerminkan kebutuhan dasar manusia untuk tetap terhubung secara sosial [9].

Berdasarkan hasil penelusuran melalui wawancara dan survey diperoleh data bahwa terdapat permasalahan kecanduan internet yang terjadi pada siswa SMPN 1 Jabon seperti siswa yang mengakses video terlarang, bermain game online dari pulang sekolah hingga malam hari dan berkenalan dengan orang asing bahkan sampai menjalin sebuah hubungan melalui media sosial. Rata-rata para siswa bermain media sosial atau menggunakan internet dengan durasi yang cukup lama. Selain itu tidak sedikit siswa yang sangat bergantung pada internet sehingga mereka mengalami kecanduan dan mengakses internet secara berlebihan serta mengakibatkan kecanduan internet. Dari hasil wawancara dengan guru BK didapatkan informasi bahwa permasalahan kecanduan internet menjadi perhatian utama karena mempengaruhi kesejahteraan mental, prestasi akademik, dan kehidupan sosial siswa. Banyak siswa yang menggunakan internet secara berlebihan, baik untuk media sosial, gim daring, maupun kegiatan lain yang tidak terkait secara langsung dengan pembelajaran. Hal ini mengakibatkan beberapa dampak negatif, seperti penurunan konsentrasi belajar, waktu tidur yang terganggu, serta kurangnya interaksi sosial di dunia nyata. Pemicu yang mengakibatkan kecanduan internet ini adalah kemudahan akses internet melalui perangkat pribadi, kurangnya pengawasan orang tua, serta kurangnya kesadaran siswa akan dampak negatif penggunaan internet berlebihan. Di sisi lain, siswa yang kecanduan internet cenderung sulit fokus pada pelajaran dan menunjukkan performa yang menurun di sekolah. Dapat disimpulkan bahwa permasalahan terkait dengan kecanduan internet.

Kecanduan internet tidak hanya melibatkan perilaku penggunaan internet yang berlebihan tetapi juga berkaitan erat dengan kontrol diri individu. Kontrol diri yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam perilaku adiktif, termasuk kecanduan internet. Penelitian oleh Rustam menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap dorongan dan impuls untuk menggunakan internet secara berlebihan, tanpa mempertimbangkan dampak negatifnya [10]. Dalam hal ini, kontrol diri berfungsi sebagai faktor penghambat yang mencegah individu untuk menghindari perilaku penggunaan internet yang tidak terkendali. Oleh karena itu, memahami hubungan antara kecanduan internet dan kontrol diri sangat penting dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi pola penggunaan internet. Penelitian yang dilakukan oleh [11], kontrol diri rendah berkontribusi sebesar 41,96% terhadap risiko kecanduan internet, karena individu dengan kontrol diri yang buruk sering kali gagal mengendalikan dorongan untuk menggunakan internet secara terus-menerus. Hasil ini sejalan dengan penelitian Salam yang menyatakan bahwa kontrol diri yang lemah membuat individu lebih sulit menahan godaan aktivitas online, sehingga berdampak negatif pada aspek sosial, emosional, dan akademik mereka [12].

Kontrol diri merupakan kapasitas seseorang untuk mengubah dan menyesuaikan perilakunya, serta kemampuan untuk memproses informasi dengan memilah antara yang bermanfaat dan tidak bermanfaat. Kontrol diri juga mencakup kemampuan individu dalam menentukan tindakan berdasarkan keyakinan yang dimilikinya. Ini menggambarkan bagaimana seseorang dapat mengarahkan respons dan keputusannya sesuai dengan nilai-nilai yang dipegang [13]. Menurut [14], kontrol diri mencakup kemampuan seseorang untuk menunda gratifikasi, mengontrol perilaku, dan mengambil keputusan rasional meskipun terdapat dorongan untuk bertindak impulsif. Pada siswa, kontrol diri sangat penting untuk mencapai tujuan akademik dan sosial mereka. Tanpa kontrol diri yang memadai, siswa mungkin kesulitan dalam mengatur waktu belajar, memenuhi tanggung jawab sekolah, dan menjaga hubungan sosial yang sehat. Kontrol diri juga berhubungan dengan pengendalian emosi dan pengelolaan stres, yang merupakan aspek penting dalam perkembangan pribadi siswa. Berdasarkan pendapat Logue (1995), individu dengan kemampuan kontrol diri yang baik dicirikan oleh beberapa karakteristik, yaitu: (1) Memiliki konsistensi dalam melaksanakan tugas berulang meskipun menghadapi berbagai gangguan, (2) Mampu menyesuaikan perilakunya dengan norma-norma yang berlaku di lingkungannya, (3) Tidak memperlihatkan tindakan yang didorong oleh emosi kemarahan, dan (4) Memiliki sikap toleran ketika menghadapi stimulus atau rangsangan yang bertentangan dengan keinginannya. [15].

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri seseorang menurut Gunawan [16], bersumber dari faktor internal dan eksternal yaitu: 1. Faktor internal yakni bertambahnya usia, semakin tua seseorang maka semakin baik kemampuan kontrol diri seseorang, 2. Faktor eksternal salah satunya ialah lingkungan keluarga terutama orang tua. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh amalia, amanda bahwa usia dan pengaruh orang tua memang memiliki dampak besar terhadap kemampuan kontrol diri siswa [17]. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa seiring dengan bertambahnya usia, siswa menjadi lebih mampu untuk mengontrol dorongan dan membuat keputusan yang lebih rasional. Pada usia yang lebih muda, mereka lebih cenderung bertindak impulsif, sementara dengan bertambahnya pengalaman hidup, kemampuan untuk menunda kepuasan

dan mengelola waktu cenderung meningkat. Selain itu, pengaruh orang tua sangat penting dalam pembentukan kontrol diri pada siswa. Orang tua yang memberikan arahan yang jelas tentang pengaturan waktu, batasan dalam penggunaan media sosial, dan pentingnya tanggung jawab, cenderung menghasilkan anak-anak dengan kontrol diri yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan [18] dengan judul “Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja” Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami kecanduan internet memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa rendahnya kontrol diri berkontribusi terhadap kecanduan internet pada remaja. Hasil penelitian [19] dengan judul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja di Sman 11 Bandung” Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri yang dimiliki remaja, semakin tinggi tingkat kecanduan internet yang dialami. Faktor usia remaja yang berada dalam tahap perkembangan emosional dan sosial membuat mereka lebih rentan terhadap pengaruh negatif penggunaan internet berlebihan.

Dalam hal ini perlu diadakan psikoedukasi untuk meningkatkan kontrol diri pada remaja, terutama pada siswa SMP. Kegiatan Psikoedukasi kontrol diri untuk mengurangi kecanduan internet bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta tentang apa itu kecanduan internet, bagaimana dampak dari kecanduan internet itu sendiri, dan bagaimana strategi dalam mengurangi kecanduan internet yang terjadi.

Metode

Variabel tergantung dari penelitian ini adalah pengetahuan dan pemahaman tentang kecanduan internet pada siswa. Pengetahuan dan pemahaman tentang peningkatan kontrol diri dan kecanduan internet pada siswa dilihat dari jumlah jawaban benar yang diperoleh oleh siswa berdasarkan tes pengetahuan dan pemahaman tentang kecanduan internet. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian psikoedukasi “Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Internet pada Siswa SMP”. Psikoedukasi tersebut adalah sebuah intervensi yang diberikan kepada siswa untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman yang pelaksanaannya dilakukan berdasarkan Psikoedukasi yang berjudul “Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Internet pada Siswa SMP”. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 39 siswa dari perwakilan kelas 7, 8 dan 9.

Penelitian ini menerapkan pendekatan eksperimental dengan menggunakan *desain Pre-post control group design*, khususnya mengadaptasi format *Pretest-Posttest control group design*. Berdasarkan Jack et al., metodologi *non randomized control trial* dengan rancangan *Pretest-Posttest control group design* melibatkan pembagian subjek ke dalam dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) di mana proses seleksinya dilakukan tanpa pengacakan subjek. Dalam metode ini, kelompok eksperimen menerima treatment (perlakuan), sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan treatment. Meskipun demikian, kedua kelompok sama-sama diberikan kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test*, yang kemudian hasilnya dianalisis untuk mengetahui perbedaan antara kedua kelompok tersebut [20].

Penelitian ini dilakukan di sebuah SMP Negeri 1 di Jabon. Berdasarkan izin dari Kepala Sekolah, peserta penelitian adalah perwakilan 2 siswa dari tiap kelas 7, 8 dan 9 dengan jumlah 39 orang. Tahapan penelitian dimulai dengan mengukur pemahaman awal para siswa menggunakan *Pre-Test* untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka tentang kontrol diri dan kecanduan internet. Selanjutnya, dilaksanakan intervensi berupa Psikoedukasi dengan judul “Peningkatan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Internet pada Siswa SMP”. Dalam psikoedukasi tersebut, disampaikan materi yang mencakup definisi, dampak, dan strategi. Penyampaian materi menggunakan beberapa metode seperti ceramah, pemutaran video, serta sesi tanya jawab. Pada tahap akhir, dilakukan pengukuran kembali menggunakan *Post-Test* untuk mengevaluasi pemahaman siswa mengenai skala kontrol diri dalam kaitannya dengan perilaku kecanduan internet setelah mereka mengikuti program Psikoedukasi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil psikoedukasi dijabarkan berdasarkan analisis data yang telah dilakukan baik secara deskriptif maupun melalui analisis statistik menggunakan *Paired Sample TTest* dengan bantuan JASP. Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen one group pretest posttest design, desain pada psikoedukasi ini menggunakan satu kelompok sampel untuk melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *Pre-Test* dan *Post-Test*. Metode ini digunakan untuk mengukur pemahaman peserta tentang kontrol diri pada remaja untuk mengurangi dampak kecanduan internet.

Test of Normality (Shapiro-Wilk)