



Safe Online, Stronger Self: Psikoedukasi untuk Meningkatkan Self-Control sebagai Upaya Preventif Sextortion pada Remaja

Shinta Aprillia Pramesti^{1*}, Djudiyah²

¹⁻² Program Studi Magister Psikologi Sains, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

shintaapr.psi@gmail.com¹, djudiyah@umm.ac.id²

*Penulis Korespondensi: shintaapr.psi@gmail.com

Abstract. *Adolescents are a vulnerable group to digital sexual violence, including sextortion, which involves sexual extortion through threats to distribute sexually explicit content. Low levels of self-control may increase adolescents' vulnerability to such risks. This study aimed to examine the effectiveness of psychoeducation in enhancing self-control understanding as a preventive effort against sextortion among adolescents. A quantitative approach with a pre-experimental one-group pre-test-post-test design was employed. The participants consisted of 36 students aged 15–17 years from a public senior high school in Samarinda. The psychoeducational intervention was delivered through interactive lectures, Focus Group Discussions (FGD), and educational video screenings. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results of the analysis showed a statistically significant difference ($Z = -2.201$; $p = 0.028$ ($p < 0.05$)). This indicates that there was a difference in adolescents' self-control before and after the psychoeducation intervention. The post-test mean score ($M = 8.39$) was higher than the pre-test mean score ($M = 8.00$). These findings suggest that psychoeducation was effective in improving adolescents' understanding of self-control as a preventive effort against sextortion. Self-control psychoeducation can therefore be considered a relevant preventive approach to be implemented in school settings.*

Keywords: *Adolescents; Prevention; Psychoeducation; Self-Control; Sextortion.*

Abstrak. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap kekerasan seksual berbasis digital, salah satunya *sextortion*, yaitu pemerasan dengan ancaman penyebaran konten bernuansa seksual. Rendahnya *self-control* dapat meningkatkan kerentanan remaja dalam menghadapi risiko tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman *self-control* sebagai upaya preventif terhadap *sextortion* pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one-group pre-test-post-test*. Subjek penelitian berjumlah 36 siswa salah satu SMA Negeri di Samarinda berusia 15–17 tahun. Intervensi berupa psikoedukasi diberikan melalui ceramah interaktif, *Focus Group Discussion* (FGD), dan pemutaran video edukatif. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan ($Z = -2,201$; $p = 0,028$ ($p < 0,05$)). Hal ini berarti terdapat perbedaan kontrol diri remaja sebelum dan setelah dilakukan psikoedukasi. *Mean post-test* ($M = 8,39$) lebih besar dibanding dengan *mean pre-test* ($M = 8,00$). Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang kontrol diri sebagai upaya pencegahan *sextortion*. Psikoedukasi *self-control* dapat menjadi pendekatan preventif yang relevan untuk diterapkan di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Kontrol Diri; Pemerasan Seksual; Pencegahan; Psikoedukasi; Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital dan meningkatnya penggunaan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam pola interaksi di berbagai kalangan, tak terkecuali remaja. Remaja sebagai kelompok usia yang berada pada fase pencarian identitas dan eksplorasi diri cenderung aktif menggunakan berbagai platform digital untuk membangun relasi sosial, memperoleh validasi, serta mengekspresikan diri. Namun, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga diiringi dengan meningkatnya risiko paparan terhadap berbagai bentuk kejahatan daring, salah satunya adalah *sextortion* atau pemerasan seksual berbasis digital (Christian, 2020; Syauket et al., 2022).

Sextortion menjadi bentuk kekerasan seksual daring yang dilakukan dengan cara mengancam korban menggunakan konten intim berupa foto atau video pribadi untuk memperoleh keuntungan tertentu, baik bersifat finansial maupun seksual. Praktik ini sering kali bermula dari relasi berbasis kepercayaan di ruang digital, seperti perkenalan melalui media sosial, aplikasi pesan instan, atau hubungan daring yang berkembang menjadi intim (Permana, 2022). Remaja menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap *sextortion* karena masih berada pada tahap perkembangan kognitif dan emosional yang belum sepenuhnya matang, khususnya dalam hal pengambilan keputusan, regulasi emosi, dan pengendalian impuls (Elnina, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dampak *sextortion* tidak hanya bersifat sosial dan hukum, tetapi juga menimbulkan konsekuensi psikologis yang serius bagi korban. Korban *sextortion* berisiko mengalami kecemasan, rasa malu berlebihan, ketakutan, penurunan harga diri, hingga trauma psikologis berkepanjangan. Selain itu, adanya stigma sosial dan kecenderungan *victim-blaming* menyebabkan banyak korban memilih untuk diam dan tidak melaporkan kasus yang dialami, sehingga meningkatkan potensi reviktimisasi (Afrida et al., 2023; Permana, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya penanganan *sextortion* tidak cukup hanya berfokus pada aspek hukum, tetapi juga memerlukan pendekatan preventif berbasis psikologis yang relevan dengan karakteristik remaja. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam kerentanan remaja terhadap perilaku daring berisiko adalah *self-control* atau pengendalian diri. *Self-control* memungkinkan individu untuk mengatur perilaku, kognisi, dan keputusan secara adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan lingkungan, termasuk tekanan sosial di dunia digital (Zulfah, 2021; Pratama et al., 2024). Remaja dengan tingkat *self-control* yang rendah cenderung lebih impulsif, mudah terpengaruh oleh bujukan, serta kurang mampu mempertimbangkan risiko jangka panjang dari tindakan yang diambil, termasuk dalam membagikan konten pribadi secara daring (Febrianti et al., 2021; Elnina, 2022).

Dalam konteks *sextortion*, rendahnya *self-control* dapat memperburuk posisi korban karena individu menjadi kurang mampu mengenali manipulasi pelaku, mengendalikan respons emosional terhadap ancaman, serta mengambil keputusan yang tepat ketika berada dalam situasi berisiko. Sebaliknya, remaja dengan *self-control* yang baik memiliki kemampuan untuk menahan dorongan impulsif, menilai situasi secara rasional, dan memilih respons yang sesuai dengan nilai serta norma yang diyakini, seperti menolak permintaan tidak wajar atau mencari bantuan dari pihak terpercaya (Pradnyaswari et al., 2022).

Upaya penguatan *self-control* pada remaja dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan preventif, salah satunya adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan intervensi terstruktur yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan psikologis individu agar mampu menghadapi tantangan kehidupan secara adaptif (Natasubagyo & Kusrohmaniah, 2019; Susanti et al., 2024). Melalui psikoedukasi, remaja tidak hanya diberikan informasi mengenai risiko *sextortion*, tetapi juga dibekali keterampilan pengendalian diri, regulasi emosi, serta pengambilan keputusan yang aman dalam penggunaan media digital (Fatimah et al., 2024; Pasenrigading et al., 2025).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap preventif remaja terhadap perilaku daring berisiko. Sujarwo et al. (2021) menekankan bahwa psikoedukasi berperan dalam mengembangkan keterampilan *coping*, mengurangi stigma, serta meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah. Namun, kajian empiris yang secara spesifik mengintegrasikan psikoedukasi dengan penguatan *self-control* sebagai upaya preventif terhadap *sextortion* pada remaja masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks pendidikan menengah di Indonesia. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas program psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman *self-control* sebagai upaya preventif terhadap *sextortion* pada remaja. Program psikoedukasi yang dirancang diharapkan mampu membekali remaja dengan pengetahuan pengendalian diri yang diperlukan untuk menjaga keamanan diri di ruang digital. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan intervensi preventif berbasis psikologi untuk menghadapi fenomena *sextortion* di kalangan remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental melalui model *one-group pre-test–post-test design*. Dalam desain ini, psikoedukasi mengenai pencegahan *sextortion* diberikan sebagai bentuk intervensi kepada peserta, kemudian dilakukan pengukuran secara kuantitatif untuk melihat perubahan tingkat pemahaman *self-control* dan risiko *sextortion* pada sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian pre-eksperimental hanya melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan perlakuan selama proses penelitian tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Adapun *one-group pre-test–post-test design* mencakup tahapan pengukuran awal (*pre-test*), pemberian intervensi, serta pengukuran akhir (*post-test*) pada kelompok yang sama (Creswell, 2009).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Samarinda. Sampel penelitian terdiri dari 36 siswa kelas X dan XI dengan rentang usia 15–17 tahun, yang terdiri atas 18 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian (Turner, 2020). Adapun kriteria pemilihan subjek dalam penelitian ini meliputi siswa yang merupakan pengguna aktif media sosial serta dinilai relevan dan rentan terhadap isu *sextortion*. Selain itu, pemilihan subjek juga mempertimbangkan aspek etika dan keamanan sehingga penentuan partisipan dilakukan berdasarkan rekomendasi pihak sekolah.

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dalam penelitian ini terdiri atas tiga tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Adapun penjelasan ketiga tahapan tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Tahap persiapan meliputi asesmen kebutuhan awal untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi serta tantangan yang dihadapi siswa di lingkungan sekolah. Asesmen dilakukan melalui metode wawancara dan observasi. Hasil asesmen menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan pemahaman *self-control* sebagai upaya pencegahan *sextortion* pada siswa. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti selanjutnya menyusun dan merancang program psikoedukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Perancangan program meliputi penyusunan modul psikoedukasi, materi intervensi dan media pendukung, serta instrumen evaluasi yang digunakan untuk mengukur aspek kognitif peserta melalui *pre-test* dan *post-test*. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait jadwal, teknis pelaksanaan, dan penentuan peserta.
- b. Tahap pelaksanaan diawali dengan pembukaan kegiatan dan pengenalan untuk membangun *rapport* antara fasilitator dan peserta. Selanjutnya, peserta mengikuti rangkaian kegiatan psikoedukasi yang meliputi pengisian *pre-test*, pemberian materi mengenai *sextortion*, risiko interaksi daring, dan pentingnya *self-control* dalam pengambilan keputusan online melalui metode ceramah interaktif, sesi tanya jawab, *ice breaking*, *Focus Group Discussion* (FGD), serta pemutaran video edukatif terkait pencegahan *sextortion*. Kegiatan kemudian diakhiri dengan pengisian *post-test*, penutupan, dan dokumentasi.
- c. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas psikoedukasi yang diberikan. Evaluasi difokuskan pada perubahan tingkat pemahaman peserta yang diukur melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, evaluasi juga mempertimbangkan keterlibatan aktif peserta selama kegiatan serta respons peserta terhadap materi psikoedukasi sebagai indikator keberhasilan pelaksanaan program.

Tabel 1. Rincian Program Psikoedukasi.

Sesi	Metode	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Durasi (Menit)
1	Pembukaan	Membuka kegiatan secara resmi serta membangun suasana yang kondusif dan hubungan awal (<i>building rapport</i>) antara fasilitator dan peserta.	Kegiatan diawali dengan sambutan dan pengenalan fasilitator, penjelasan tujuan serta alur psikoedukasi, disertai pengenalan singkat untuk menciptakan rasa aman dan kenyamanan peserta.	5'
	Pembacaan Doa	Memohon kelancaran kegiatan serta menumbuhkan sikap saling menghargai.	Pembacaan doa dilakukan bersama sebagai bentuk persiapan mental dan spiritual sebelum kegiatan inti dimulai.	5'
	<i>Pre-Test</i>	Mengukur tingkat awal pemahaman peserta terkait <i>sexortion</i> dan <i>self-control</i> sebelum intervensi diberikan.	Peserta mengisi instrumen <i>pre-test</i> secara tertulis untuk memperoleh data dasar sebagai pembanding dengan hasil <i>post-test</i> .	10'
2	Materi Psikoedukasi	Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai <i>sexortion</i> serta pentingnya <i>self-control</i> dalam penggunaan media digital.	Fasilitator menyampaikan materi psikoedukasi yang mencakup pengertian <i>sexortion</i> , bentuk dan modus kejahatan, risiko psikologis, serta strategi penguatan <i>self-control</i> dalam interaksi daring.	60'
	Sesi Tanya Jawab	Memberikan ruang klarifikasi dan memperdalam pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.	Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, atau menyampaikan pendapat terkait isu <i>sexortion</i> dan <i>self-control</i> serta keamanan digital.	15'
	<i>Ice Breaking</i>	Mengurangi ketegangan, meningkatkan keterlibatan peserta, dan menjaga fokus selama kegiatan berlangsung.	Kegiatan selingan singkat berupa permainan atau aktivitas ringan yang relevan dengan tema untuk membangun suasana interaktif.	5'
3	<i>Focus Group Discussion</i> (FGD)	Menggali pemahaman, sikap, dan respons peserta terhadap isu <i>sexortion</i> serta penerapan <i>self-control</i> dalam kehidupan sehari-hari.	Peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan studi kasus atau pertanyaan panduan yang telah disiapkan oleh fasilitator, kemudian menyampaikan hasil diskusi.	45'
4	Pemutaran Video	Memperkuat pemahaman peserta melalui media audio-visual yang kontekstual dan aplikatif.	Diputar video edukatif berjudul “Konten Intim Kamu (Diancam) Disebar? Ini yang Harus Kamu Lakukan” untuk memberikan gambaran nyata serta langkah-langkah yang dapat dilakukan jika menghadapi ancaman <i>sexortion</i> .	5'
5	<i>Post-Test</i>	Mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta terkait <i>sexortion</i> dan <i>self-control</i> setelah mengikuti psikoedukasi.	Peserta mengisi instrumen <i>post-test</i> yang sama dengan <i>pre-test</i> untuk mengetahui efektivitas intervensi psikoedukasi.	10'
	Penyerahan Plakat ke Pihak Sekolah	Menjalin kerja sama dan memberikan apresiasi kepada pihak sekolah atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan.	Peneliti menyerahkan plakat secara simbolis kepada perwakilan sekolah.	5'
	Pembagian <i>Doorprize</i> Peserta	Meningkatkan motivasi dan partisipasi aktif peserta selama kegiatan.	<i>Doorprize</i> dibagikan kepada peserta terpilih sebagai bentuk apresiasi atas keterlibatan aktif mereka.	5'
	Pembagian Sertifikat Peserta	Memberikan pengakuan atas partisipasi peserta dalam kegiatan psikoedukasi.	Sertifikat diberikan kepada seluruh peserta sebagai bukti keikutsertaan.	5'
	Penutupan dan Dokumentasi	Mengakhiri rangkaian kegiatan secara resmi serta mendokumentasikan pelaksanaan program.	Kegiatan ditutup dengan ucapan terima kasih, foto bersama, dan dokumentasi sebagai arsip kegiatan penelitian.	5'

Tahap pelaksanaan psikoedukasi dilaksanakan dalam lima sesi yang dirancang secara sistematis dengan tujuan meningkatkan pemahaman mengenai *self-control* remaja sebagai upaya preventif terhadap *sexortion*. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah (*lecture*), tanya jawab, *Focus Group Discussion* (FGD), serta pemutaran video

edukatif. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi secara terstruktur dan komprehensif, sedangkan metode tanya jawab dan diskusi bertujuan untuk mendorong partisipasi aktif peserta serta membantu mereka mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi. Sementara itu, penggunaan media audiovisual bertujuan memperkuat pemahaman kognitif dan afektif peserta terkait risiko *sexortion* dan strategi pencegahannya.

Pada sesi pertama, kegiatan diawali dengan pembukaan resmi oleh fasilitator yang disertai perkenalan untuk membangun *rapport* dan menciptakan rasa aman bagi peserta. Fasilitator menjelaskan tujuan psikoedukasi, alur kegiatan, serta aturan pelaksanaan, termasuk prinsip kerahasiaan dan sikap saling menghargai selama kegiatan berlangsung. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan pembacaan doa sebagai bentuk pembuka resmi. Setelah itu, peserta diminta mengerjakan *pre-test* yang bertujuan mengukur tingkat pemahaman awal peserta mengenai *sexortion*, perilaku daring berisiko, serta konsep *self-control* sebelum diberikan intervensi psikoedukasi.

Pada sesi kedua, fasilitator menyampaikan materi inti psikoedukasi. Materi yang diberikan meliputi pengertian *sexortion*, bentuk dan modus yang umum terjadi, khususnya melalui media sosial dan platform komunikasi daring, serta dampak psikologis yang dapat dialami korban. Selain itu, peserta juga diberikan pemahaman mengenai konsep *self-control*, faktor-faktor yang memengaruhi, serta peran *self-control* dalam membantu remaja mengelola dorongan emosional, kebutuhan validasi, dan pengambilan keputusan di dunia digital. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan diselingi pertanyaan reflektif dan interaksi dua arah agar peserta dapat memahami materi secara lebih mendalam. Kemudian, dilakukan *ice breaking* singkat untuk menjaga fokus dan meningkatkan keterlibatan peserta.

Pada sesi ketiga, peserta mengikuti *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan dalam kelompok kecil. Pada sesi ini, peserta diajak mendiskusikan berbagai situasi berisiko yang dapat terjadi dalam interaksi daring, seperti komunikasi dengan orang asing, permintaan mengirim foto atau video pribadi, serta tekanan emosional dalam relasi online. Peserta juga diajak untuk mengidentifikasi respons yang selama ini mereka anggap wajar dan mengevaluasi kembali respons tersebut dengan mempertimbangkan aspek *self-control* dan keamanan digital. Diskusi ini bertujuan membantu peserta mengembangkan kesadaran kritis serta keterampilan pengambilan keputusan yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi berisiko.

Pada sesi keempat, peserta menyimak pemutaran video edukatif berjudul “Konten Intim Kamu (Diancam) Disebar? Ini yang Harus Kamu Lakukan”. Pemutaran video digunakan sebagai media pembelajaran visual untuk memberikan gambaran nyata mengenai dinamika *sexortion*, pola manipulasi pelaku, serta dampak yang dialami korban. Setelah pemutaran

video, fasilitator mengajak peserta melakukan refleksi bersama dengan membahas pesan utama dari video, emosi yang dirasakan selama menonton, serta langkah-langkah preventif dan respons yang tepat apabila menghadapi ancaman *sextortion*. Sesi ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman peserta secara emosional sekaligus meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi risiko di dunia digital.

Pada sesi kelima, peserta diminta mengerjakan *post-test* yang bertujuan mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta mengenai *sextortion* dan *self-control* setelah mengikuti seluruh rangkaian psikoedukasi. Hasil *post-test* kemudian dibandingkan dengan skor *pre-test* untuk melihat efektivitas intervensi yang diberikan. Setelah proses evaluasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyerahan plakat kepada pihak sekolah sebagai bentuk apresiasi atas kerja sama yang telah terjalin. Selanjutnya, peserta menerima *doorprize* dan sertifikat sebagai bentuk penghargaan atas partisipasi aktif mereka. Kegiatan kemudian ditutup secara resmi dan diakhiri dengan dokumentasi.

Pengukuran *pre-test* dan *post-test* dilakukan menggunakan instrumen yang disusun oleh peneliti berdasarkan materi psikoedukasi mengenai *sextortion* dan *self-control* yang tercantum dalam modul intervensi. Instrumen *pre-test* dan *post-test* terdiri atas 10 butir pertanyaan berbentuk pilihan ganda. Peserta diminta untuk menjawab 10 pertanyaan tersebut dengan memilih satu jawaban yang dianggap benar dari lima alternatif pilihan (a, b, c, d, dan e). Setiap jawaban yang benar diberi skor 1, sedangkan jawaban yang salah diberi skor 0 sehingga skor total tiap peserta berada pada rentang 0 hingga 10. Skor total yang diperoleh peserta mencerminkan tingkat pemahaman mereka terhadap materi sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi.

Sebelum dilakukan analisis terhadap hasil *pre-test* dan *post-test*, data terlebih dahulu diuji normalitasnya. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk karena jumlah subjek penelitian kurang dari 50 orang. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa selisih skor *pre-test* dan *post-test* tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Oleh karena itu, analisis data dilanjutkan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai teknik analisis non-parametrik untuk mengetahui perbedaan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi. Apabila data tidak berdistribusi normal, maka analisis perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai alternatif non-parametrik dari *paired t-test* (Fadilatunnisyah et al., 2024).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk.

	sig.
<i>Post Test - Pre Test</i>	0.000

Berdasarkan tabel 2, diketahui hasil uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa distribusi data selisih skor *post-test* dan *pre-test* tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, analisis data selanjutnya dilakukan menggunakan teknik statistik non-parametrik, yaitu uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait *self-control* dalam pencegahan *sextortion*. Uji ini digunakan karena data tidak berdistribusi normal. Adapun hasil uji *Wilcoxon* disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon*.

	Z	sig.
<i>Post Test - Pre Test</i>	-2.201	0.028

Berdasarkan tabel 3, hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan nilai Z sebesar -2,201 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, psikoedukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait *self-control* sebagai upaya pencegahan *sextortion* pada remaja.

Tabel 4. Statistik Deskriptif.

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<i>Pre-Test</i>	36	8.00	1.531	2	10
<i>Post-Test</i>	36	8.39	1.460	3	10

Berdasarkan tabel 4, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa. Rata-rata skor *pre-test* adalah 8,00 dengan standar deviasi sebesar 1,531, sedangkan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 8,39 dengan standar deviasi 1,460. Skor minimum pada *pre-test* adalah 2 dan maksimum 10, sementara pada *post-test* skor minimum meningkat menjadi 3 dengan skor maksimum tetap 10. Secara deskriptif, nilai selisih rata-rata menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test*, yang mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman kognitif peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi.

Tabel 3. Ranks Wilcoxon.

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Post Test-Pre Test</i>	<i>Negative Ranks</i>	6	9.50	57.00
	<i>Positive Ranks</i>	15	11.60	174.00
	<i>Ties</i>	15		
	Total	36		

Selanjutnya, berdasarkan tabel 5, hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa dari 36 peserta, terdapat 15 peserta yang mengalami peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test* (*positive ranks*), 6 peserta mengalami penurunan skor (*negative ranks*), dan 15 peserta tidak mengalami perubahan skor (*ties*). Jumlah peringkat positif (*sum of ranks*) sebesar 174,00 lebih besar dibandingkan jumlah peringkat negatif sebesar 57,00, yang menunjukkan bahwa lebih banyak peserta mengalami peningkatan skor dibandingkan penurunan setelah mengikuti psikoedukasi. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai *self-control* sebagai upaya pencegahan *sextortion*. Meskipun tidak seluruh peserta mengalami peningkatan skor, dominasi peringkat positif serta perbedaan yang signifikan secara statistik mengindikasikan bahwa program psikoedukasi dapat menjadi pendekatan preventif yang relevan dan efektif dalam konteks pendidikan remaja.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman *self-control* sebagai upaya preventif terhadap *sextortion* pada remaja. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti program psikoedukasi, baik secara deskriptif maupun inferensial. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang berfokus pada penguatan *self-control* memiliki kontribusi positif dalam membekali remaja menghadapi risiko kekerasan seksual berbasis digital. Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pemahaman peserta dari *pre-test* ke *post-test*. Rata-rata skor *pre-test* sebesar 8,00 dengan standar deviasi 1,531 meningkat menjadi 8,39 dengan standar deviasi 1,460 pada *post-test*. Meskipun peningkatan nilai rata-rata ini tergolong kecil, perubahan tersebut tetap menunjukkan adanya perbaikan pemahaman peserta setelah diberikan intervensi psikoedukasi. Selain itu, peningkatan skor minimum dari 2 pada *pre-test* menjadi 3 pada *post-test* mengindikasikan adanya perbaikan pemahaman pada peserta dengan tingkat pengetahuan awal yang rendah sehingga intervensi tidak hanya berdampak pada peserta dengan pemahaman sedang hingga tinggi, tetapi juga pada kelompok yang paling rentan.

Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro–Wilk, selisih skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan distribusi data yang tidak normal ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis perbedaan skor dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Z* sebesar $-2,201$ dengan tingkat signifikansi $0,028$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, secara statistik dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi untuk meningkatkan *self-control* dinyatakan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja sebagai upaya pencegahan *sexortion*.

Analisis lanjutan melalui tabel ranks *Wilcoxon* menunjukkan bahwa dari total 36 peserta, sebanyak 15 peserta mengalami peningkatan skor (*positive ranks*), 6 peserta mengalami penurunan skor (*negative ranks*), dan 15 peserta tidak mengalami perubahan skor (*ties*). Jumlah peringkat positif (174,00) yang lebih besar dibandingkan peringkat negatif (57,00) menunjukkan bahwa mayoritas perubahan skor mengarah pada peningkatan pemahaman. Meskipun terdapat peserta yang tidak mengalami perubahan, dominasi peringkat positif memperkuat temuan bahwa intervensi psikoedukasi memberikan dampak yang lebih banyak bersifat peningkatan dibandingkan penurunan.

Peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti psikoedukasi mengindikasikan bahwa sebelum intervensi masih terdapat keterbatasan pengetahuan mengenai bentuk, modus, serta dampak *sexortion*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Permana (2022) dan Syauket et al. (2022) yang menyebutkan bahwa banyak remaja belum mampu mengenali *sexortion* sebagai bentuk kekerasan seksual digital sehingga berisiko terjebak dalam relasi daring yang manipulatif. Melalui psikoedukasi, peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai karakteristik pelaku, pola ancaman, serta konsekuensi psikologis *sexortion*, yang pada akhirnya meningkatkan kewaspadaan terhadap potensi bahaya di ruang digital.

Fokus psikoedukasi pada penguatan *self-control* juga relevan dengan karakteristik perkembangan remaja yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan. Remaja cenderung memiliki kontrol impuls yang belum stabil serta kebutuhan tinggi akan penerimaan dan validasi sosial, terutama melalui media sosial (Elnina, 2022). Kondisi ini membuat remaja lebih rentan terhadap bujukan, tekanan emosional, dan manipulasi pelaku *sexortion*. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman *self-control* melalui psikoedukasi berperan sebagai faktor protektif yang penting, sebagaimana ditegaskan oleh Febrianti et al. (2021) dan Pratama et al. (2024).

Psikoedukasi dalam penelitian ini tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan perilaku melalui diskusi kelompok, refleksi kasus, simulasi situasi, serta penggunaan media audiovisual. Pendekatan ini memungkinkan peserta mengaitkan materi

dengan pengalaman pribadi serta meningkatkan kesadaran terhadap situasi berisiko yang mungkin mereka hadapi. Hal ini sejalan dengan pandangan Natasubagyo & Kusrohmaniah (2019) serta Pasenrigading et al. (2025) yang menyatakan bahwa psikoedukasi akan lebih efektif apabila mendorong keterlibatan aktif peserta dan pengembangan keterampilan adaptif, bukan sekadar peningkatan pengetahuan.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa psikoedukasi berkontribusi dalam membentuk sikap preventif dan mengurangi sikap permisif terhadap perilaku daring berisiko. Hasil ini sejalan dengan penelitian Susanti et al. (2024), Sujarwo et al. (2021), Fatimah et al. (2024) yang menyatakan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan kesadaran, keterampilan *coping*, serta kemampuan remaja dalam mengelola tekanan sosial di dunia digital. Dengan meningkatnya *self-control*, remaja menjadi lebih mampu menahan dorongan impulsif, mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, serta menetapkan batasan diri dalam interaksi daring.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian ini lebih menekankan pada peningkatan pemahaman dan kesadaran sehingga belum sepenuhnya mengukur perubahan perilaku jangka panjang peserta setelah mengikuti psikoedukasi. Selain itu, ruang lingkup penelitian yang terbatas pada satu sekolah memungkinkan adanya keterbatasan dalam generalisasi hasil. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal serta melibatkan sampel yang lebih luas guna mengevaluasi efektivitas psikoedukasi *self-control* dalam jangka panjang. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa psikoedukasi untuk meningkatkan *self-control* merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam mencegah *sextortion* pada remaja. Dengan membekali remaja pengetahuan dan kesadaran pengendalian diri, risiko keterlibatan dalam situasi daring yang berbahaya dapat diminimalkan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program preventif berbasis psikologi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan di lingkungan sekolah maupun komunitas.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dilaksanakan terbukti efektif untuk meningkatkan *self-control* sebagai upaya pencegahan *sextortion*. Melalui intervensi psikoedukasi yang terstruktur dan partisipatif, remaja tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai bentuk dan risiko *sextortion*, tetapi juga mengembangkan kesadaran akan pentingnya pengendalian diri dalam berinteraksi di ruang digital. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa

penguatan *self-control* berperan sebagai faktor protektif psikologis yang membantu remaja mengelola impuls, tekanan emosional, serta pengambilan keputusan secara lebih adaptif.

Dengan meningkatnya pemahaman *self-control*, remaja menjadi lebih mampu mengenali situasi berisiko, menilai konsekuensi perilaku digital, dan menetapkan batasan diri dalam relasi daring sehingga potensi keterlibatan dalam praktik *sextortion* dapat diminimalkan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pencegahan *sextortion* pada remaja tidak hanya memerlukan pendekatan hukum dan teknologis, tetapi juga intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan kapasitas internal individu. Psikoedukasi pemahaman *self-control* dapat menjadi fondasi penting dalam upaya pencegahan kekerasan seksual berbasis digital yang kontekstual dengan kebutuhan perkembangan remaja.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian, beberapa saran dapat diajukan. Bagi institusi pendidikan, sekolah disarankan untuk mengintegrasikan program psikoedukasi *self-control* dan literasi keamanan digital ke dalam layanan bimbingan dan konseling maupun program pendidikan karakter. Pelaksanaan psikoedukasi secara berkala dan berkelanjutan diharapkan mampu membantu siswa membangun kesadaran serta keterampilan dalam melindungi diri dari risiko *sextortion* dan berbagai bentuk kekerasan seksual digital lainnya. Bagi praktisi psikologi dan konselor sekolah, disarankan untuk menerapkan pendekatan psikoedukasi yang tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga melibatkan metode partisipatif, seperti diskusi kasus, simulasi, dan refleksi pengalaman, sehingga remaja dapat lebih mudah menginternalisasi konsep *self-control* dan menerapkannya dalam situasi nyata.

Selain itu, orang tua dan masyarakat diharapkan berperan aktif dalam mendampingi remaja dalam penggunaan media digital dengan membangun komunikasi yang terbuka serta memberikan dukungan emosional, agar remaja merasa aman untuk mencari bantuan ketika menghadapi situasi berisiko. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti quasi-eksperimental atau eksperimen dengan kelompok kontrol, melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, serta mengembangkan pengukuran yang tidak hanya menilai pemahaman, tetapi juga perubahan sikap dan perilaku jangka panjang terkait penggunaan media digital dan respons terhadap situasi *sextortion*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri di Samarinda yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa yang telah berpartisipasi sebagai subjek penelitian dan

mengikuti kegiatan psikoedukasi dengan antusias. Selain itu, penulis mengapresiasi seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan intervensi psikoedukasi, mulai dari proses pengumpulan data hingga analisis hasil penelitian. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak sangat berperan dalam terselesaikannya penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Afrida, D. T., Ismansyah, & Elda, E. (2023). Sekstorsi sebagai tindak pidana kekerasan seksual berbasis elektronik dalam sistem hukum di Indonesia. *Jurnal Hukum Pidana dan Kriminologi: Delicti*, 1(1), 11–26.
- Christian, J. H. (2020). Sekstorsi: Kekerasan berbasis gender online dalam paradigma hukum Indonesia. *Binamulia Hukum*, 9(1), 83–92.
- Elnina, D. R. (2022). Kemampuan self-control mahasiswa ditinjau dari perilaku impulsive buying terhadap produk fashion. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 2(1), 1–19.
- Fadilatunnisyah, F., Fakhirah, R., Fasha, E. A., Putri, A. K., & Putri, D. A. J. D. (2024). Penggunaan uji Wilcoxon signed-rank test untuk menganalisis pengaruh tingkat motivasi belajar sebelum dan sesudah diterima di universitas impian. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(1), 581–587.
- Fatimah, M., Dewi, R. P., & Aini, L. N. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada Generasi Z. *SeTIA Mengabdikan: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 37–44.
- Febrianti, I. D., Febriyanti, M. N., Adhania, I. R., Khasanah, U. N., Andiny, E. A. P., & Husna, A. N. (2021). The development of self-control scale in social media. *URECOL: Seri Sosial, Seni, Agama, dan Humaniora*, 98–108.
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas psikoedukasi untuk peningkatan literasi depresi. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GAMAJPP)*, 5(1), 26–35. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.48585>
- Pasenrigading, A. R., Thohirah, M. D., Siswanti, D. N., & Daud, M. (2025). Psikoedukasi “Tumbuh Ceria” untuk meningkatkan perilaku sosial positif anak usia dini. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10), 252–259. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15441923>
- Permana, F. C. (2022). Pertanggungjawaban pidana pelaku sekstorsi dalam kekerasan berbasis gender online (KBGO). *Jurist-Diction*, 5(3), 883–898. <https://doi.org/10.20473/jd.v5i3.35776>

- Pradnyaswari, A. A. A., Suminar, D. R., & Marheni, A. (2022). Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman terkait anak berkebutuhan khusus (ABK) pada guru TK inklusi “X” Denpasar. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(3), 479–487.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3>
- Pratama, M. J. F., Putri, S. A., Meutia, S., Husniati, Jumadilla, J., Shafira, N., Zahra, C. F., & Ardana, S. P. (2024). Psikoedukasi teknik-teknik self-control pada remaja yang mengalami konflik diri. *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, 3(2), 311–316.
- Sujarwo, S., Buana, A. N. T., & Marita, M. (2021). Psikoedukasi protokol kesehatan dalam mencegah penyebaran COVID-19 di Desa Banding Agung. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 128–145.
- Susanti, M., Ayu, M. S., Akbar, S., Sari, S. K., & Makmur, T. (2024). Psikoedukasi untuk meningkatkan kesejahteraan mental pada remaja di Desa Besar II Terjun Pantai Cermin. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 124–135.
- Syauket, A., Saimima, I. D. S., Simarmata, R. P., Aidy, W. R., Zainab, N., Prayitno, R. B., & Cabui, C. E. (2022). Sextortion: Fenomena pemerasan seksual di lingkungan pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 22(3), 219–230.
- Turner, D. P. (2020). Sampling methods in research design. *American Headache Society*, 8–12. <https://doi.org/10.1111/head.13707>
- Zulfah. (2021). Karakter: Pengendalian diri. *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 28–33.