

KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MENGENDALIKAN *COMPULSIVE INTERNET USE* SISWA**Yuli Nurmalasari**

STAI Nurul Falah Air Molek, Indragiri Hulu Riau

Email: mrs.yulinurmalasari@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini didasari oleh banyak ditemukannya siswa sekolah menengah yang mengalami *compulsive internet use* (CIU), yaitu tindakan mengakses internet yang kurang terkendali dan tidak tepat guna. Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas konseling singkat berfokus solusi dalam mengembangkan kemampuan mengendalikan *compulsive internet use* yang dilakukan terhadap empat siswa SMP Istiqamah Bandung. Penelitian menggunakan metode eksperimen kuasi dengan desain *single subject* model A/B. Analisis data menggunakan grafik dan *the two standar deviation rule* untuk mengetahui signifikansi penurunan *compulsive internet use* siswa. Hasil penelitian menunjukkan konseling singkat berfokus solusi efektif mengembangkan kemampuan mengendalikan *compulsive internet use* pada tiga dari empat siswa yang menjadi subjek penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, rekomendasi ditujukan kepada Guru Bimbingan dan Konseling untuk mengimplementasikan konseling singkat berfokus solusi dalam mengembangkan kemampuan siswa mengendalikan *compulsive internet use*; kepada program studi bimbingan dan konseling untuk merumuskan pengayaan kurikulum yang relevan dengan *compulsive internet use*; dan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan *single subject* dengan model *multiple baseline*.

Kata kunci: konseling singkat berfokus solusi, *compulsive internet use*.

A. PENDAHULUAN

Internet merupakan produk teknologi baru yang terus menerus mengalami perkembangan. Perkembangan aplikasi internet seakan tiada hentinya. Mulai dari aplikasi surat elektronik yang dikenal dengan *e-mail*, *online games*, sampai ke jejaring sosial, seperti: *twitter*, *path*, *instagram*, *facebook*, dan sebagainya. Di tahun 1998 pengguna internet di Indonesia hanya berjumlah 0.5 Juta orang. Tumbuh pesat secara terus menerus hingga menyentuh angka 55 juta pengguna di

tahun 2011; 63 juta pengguna di tahun 2012, dan 82 juta di tahun 2013 (APJJI, 2013).

Penelitian Chou (2005: 384) menunjukkan bahwa pengakses internet pada usia remaja berpotensi tinggi mengalami masalah penggunaan internet dan membutuhkan perhatian lebih, terutama pada penggunaan yang kurang tepat dan tidak sesuai serta dampaknya bagi perkembangan psikologis dan fisik remaja. Analisis Sverdllov (Deliusno, 2012)

mengungkapkan banyak individu selalu memiliki perangkat yang terhubung dengan Internet dan selalu *online*, individu tidak menyadari bahwa sedang *online* padahal melihat Google Map atau meng-*update* status di Facebook melalui perangkat mobile juga termasuk kegiatan *online*. Hal tersebut dikarenakan kegiatan online sudah menjadi bagian dari hidup sehari-hari. Kwon (Young, *et al.*, 2011: 231) menyatakan bahwa pada Tahun 2008, pemerintah Korea mengestimasi setidaknya 168.000 remaja Korea terkena penyalahgunaan internet dan membutuhkan *treatmen*. Kemudian penelitian di beberapa negara juga menunjukkan bahwa penyalahgunaan penggunaan internet meningkatkan masalah kesehatan mental pada remaja.

Permasalahan mengakses internet yang tidak tepat guna pada diri remaja dilatarbelakangi oleh banyak faktor, di antaranya adalah karena kekhasan perkembangan masa remaja. Young (Young, *et al.*, 2011: 11) menyatakan dengan terlibat dalam aktivitas penggunaan internet, remaja mencari kompensasi untuk identitas diri, harga diri, dan jaringan sosial. Senada dengan yang diungkapkan Greenfield (Young, 2007) menemukan bahwa yang tidak mampu mengontrol keinginannya untuk *online* merasakan teralihkan dari permasalahan dan tidak mampu mengatur aspek-aspek kehidupannya karena terus meningkatkan rasa senang dalam menggunakan internet. Ketidakmampuan mengatur aspek kehidupan pada siswa yang dikarenakan terus meningkatnya rasa senang dalam menggunakan internet berimplikasi pada kedisiplinan siswa mengatur kegiatan belajar. Internet

menjadi lebih dominan dibandingkan kegiatan belajar, hal tersebut berpotensi mengakibatkan terganggunya perkembangan akademik siswa.

Selain itu, perkembangan akademik juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis siswa yang juga ditengarai dapat dipengaruhi oleh *compulsive internet use*. Van der Aa *et al* (2009: 766) menyatakan ketika remaja terus menerus berada dalam kondisi *compulsive internet use*, maka akan sedikit waktu dan energi yang secara aktif dihabiskan untuk melakukan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari dan hal ini akan meningkatkan resiko untuk mengalami kesepian, depresi, dan harga diri rendah. Selain itu, remaja yang menggunakan internet secara kompulsif mengalami kesepian dan lebih depresi dibandingkan dengan remaja yang tidak kompulsif dalam mengakses internet.

Masalah *compulsive internet use* juga terdapat di kalangan siswa SMP Istiqomah Bandung oleh guru BK di sekolah tersebut. Guru BK sekolah tersebut mengungkapkan banyak menemukan siswa yang kurang dapat mengontrol diri untuk mengakses internet ketika di kelas maupun di luar kelas. Selain itu berdasarkan pengamatan Guru BK terkait, aplikasi yang banyak digunakan di antaranya media sosial, *online game*, *web-browser* dengan situs tertentu seperti *ask.com*, *youtube*, dan *google*. Perilaku mengakses internet secara kompulsif yang tidak segera ditangani melalui perlakuan yang tepat atau dibiarkan terus menerus terjadi dipastikan dapat mengganggu performa akademik dan perkembangan siswa. Chou *et al.*, (2005: 369) siswa yang mengakses internet

berlebihan ditemukan mengalami masalah akademik, seperti mendapat nilai rendah, *academic probation*, dan *drop-out*. Hasil penelitian memberikan gambaran bahwa CIU dapat mengganggu perkembangan akademik siswa di sekolah. Hal tersebut menunjukkan diperlukannya peran bimbingan dan konseling dalam membantu mereduksi CIU yang dialami siswa.

Chou *et al* (2005: 386) menyatakan sebagai pendidik dan psikolog pendidikan seharusnya sudah dapat mengantisipasi kondisi perubahan perilaku yang diakibatkan oleh kemajuan teknologi dalam kehidupan siswa berlangsung sangat cepat dan seperti terus menerus berevolusi. Oleh karena itu, upaya bantuan bagi siswa yang mengalami *compulsive internet use* menjadi penting. Konselor perlu merancang layanan bimbingan dan konseling yang tepat dan bersifat responsif. Layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada siswa yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan (ABKIN, 2007: 25).

Permasalahan *compulsive internet use* (CIU) berimplikasi terhadap permasalahan yang perlu dikaji dalam penelitian yakni, (1) identifikasi terhadap tingkat kecenderungan *compulsive internet use* (CIU) siswa sebagai data acuan bagi perumusan intervensi konseling singkat berfokus solusi untuk mereduksi *compulsive internet use* (CIU) siswa, dan (2) pengujian secara empirik terhadap efektivitas rumusan intervensi konseling singkat berfokus solusi

untuk mengembangkan kemampuan mengendalikan *compulsive internet use* (CIU) siswa.

Salah satu pendekatan konseling yang diasumsikan tepat untuk mereduksi *compulsive internet use* (CIU) di sekolah yaitu konseling singkat berfokus solusi. Unsur pertama yang menjadi asumsi efektivitas konseling singkat berfokus solusi yaitu intervensi terfokus pada sasaran spesifik yang seharusnya diatasi. Konseling singkat berfokus solusi memiliki prinsip memperbaiki yang seharusnya diperbaiki secara spesifik, konkret, dan jelas. Selain itu, intervensi berlangsung dengan sesi yang cenderung sedikit sehingga berdampak pada waktu yang diperlukan untuk konseling. Hal tersebut dipandang sesuai dengan rasio Guru BK dan siswa di sekolah.

B. LANDASAN TEORI

Compulsive internet use merupakan salah satu bentuk dari penggunaan internet bermasalah. *Compulsive internet use* dimaknai sama dengan adiksi internet, *excessive internet use*, *pathological internet use*, dan ketergantungan internet oleh beberapa teoritikus. Akan tetapi, terdapat beberapa ahli yang menegaskan bahwa *compulsive internet use* hanya salah satu gejala dari adiksi internet. Tokunaga dan Rains (2010) menyatakan bahwa *compulsive internet use* berkaitan erat dengan durasi dan frekuensi mengakses internet, serta lebih menggambarkan karakteristik penggunaan aplikasi-aplikasi internet yang tidak terkendali daripada adiksi yang bersifat patologis.

Chaplan dan High (Young *et al*, 2011: 47) mengkatégorikan *compulsive internet use* sebagai salah

satu gejala perilaku dari *Problematic Internet Use (PIU)*, yang didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengontrol atau mengatur perilaku mengakses internet. Kwon (Young et al, 2011: 224) mendefinisikan *compulsive internet use* sebagai ketidakmampuan mengendalikan keinginan untuk menghabiskan waktu mengakses internet (*online*) yang ditandai dengan menolak dorongan-dorongan mendasar dan ketidaksadaran menghabiskan waktu.

Dinamika psikologis individu yang mengalami perilaku *compulsive internet use* dapat dipahami melalui dinamika perilaku kompulsif. Perilaku kompulsif merupakan hasil dari ketidakmampuan individu mengendalikan diri dalam melakukan sesuatu yang dipersepsi dapat memenuhi kebutuhan psikologis. Individu dengan *compulsive internet use* dapat menemukan kesenangan dan kenyamanan ketika mengakses internet, dengan atau tanpa kecemasan sebelumnya. Kemudian perilaku tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan cenderung membentuk kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Individu kemudian menjadi terbiasa mengakses internet, meskipun tidak memiliki kebutuhan yang jelas dan spesifik. Setelah terbentuk menjadi sebuah kebiasaan, maka individu dengan *compulsive internet use* akan merasa kurang nyaman ketika tidak melakukan akses internet. Pada akhirnya, internet dengan berbagai aplikasinya menjadi sebuah kebutuhan untuk memuaskan kondisi psikologis. Oleh karena itu, dalam CIU, kecemasan dapat menjadi sebuah titik tolak maupun akibat.

Griffith (1999, online) mengemukakan kriteria *compulsive*

internet use (CIU) yaitu: *withdrawal symptoms*, yakni kecenderungan menarik diri serta lebih menyenangkan mengakses internet daripada berinteraksi dengan kehidupan sosial di dunia nyata; *loss of control*, yakni ketidakmampuan mengendalikan dan membatasi waktu dalam mengakses internet; *preoccupation/salience*, yakni aktifitas mengakses internet menjadi hal yang dominan dalam kehidupan sehari-hari; *conflict*, yakni siswa mengalami konflik yang diakibatkan penggunaan internet yang tidak terkendali, meliputi konflik dengan diri sendiri dan orang lain; *coping*, yakni internet digunakan untuk mengatasi perasaan-perasaan negatif atau perasaan yang tidak menyenangkan; dan *lying to hide internet use*, yakni tindakan menyembunyikan perilaku mengakses internet dari orang di sekitar.

Penjabaran mengenai gejala-gejala *compulsive internet use* secara konseptual diungkapkan oleh Meerkerk *et al.* (van der aa et al, 2009:768), yaitu sebagai berikut.

1. Individu tetap berlanjut mengakses internet meskipun berniat untuk berhenti.
2. Penggunaan internet merupakan aktifitas penting dan salah satu prioritas dalam keseharian remaja.
3. Mengalami emosi yang tidak menyenangkan ketika tidak memungkinkan mengakses internet.
4. Menggunakan internet untuk mengatasi perasaan-perasaan negatif.
5. Penggunaan internet mengakibatkan konflik dengan diri sendiri dan orang lain.

Siswa sekolah menengah pertama yang berada pada rentang usia remaja ditenggarai sebagai pengakses

internet yang dominan seperti yang dikemukakan oleh data *Comscore* (Aquino, 2011: *Online*), penggunaan internet di kalangan remaja mengalami peningkatan terbesar dibandingkan rentang usia lainnya yaitu sebesar 84,4%. Berbagai penelitian mengemukakan korelasi antara karakteristik kepribadian serta psikososial individu dengan *compulsive internet use*.

Hasil penelitian Meerkerk, *et al* (2007) mengemukakan beberapa karakteristik kepribadian yang berpotensi berkembang pada siswa dengan *compulsive internet use*, antara lain: cenderung mengalami gejala-gejala depresif; mengalami kesepian; dan harga diri rendah (*low self-esteem*). Penelitian menunjukkan bahwa kepribadian pun turut dipengaruhi oleh kekurangan kontrol terhadap akses internet. Interaksi sosial yang bersifat virtual kurang menstimulasi berkembangnya keterampilan sosial di dunia nyata.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal mempunyai tugas dan tanggung jawab melaksanakan pendidikan dengan menyelenggarakan tiga komponen kegiatan yaitu penyelenggaraan administrasi sekolah yang memadai dan menunjang terlaksananya pengolahan proses belajar mengajar yang optimal; pengembangan pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai melalui berbagai program pendidikan secara relevan, efektif dan efisien; dan pelaksanaan program bimbingan dan konseling dalam menghadapi kemungkinan-kemungkinan serta kenyataan-kenyataan yang dihadapi peserta didik dalam rangka mencapai perkembangan secara optimal. Ketiga komponen tersebut merupakan

komponen yang tidak dapat dipisahkan, dan dilaksanakan dengan tujuan tercapainya perkembangan optimal peserta didik.

Program bimbingan dan konseling di Indonesia, terdiri atas empat jenis layanan, meliputi: layanan dasar bimbingan; layanan responsif; layanan perencanaan individual; dan dukungan sistem. Dalam implementasinya, program bimbingan dan konseling menggunakan berbagai strategi layanan, diantaranya: layanan pengumpulan data, layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konferensi kasus, konsultasi, upaya kolaborasi, dan layanan referral.

Konseling merupakan salah satu strategi pada layanan responsif yang diperlukan dalam mengatasi masalah-masalah spesifik. ASCA (*American School Counselor Association*) mengemukakan konseling merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah-masalahnya (Yusuf & Nurihsan, 2008: 8).

Tiga unsur penting dalam makna konseling, yakni hubungan yang membantu, identifikasi masalah, tujuan, dan treatment (perlakuan) Cavanagh & Levitov, 2002: 14-16). Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan spesifik dalam melakukan konseling, agar konseling yang dilakukan dapat berlangsung efektif dan tepat sasaran. Konseling singkat berfokus solusi memiliki prinsip memperbaiki yang seharusnya diperbaiki secara spesifik, konkret, dan

jas. Selain itu, intervensi berlangsung dengan sesi yang cenderung sedikit sehingga berdampak pada waktu yang diperlukan untuk konseling. Hal tersebut dipandang sesuai dengan rasio Guru BK dan siswa di Indonesia. Sesuai dengan pernyataan Franklin (2008: 15) yakni konseling singkat berfokus solusi efektif untuk mengatasi perilaku anak dan remaja dalam setting sekolah. Konseling singkat berfokus solusi dapat mengarahkan pada pembentukan harapan-harapan yang mengarahkan pada pencapaian perubahan, peningkatan kemampuan untuk bersikap positif terhadap masalah dan ketidakmampuan mengendalikan diri (Burns, 2005:2). Konseling singkat berfokus solusi mendorong siswa untuk memiliki cara pandang baru yang positif terhadap kesulitan mengendalikan diri dalam mengakses internet.

Konseling singkat berfokus solusi merupakan teknik yang menitikberatkan pada percakapan-solusi (*solution talk*) dan langsung mengarah pada langkah apa yang akan ditempuh konseli di kemudian hari dengan permasalahan yang dihadapi, sehingga sesi menjadi ringkas dan singkat. Teknik didasarkan pada asumsi optimis bahwa setiap individu memiliki karakter ulet, banyak akal, cakap, dan memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi solusi yang dapat mengubah kehidupan dirinya sendiri (Corey, 2008: 424). Konseling singkat berfokus solusi merupakan model yang sangat baik untuk kelompok sekolah (Murphy, 2008) dan beberapa perkembangan, konseling, dan terapi kelompok karena konseling ini menekankan pada solusi dan *coping* yang positif.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dalam rangka mendapatkan data numerikal, mendeskripsikan data berupa persentase kecenderungan *compulsive internet use* (CIU) yang dialami oleh siswa kelas 7 dan 8 SMP Istiqamah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014, serta untuk mengukur efektivitas konseling singkat berfokus solusi dalam meningkatkan kemampuan mengendalikan *compulsive internet use* (CIU) pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen kuasi, yakni penelitian yang mendekati eksperimen atau eksperimen semu dan merupakan penelitian yang dilakukan melalui uji coba untuk memanipulasi variabel yang relevan. Metode eksperimen kuasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas intervensi yang dilaksanakan secara sengaja dan sistematis melalui konseling singkat berfokus solusi dalam meningkatkan kemampuan mengendalikan *compulsive internet use* (CIU) pada siswa.

Desain yang digunakan yaitu desain subjek tunggal (*single subject*). Desain *single subject* hanya melibatkan satu peserta saja, tetapi dapat juga mencakup beberapa subjek penelitian, berkisar 3 sampai 8 subjek. Setiap subjek berfungsi sebagai kontrol bagi dirinya sendiri. Hal ini dapat dilihat dari kinerja subjek sebelum, selama, dan setelah diberi perlakuan (Horner, 2005: 166). Model subjek tunggal yang digunakan adalah Model AB dengan skema sebagai berikut.

A – B

Keterangan :

A : Baseline (Sebelum intervensi atau perlakuan)

B : Intervensi

Model AB memungkinkan penelitian mengungkap dinamika perubahan, yang meliputi peningkatan kemampuan mengendalikan *compulsive internet use* (CIU) subjek penelitian secara individual pada kondisi *baseline* dan pada kondisi *treatment*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *maximal variation sampling* yaitu strategi pemilihan sampel yang memiliki kesamaan dalam aspek tertentu tetapi memiliki perbedaan pada aspek lainnya (Creswell, 2012: 208). Dalam penelitian, sampel penelitian yang ditetapkan yaitu empat siswa yang memiliki skor tinggi pada hasil pengukuran melalui instrumen gejala *compulsive internet use* dan menyatakan bersedia mengikuti konseling singkat berfokus solusi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen yang disusun berdasarkan pengembangan dan perumusan teori mengenai *compulsive internet use* (CIU). Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran mengenai kecenderungan *compulsive internet use* (CIU) pada siswa. Angket menggunakan skala Likert yang terdiri atas: selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Rumusan kisi-kisi instrumen untuk mengungkap kecenderungan *Compulsive Internet Use* (CIU) berikut merujuk pada aspek dari Griffiths (1999). Aspek CIU meliputi: *withdrawal symptoms*, *loss of control*,

preoccupation/salience, *conflict*, *coping*, dan *lying to hide internet use*.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penyebaran instrumen CIU pada 103 siswa kelas 7 dan kelas 8 yang secara administratif terdaftar di SMP Istiqamah memberikan fakta empiris mengenai fenomena *compulsive internet use* di kalangan remaja. Siswa yang termasuk pada kategori Tinggi berjumlah 15 orang atau 14,56%, kategori sedang sejumlah 71 orang atau 68,93%, dan pada kategori rendah sejumlah 17 orang atau sekitar 16,50%. Selain itu, hasil pretes menunjukkan bahwa aspek tertinggi dalam kelompok populasi adalah pada aspek *Loss of Control* pada indikator tidak dapat mengendalikan diri dalam mengakses internet sebanyak 23,52%; kemudian pada aspek *withdrawal symptoms* sebesar 20,02% dengan indikator dominan lebih menyenangkan pertemanan di dunia virtual daripada dunia nyata; 19,78% pada aspek *coping* atau mengakses internet untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan perasaan negatif; 17,17% pada aspek *salience* atau menjadikan internet sebagai salah satu prioritas dalam keseharian; kemudian pada aspek *conflict* sebanyak 14,04% yang didominasi oleh konflik dengan diri sendiri; dan aspek dengan presentase terendah pada *lying to hide internet use* atau menyembunyikan kegiatan mengakses internet dari

orang sekitar, yakni 5,46%. Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa intervensi dilakukan terhadap 4 orang siswa dengan intensitas *compulsive internet use* tinggi, stabil pada kondisi baseline, dan menyatakan bersedia mengikuti konseling singkat berfokus solusi dengan peneliti. Keempat siswa tersebut antara lain adalah sebagai berikut :

1. RQ dengan fokus intervensi meningkatkan kemampuan mengendalikan aspek *loss of control*, yang didominasi oleh indikator kesulitan membatasi waktu mengakses internet; *saliency*, yakni cenderung menjadikan kegiatan mengakses internet sebagai prioritas, dan *withdrawal symptom*, yaitu lebih menyenangi mengakses internet daripada berinteraksi dengan orang sekitar secara nyata.
2. MR dengan fokus intervensi meningkatkan kemampuan mengendalikan *saliency*, yakni cenderung menjadikan kegiatan mengakses internet sebagai prioritas, dan *withdrawal symptom*, yaitu lebih menyenangi mengakses internet daripada berinteraksi dengan orang sekitar secara nyata, dan *coping*, yakni konseli memiliki perasaan terlepas dari masalah ketika mengakses internet.
3. DZ dengan fokus intervensi meningkatkan kemampuan mengendalikan aspek *conflict*, yang diindikasikan secara dominan oleh pertentangan dengan orang tua dan guru di sekolah; *loss of control*, yang didominasi oleh ketidakmampuan mengendalikan diri dalam mengakses internet; dan *withdrawal symptoms*, dengan indikasi lebih menyenangi mengakses internet

dan interaksi virtual daripada berinteraksi dengan orang di sekitar secara nyata.

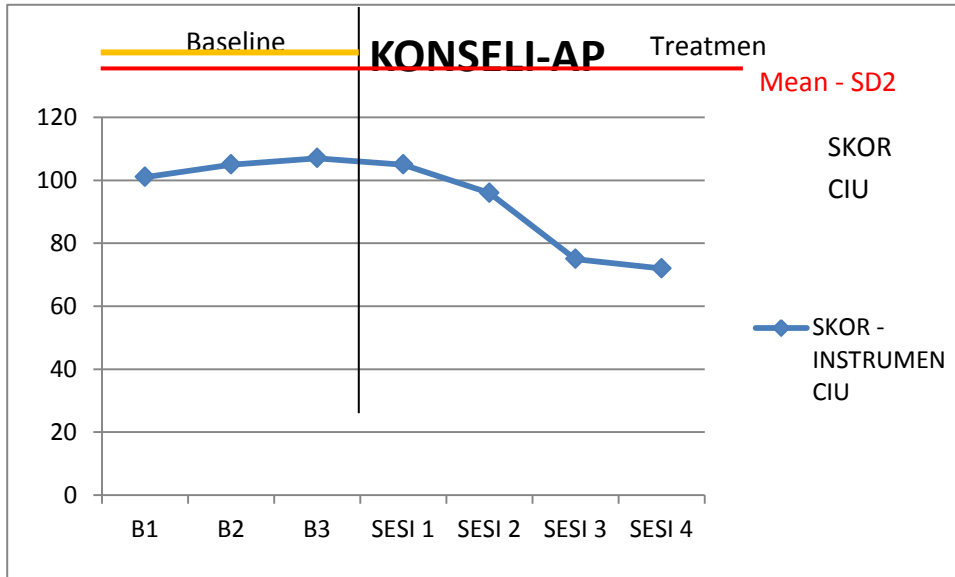
4. AP dengan fokus intervensi meningkatkan kemampuan mengendalikan aspek *loss of control*, dengan indikator dominan ketidakmampuan mengendalikan diri dalam mengakses internet; *conflict*, terutama pertentangan yang muncul dengan diri sendiri; dan *coping*, yakni konseli memiliki perasaan terlepas dari masalah ketika mengakses internet.

Analisis efektivitas konseling selengkapnya merupakan tarikan kesimpulan dari pengamatan peneliti berdasarkan indikator keberhasilan konseling singkat berfokus solusi. Selain itu, kesimpulan mengenai efektivitas konseling mengacu pada berbagai data observasi yang dimuat dalam jurnal konseling, observasi, dan grafik kemajuan konseli. Analisis data juga melibatkan aktifitas kolaborasi dengan Guru BK setempat.

Pengujian secara statistik efektivitas konseling singkat berfokus solusi dalam meningkatkan kemampuan mengendalikan *compulsive internet use* pada siswa dilakukan melalui teknik *the two standard deviation rule*, yakni dengan menggunakan 2 standar deviasi yang dibandingkan dengan rata-rata skor baseline. Gottman dan Leiblum (Nourbakhsh & Ottenbacher, 1994) mengemukakan bahwa dalam prosedur *the two standard deviation rule*, intervensi dinyatakan efektivitas atau penurunan signifikan apabila setidaknya terdapat dua skor hasil pengukuran pada treatment berada di luar garis standar deviasi 2. Analisis efektivitas intervensi dilakukan secara individual.

Setiap sesi konseling yang dilakukan dengan AP mengidentifikasi kenaikan atau peningkatan kemampuan mengendalikan CIU melalui *scaling questioning*. Penurunan tingkat

compulsive internet use yang dialami AP dapat dilihat dari gambaran grafik berikut.



Grafik 1
Perubahan Tingkat CIU pada A/B Design

Uji statistik dilakukan untuk mempertegas efektivitas konseling singkat berfokus solusi dalam mengembangkan kemampuan

mengendalikan CIU yakni, melalui uji *the two standard deviation rules* yang disajikan sebagai berikut.

Tabel. 1
Hasil Perhitungan - AP
Uji Statistik melalui *The Two Standard Deviation Rule*

Baseline			Mean	SD	2SD	Keterangan
1	2	3				
101	105	107	104,3333	3,05505	6,110101	Efektif

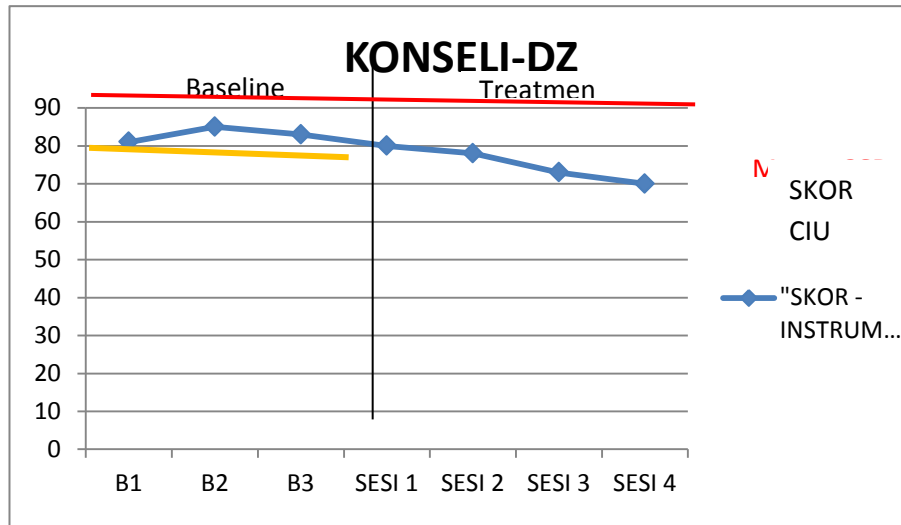
Hasil perhitungan data melalui *the two standard deviation rule* didapatkan skor rata-rata baseline sebesar 104,3. Kemudian skor 2 Standar Deviasi sebesar 6,11, sehingga garis Rata-rata dikurangi 2SD berada pada angka 98.

Grafik menunjukkan bahwa terdapat tiga skor yang berada di bawah garis angka 98. Artinya, konseling singkat berfokus solusi yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan

kemampuan mengendalikan *compulsive internet use* AP secara signifikan.

dilihat dari gambaran grafik berikut.

Penurunan tingkat *compulsive internet use* yang dialami DZ dapat



Grafik 2
Perubahan Tingkat CIU pada A/B Design

Uji statistik dilakukan untuk mempertegas efektivitas konseling singkat berfokus solusi dalam mengembangkan kemampuan

mengendalikan CIU yakni, melalui uji *the two standard deviation rules* yang disajikan sebagai berikut.

Tabel. 2
Hasil Perhitungan - DZ
Uji Statistik melalui *The Two Standard Deviation Rule*

Baseline			Mean	SD1	SD2	Keterangan
1	2	3				
81	85	83	83	2	4	Efektif

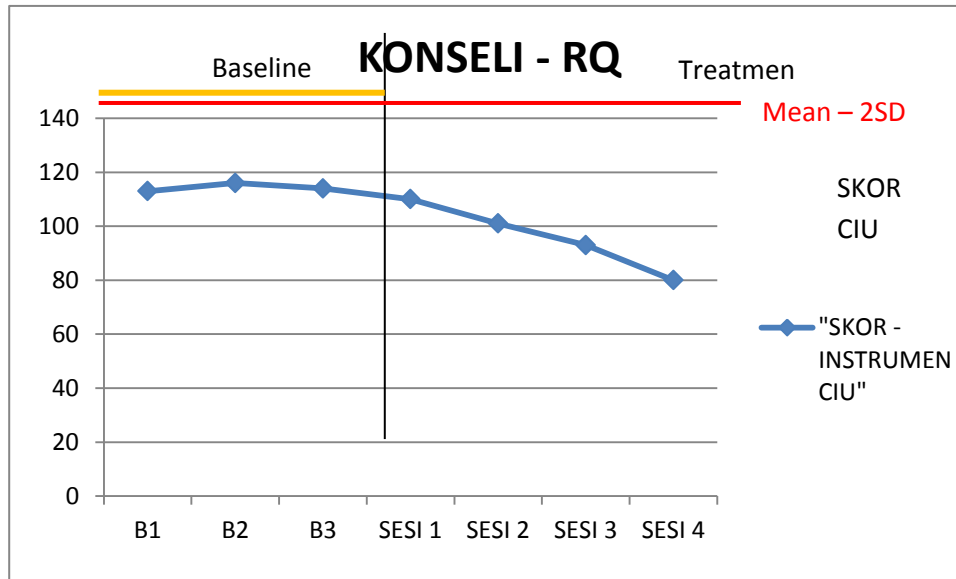
Hasil perhitungan data melalui *the two standard deviation rule* didapatkan skor rata-rata baseline sebesar 83. Kemudian skor 2 Standar Deviasi sebesar 4, sehingga garis Rata-rata dikurangi 2SD berada pada angka 79. Grafik menunjukkan bahwa terdapat tiga skor yang berada di bawah garis angka 98. Artinya, konseling singkat berfokus solusi yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan

kemampuan mengendalikan *compulsive internet use* DZ secara signifikan.

Data konseli RQ melalui statistik deskriptif, deskripsi secara grafis, dan jurnal konseling, dan catatan anekdot. Setiap sesi konseling yang dilakukan dengan RQ mengidentifikasi kenaikan skala kemampuan mengendalikan CIU.

Penurunan tingkat *compulsive internet use* yang dialami AP dapat dilihat dari gambaran grafik berikut. Penurunan tingkat *compulsive internet*

use yang dialami RQ dapat dilihat dari gambaran grafik berikut.



Grafik 3
Perubahan Tingkat CIU pada A/B Design

Penurunan tingkat *compulsive internet use* yang dialami AP dapat dilihat dari gambaran grafik berikut. Uji statistik dilakukan untuk mempertegas efektivitas konseling

singkat berfokus solusi dalam mengembangkan kemampuan mengendalikan CIU yakni, melalui uji *the two standard deviation rules* yang disajikan sebagai berikut

Tabel. 3
Hasil Perhitungan - RQ
Uji Statistik melalui *The Two Standard Deviation Rule*

Baseline			Mean	SD1	SD2	Keterangan
1	2	3				
113	116	114	114,3333	1,527525	3,05505	Efektif

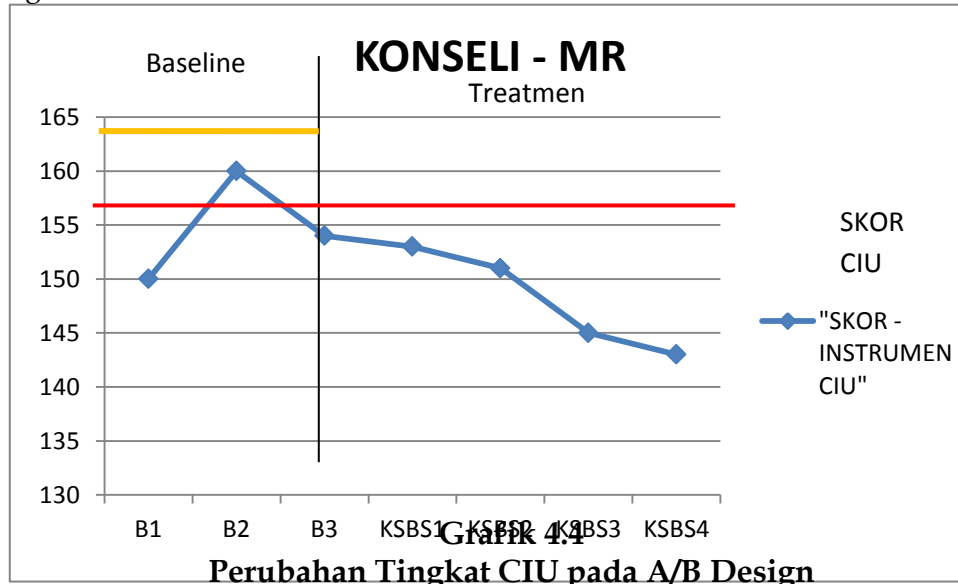
Hasil perhitungan data melalui *the two standard deviation rule* didapatkan skor rata-rata baseline sebesar 114,3. Kemudian skor 2 Standar Deviasi sebesar 3,05, sehingga garis Rata-rata dikurangi 2SD berada pada angka 111. Grafik menunjukkan bahwa seluruh skor treatment berada di bawah garis angka 111. Artinya,

konseling singkat berfokus solusi yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan kemampuan mengendalikan *compulsive internet use* RQ secara signifikan.

Data konseling MR meliputi deskripsi kemajuan kemampuan mengendalikan CIU dan penurunan intensitas CIU secara grafis, uji statistik, dan data kualitatif. Setiap

sesi konseling yang dilakukan dengan MR mengidentifikasi kenaikan atau peningkatan kemampuan mengendalikan CIU melalui *scaling questioning*.

Penurunan tingkat *compulsive internet use* yang dialami MR dapat dilihat dari gambaran grafik berikut.



Hasil penelitian menunjukkan perbedaan skor total dan skor pada beberapa indikator *compulsive internet use* sebelum dan sesudah intervensi

dengan menggunakan konseling singkat berfokus solusi, dapat dilihat pada tabel 4. 14 sebagai berikut.

Tabel 4
Hasil Perhitungan - MR
Uji Statistik melalui *The Two Standard Deviation Rule*

Baseline			Mean	SD1	SD2	Keterangan
1	2	3				
150	160	154	154,6667	5,033223	10,06645	Tidak Efektif

Hasil perhitungan data melalui *the two standard deviation rule* didapatkan skor rata-rata baseline sebesar 154,6. Kemudian skor 2 Standar Deviasi sebesar 10, sehingga garis Rata-rata dikurangi 2SD berada pada angka 144. Grafik menunjukkan bahwa hanya terdapat satu skor treatment yang berada di bawah garis angka 144. Artinya, konseling singkat berfokus solusi yang dilaksanakan

tidak efektif dalam meningkatkan kemampuan mengendalikan *compulsive internet use* MR.

Data hasil pengukuran MR selama konseling berlangsung yakni pada kondisi treatment menunjukkan penurunan, akan tetapi penurunan dengan selisih gain yang rendah. Dalam prinsip konseling singkat berfokus solusi, perubahan positif yang ditunjukkan oleh konseli lebih

menggambarkan keefektifan konseling dibandingkan dengan data yang berupa angka.

Beberapa alasan yang dapat menjelaskan gain skor rata-rata rendah diantaranya adalah MR merupakan konseli dengan capaian skor CIU tertinggi pada kondisi baseline-1, yakni 160. Artinya MR memiliki skor total dengan kriteria selalu merasakan seluruh gejala *compulsive internet use*; sikap resisten terhadap perubahan yang ditenggarai merupakan faktor utama yang mampu menghambat efektivitas konseling singkat berfokus solusi; MR memiliki kompleksitas masalah di samping *compulsive internet use*, diantaranya kemarahan yang belum selesai pada orang tua dan kakak kandungnya. Masalah kemarahan merupakan masalah yang cenderung membutuhkan penanganan yang lebih intensif. Konseli kerap kali mengekspresikan kemarahan tersebut saat konseling berlangsung; MR memiliki masalah sosial yang serius di sekolah. Guru BK SMP terkait mengungkapkan beberapa jurnal konseling dengan MR. Dari pengamatan yang dilakukan, MR lebih senang menyendiri, cenderung ofensif pada pendapat temannya yang berbeda, mudah marah, diketahui pernah menyerang temannya secara fisik dengan menggunakan benda tajam, dan mengalami beberapa kali masalah dengan guru mata pelajaran; MR memiliki fasilitas *wi-fi* dengan aksesibilitas 24 jam. Penggunaan *wi-fi* dapat dilakukan dengan bebas. Selain handphone, MR juga memiliki fasilitas komputer pribadi di kamarnya yang terhubung dengan *wi-fi* tersebut.

E. PENUTUP

Konseling singkat berfokus solusi yaitu teknik konseling yang memfasilitasi konseli dalam merumuskan solusi; dan mengidentifikasi kekuatan serta sumber daya yang dimiliki dalam rangka mengendalikan kecenderungan *compulsive internet use*. Penggunaan konseling singkat berfokus solusi secara individual terbukti efektif dalam mengembangkan kemampuan mengendalikan *compulsive internet use* subjek penelitian yang dilaksanakan secara individual. Efektivitas konseling singkat berfokus solusi dipengaruhi oleh kemampuan *questioning* konselor dan keadaan konseli secara individual yang meliputi: kemauan konseli untuk berubah, intensitas CIU, kuantitas aplikasi yang diakses, kemampuan mengkonstruksi solusi, lingkungan sebagai sistem pendukung, dan kompleksitas masalah selain CIU yang dialami konseli. Efektivitas intervensi ditandai oleh peningkatan skor pengendalian *compulsive internet use* dan perubahan perilaku konseli berdasarkan analisis jurnal konseling, lembar kerja konseli, serta timbal balik konseli dalam proses pelaksanaan intervensi konseling singkat berfokus solusi.

F. DAFTAR RUJUKAN

- ABKIN. (2007). *Rambu-rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Alice. (2004). *What is the difference between a compulsion and an addiction?*. [Online]. Tersedia di:

- <http://goaskalice.columbia.edu/whats-difference-between-addiction-and-compulsion> (24 Maret 2014)
- Anderson, K.J. (2001). Internet use among collegestudents: an exploratory study. *Journal of American College Health*, (50), 21-26.
- APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). *Jumlah pengguna internet di Indonesia*. [Online]. Tersedia di : <http://www.apjii.or.id/v2/index.php/read/page/halamandata/9/statistik.html#>(27 November 2013)
- Aquino, C. (2011). *Social Networking On-The-Go: U.S. Mobile Social Media Audience Grows 37 Percents in The Past Year*. [Online]. Tersedia di: http://www.comscore.com/Press_Events/Press_Release/2013/11/Social_Networking_On-The-Go_U.S. Mobile Social Media Audience Grows 37 Percents in The Past Year (27 November 2013)
- Berg, In Soo Kim., dan Peter De Jong. (2004). *Building Solution-focused Partnerships on Children's Protective and Family Services*. [Online]. Tersedia di: www.ucdenver.edu (27 Juli 2014)
- Brenner V. (1997). Psychology of computer use: VLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet usage survey. *Psychological Reports*, 80, 879-82.
- Burns, Kidge. (2005). *Focus on Solutions A Health Professional's Guide*. London: Whurr Publishers Ltd.
- Caldwell, C. D. & Cuningham, T.J. (2010). *Internet Addiction and Students: Implications for School Counselor*. [Online]. Tersedia di: http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/ARticle_61.pdf (10 Oktober 2013)
- Cavanagh, Michael E., dan Levitov, Justin E. (2002). *The Counseling Experience: A Theoretical and Practical Approach*. (2nd Ed). USA: Waveland Press, Inc.
- Chou, Chien., Condron, Linda., & Belland, John C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17, (4).
- Cohn, Shari. *Cybersex Addiction/Internet Sexual Addiction*. [Online]. Tersedia di: <http://www.sharicohn.com/cybersex.html>. (09 April 2010)
- Corey, Gerald. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (7th Ed). USA: Thomson Learning, Inc.
- Creswell, W. Jhon.(2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (fourth edition). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Dahlan, Tina Hayati. (2011). *Model Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Counseling) dalam setting kelompok untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa (Penelitian dan Pengembangan Model Konseling Singkat Berfokus Solusi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2009)*. Disertasi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana UPI Bandung: tidak diterbitkan.
- Deliusno. (2012). *Riset: Pengguna Tak Sadar Keseringan "Online"*. [Online]. Tersedia di:

- <http://tekno.kompas.com/read/2012/10/20/11263134/riset.pengguna.tak.sadar.keseringan.quotonlinequot> (27 November 2013)
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Erford, Bradley. T., Eaves, Susan. H., Bryant, Emily. M., dan Young, Katherine. A. (2010). *35 Techniques: Every Counselor Should Know*. USA: Pearson Education, Inc.
- Franklin, Cynthia., Moore, Kelly., dan Hopson, Laura. (2008). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy in a School Setting. *Children & Schools*,(30), 15-27
- Greenfield D. (1999). *Internet addiction: disinhibition, accelerated intimacy and other theoretical considerations*. Boston, MA: Paper presented at the 107th annual meeting of the American Psychological Association. [Online]. Tersedia di: www.apa.org/107thannualmeeting/greenfield/internetaddiction
- Griffith, M. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *Psychologist*, 12 (50), 246-250. [Online]. Tersedia di: http://www.academia.edu/429664/Griffiths_M.D._1999_.Intern et_addiction_Fact_or_fiction_The_Psychologist_Bulletin_of_the_British_Psychological_Society_12_246-250?login=&email_was_taken=true&login=&email_was_taken=true
- Gysbers. N.C. & Henderson, P. (2012). *Developing and Managing Your School Guidance Program*. United States: American Association for Counseling and Development.
- Horner, R.H. *et al.* (2005). "The Use of Single-subject Research to Identify Evidence-Based Practice in Special Education". *Council for Exceptional Children*, **71**, (21), 165-179.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Development Psychologi: A Life Span Approach*. Alih bahasa.(1997). Istiwidayanti dan Soedjarwo. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ingersoll, G. M. (1989). *Adolescent*. Englewood Cliffs (2nd Ed). NY: Prentice Hall.
- Kelly, Michael S., Kim, Johny. S., dan Franklin, Cynthia. (2008). *Solution-Focused Brief Therapy in Schools: A 360-Degree View of Research and Practice*. New York: Oxford University Press.
- Kim, Johny S. 2001. *Examining the Effectiveness of Solution Focused Brief Therapy: A Meta-analysis Using Random Effects Modeling*. 19th National Symposium on Doctoral Research in Social Work.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox. A Social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*. 53, (9), 1017-1031.
- Lenhart, A., Rainie, L., & Lewis, O. (2001). *Teenage life online: the rise of instan-message generation and the internet's impact on friendships and family relationships*. Washington: Pew Internet and American Life Project.

- Meerkerk, G. J., Van den Eijnden, R. J. M., & Garretsen, H. F. L. (2006). Predicting compulsive Internet use: It's all about sex! *CyberPsychology & Behavior*, 9, 95-103.
- Murphy, J.J. (2008). *Solution focused counseling in school*. (2nd Ed). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Nurhusni, P.A. (2012). Profil Penyesuaian Sosial Siswa yang Mengalami Kecanduan Mengakses Facebook. Skripsi Sarjana FIP UPI Bandung: tidak diterbitkan.
- O'Connel, Bill I. (2004). *Solution-Focused StressCounseling*. London: Sage Publications, Ltd.
- Orford, J. (2005). Problem Gambling and Other Behavioral Addictions. [Online]. Tersedia di: <http://www.foresight.gov.uk/BraintscienceAddictionandDrugs/Index.html>
- Orzack, M. H., and Orzack, D. S. (1999). Treatment of computer addicts with complex comorbid psychiatric disorders. *Cyberpsychol. Behav.* 2, (5): 465-473.
- Sharry, John. (2007). *Solution-Focused Groupwork*. London: Sage Publications, Ltd.
- Tokunaga, R. S., & Rains, S. A. (2010). An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic Internet use, time spent using the Internet, and psychosocial problems. *Human Communication Research*, 36, 512-545.
- van der Aa, Niels., Overbeek, Geertjan., Engels, Rutger C. M. E., Scholte, Ron H. J., Meerkerk, Gert-Jan., dan Van den Eijnden, R.J. J. M. (2009). Daily and Compulsive Internet Use and Well-Being in Adolescence: A Diathesis-Stress Model Based on Big Five Personality Traits. *J Youth Adolescence*, (38), 765-776
- Wan,Chin-Sheng., dan Chiou,Wen-Bin. (2006). Why Are Adolescents Addicted To Online Gaming? An Interview Study In Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, (9), 762-766
- Young, K & De Abreu, CN. (2011). *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatmen*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K.S. (2007). "Cognitive Behaviour Therapy with Internet Addicts: Treatmen Outcomes and Implications". *Cyber Psychology & Behavior*, 10, (5), 671-679.
- Young, Pitsner, O'Mara, & Buchanan. (1998). *What Is Internet Addiction?*. [Online]. Tersedia di:hhttp://www.netaddiction.com/whatis.htm
- Suherman, Uman. (2007). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bekasi: Madani Production.
- Yusuf, Syamsu., dan Nurihsan, A. Juntika. (2008). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.