

Efektifitas *Solution Focused Brief Counseling* Untuk Mereduksi Perilaku *Compulsive Internet Use* Pada Siswa

¹Ahmad Yusuf, ²Muhamad Ilham Bakhtiar, ³Hasbahuddin, ⁴Rahmat Kamaruddin

^{1,2,3}Bimbingan Dan Konseling, STKIP Andi Matappa, Indonesia

⁴Pendidikan Matematika, STKIP Andi Matappa, Indonesia

Correspondence: ahmadyusuf660@gmail.com

Abstrack. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1) Gambaran tingkat compulsive internet use siswa di SMA Negeri 3 Pangkep. 2) Efektivitas penerapan solution focused brief counseling dapat mereduksi perilaku compulsive internet use siswa di SMA Negeri 3 Pangkep. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi experimental design. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : 1) Tingkat compulsive internet use siswa di SMAN 3 Pangkep berada pada kategori tinggi. 2) Solution focused brief counseling efektif dapat mereduksi secara signifikan compulsive internet use pada siswa di SMAN 3 Pangkep. Berdasarkan hasil penelitian mengenai solution focused brief counseling untuk mereduksi perilaku compulsive internet use SMAN 3 Pangkep maka, disimpulkan bahwa tingkat compulsive internet use siswa di SMAN 3 Pangkep sebelum diberi solution focused brief counseling berada pada kategori tinggi menjadi kategori sedang sehingga penerapan Solution focused brief counseling efektif dapat mereduksi secara signifikan compulsive internet use pada siswa di SMAN 3 Pangkep.

Kata Kunci: Solution focused brief counseling, compulsive internet use

Abstract

The purpose of this study was to determine: 1) The description of the level of compulsive internet use of students in SMA Negeri 3 Pangkep. 2) The effectiveness of implementing short counseling focused solutions can reduce the compulsive behavior of students' internet use at SMA Negeri 3 Pangkep. The approach used in this research is an experimental quantitative approach. The type of research used is a quasi-experimental design. The results of this study indicate that: 1) The level of compulsive internet use of students at SMAN 3 Pangkep is in the high category. 2) Short counseling focused on effective solutions can significantly reduce compulsive internet use among students at SMAN 3 Pangkep. Based on research on short counseling focused solutions to reduce compulsive behavior in internet use at SMAN 3 Pangkep, the key is that the level of compulsive internet use of students at SMAN 3 Pangkep before being given a short counseling solution focused on being in the high category into a medium category. significantly compulsive internet use in students at SMAN 3 Pangkep.

Key words: Solution Focused Brief Counseling, Compulsive Internet Use

PENDAHULUAN

Hadirnya telepon cerdas (*smartphone*) yang memiliki fitur canggih penunjang komunikasi teknologi berbasis internet, makin mempermudah remaja untuk berinteraksi

dengan orang lain. Remaja saat ini terlahir untuk mahir menggunakan internet dalam segala aktivitasnya baik untuk studi maupun untuk waktu luangnya. Sebuah kajian yang dilakukan oleh *Center for Media Education* melaporkan

budaya remaja online mengedepankan hiburan bukan informasi. Hal tersebut menunjukkan penggunaan internet yang tidak tepat guna. Permasalahan mengakses internet yang tidak tepat guna pada diri remaja di latarbelakangi oleh banyak faktor, diantaranya adalah karena kekhasan perkembangan masa remaja. Tahapan perkembangan remaja merupakan tahapan yang banyak berinteraksi dengan kelompok pertemanan atau *peer group* (Andangsari & Rani, 2014). Kemudahan yang didapatkan dengan menggunakan internet membuat penggunaan internet pada remaja cenderung semakin hari semakin meningkat. Remaja dapat memanfaatkan dengan tepat hasil teknologi berupa internet, seperti untuk berkomunikasi sesuai keperluan, mencari informasi, dan menjadikan internet sebagai media yang mendukung pembelajaran. Akan tetapi, terdapat juga remaja yang tidak tepat menggunakan internet, yakni menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak diperlukan dengan durasi dan frekuensi yang berlebihan sehingga mengakibatkan kesulitan mengendalikan tindakan mengakses internet, yang dikenal dengan istilah *compulsive internet use* (CIU). *Compulsive internet use* merupakan salah satu bentuk dari penggunaan internet bermasalah. Menurut (Young & De Abreu, 2010) mengategorikan *compulsive internet use* sebagai salah satu gejala perilaku dari *Problematic Internet Use (PIU)*, yang didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengontrol atau mengatur perilaku mengakses internet. *Compulsive internet use* berkaitan erat dengan durasi dan frekuensi mengakses internet, serta lebih menggambarkan karakteristik penggunaan aplikasi-aplikasi internet yang tidak terkendali dibandingkan dengan adiksi yang bersifat patologis (Nurmalasari, 2016). *Compulsive internet use* terkadang disebut kecanduan internet, namun penggunaan kata *compulsive* dirasa lebih cocok karena seseorang tidak kecanduan ke internet itu sendiri, melainkan pada aktifitas online tertentu. *Compulsive internet use* dapat mengganggu aktifitas keseharian individu. Adanya gangguan fisik maupun psikologis dapat menghambat seorang individu dalam menjalani kesehariannya. Keadaan *compulsive internet use* dalam jangka panjang akan mengakibatkan gangguan mental seperti gangguan anti sosial, gangguan kecemasan, dan gangguan stress pada penggunanya. (Hakim & Alifatullah, 2016) menyatakan bahwa hasil penelitiannya

menunjukkan adanya keterkaitan antara sindroma *compulsive internet use* dengan kecemasan, depresi, dan *selfesteem*. Keadaan *Compulsive internet use* akan menimbulkan berbagai efek negatif, seperti gejala depresif, kesepian, dan harga diri rendah. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa *compulsive internet use* bisa mengganggu, mengalihkan perhatian, berdampak negatif terhadap akademik dan kualitas hidup (Brate, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ulfa & Yunita, 2015) menunjukkan bahwa pengguna internet kompulsif dapat menghabiskan waktu *online* sekitar 34,5 jam dalam seminggu (setara dengan 4-5 jam per hari), sementara pengguna internet non-kompulsif hanya menghabiskan waktu *online* 24,5 jam dalam seminggu (setara dengan 3,5 jam per hari). Hal tersebut tentu tidak baik bagi seorang siswa. ketika 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.

Dalam lingkungan persekolahan remaja disebut juga dengan siswa. Ketidakmampuan siswa dalam mengatur waktunya dalam menggunakan internet berimplikasi pada kedisiplinan mengatur kegiatan belajarnya. Penggunaan internet akan menjadi lebih dominan dibandingkan dengan kegiatan belajarnya, hal ini berpotensi mengakibatkan terganggunya perkembangan akademik siswa di sekolah. Perkembangan akademik juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis siswa yang juga ditengarai dapat dipengaruhi oleh *compulsive internet use*. Mengacu pada hal di atas dapat dilihat bahwa penggunaan internet secara kompulsif menitikberatkan pada durasi penggunaan. Ciri-ciri *compulsive internet use* yang terjadi pada siswa adalah penggunaan internet sudah dianggap merupakan aktifitas yang penting dan salah satu prioritas dalam keseharian siswa, dan mengalami emosi yang tidak menyenangkan ketika tidak memungkinkan mengakses internet. Selain itu, terdapat pula gejala-gejala yang muncul di antaranya keasyikan mengakses internet, tidak mampu mengontrol penggunaan internet, berbohong atau menyembunyikan perilakunya, penarikan diri secara psikologis (*psychological withdrawal*), dan berlanjut menggunakan internet meskipun berdampak negatif.

Fenomena mengenai *compulsive internet use* seperti yang telah diuraikan di atas juga ditemukan di SMA Negeri 3 Pangkep.

Berdasarkan hasil survey awal menunjukkan bahwa siswa di SMA Negeri 3 Pangkep teridentifikasi memiliki gejala *compulsive internet use* hal ini dapat dilihat dari perilaku adanya siswa kurang mengontrol diri untuk menggunakan HP sebagaimana mestinya, terdapat siswa sedang bermain hp dan mengakses sosial media di kelas saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung, mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan, siswa merasa nyaman dan senang ketika sedang mengakses internet terutama saat bermain media sosial, senang saat berinteraksi dengan teman-temannya lewat medsos dibandingkan dengan berinteraksi secara langsung, siswa banyak mengakses aplikasi seperti *Instagram, whatsapp, dan bermain game online* baik saat sedang istirahat maupun dalam proses belajar mengajar. Perilaku mengakses internet secara kompulsif yang tidak segera ditangani melalui perlakuan yang tepat atau dibiarkan terus menerus maka dipastikan dapat mengganggu performa akademik dan perkembangan siswa. Hasil penelitian yang dijelaskan sebelumnya bahwa perilaku *compulsive internet use* dapat mengganggu perkembangan akademik siswa di sekolah. Hal tersebut diperlukan peran bimbingan dan konseling dalam membantu mereduksi perilaku *compulsive internet use* yang dialami siswa. Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan spesifik dalam melakukan intervensi layanan bimbingan dan konseling agar layanan bimbingan yang dilakukan dapat berlangsung efektif dan tepat sasaran. Terdapat berbagai pendekatan yang telah terbukti dapat mengatasi masalah penggunaan internet, termasuk *compulsive internet use* (CIU). Menurut (Masya, 2013) menyatakan terdapat dua pendekatan yakni *Cognitive Behavioural Therapy* dengan premis bahwa pikiran menentukan perasaan yang mendorong individu mengatasi masalah penggunaan internet yang tidak sesuai dan pendekatan *Motivational Enhancement Therapy*, yang membiarkan individu yang mengalami masalah penggunaan internet dan konselor berkolaborasi dalam perencanaan treatment dan penetapan tujuan yang ingin dicapai. Selain pendekatan yang telah disebutkan di atas, terdapat salah satu pendekatan yang terbukti efektif mengatasi masalah terkait *compulsive internet use*. Pendekatan yang dimaksud merupakan pendekatan yang termasuk pada kategori post-modern, yaitu *solution focused brief counseling*. Menurut O'Connell (Untari,

2017) menyatakan terapi berfokus solusi adalah bentuk terapi ini adalah bentuk singkat yang dibangun di atas kekuatan klien dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Terapi ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan konseli mencurahkan sebageian besar waktunya untuk menkontruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah. Menurut Corey (2009) *Solution focused brief counseling* didasarkan pada asumsi yang optimistik bahwa manusia itu sehat dan kompeten dan memiliki kemampuan untuk membangun solusi yang dapat meningkatkan hidupnya. Menurut Murphy (Nurmalasari, 2016) Konseling singkat berfokus solusi merupakan model yang sangat baik untuk kelompok sekolah dan beberapa perkembangan, konseling, dan terapi kelompok karena terapi ini menekankan pada solusi dan *coping* yang positif. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Rahmani (2016) yang mengungkapkan kualitas hubungan terapeutik merupakan jantung dari keefektifan model konseling singkat berfokus solusi. Salah satu cara untuk menciptakan hubungan terapeutik yang efektif adalah menunjukkan kepada anggota bagaimana mereka dapat menggunakan kekuatan dan sumber daya yang mereka miliki untuk mengkonstruksi solusi. Dalam hal ini peran konselor membantu konseli untuk mengenali kompetensi yang dimiliki seseorang. Palmer (2011) menyebutkan bahwa sasaran konseling *solution focused brief counseling* dapat digunakan dalam lingkup, termasuk sekolah, rumah sakit jiwa, layanan konseling, kelompok terapeutik dan tim kerja sosial". Jika mengetahui dan memahami masalah itu tidak penting, maka selanjutnya adalah mencari solusi yang benar. Setiap klien mempertimbangkan banyak solusi, dan apa yang benar bagi klien bisa jadi tidak benar menurut orang lain. Dalam *solution focused brief counseling* konseli memilih tujuan penyelesaian yang mereka harapkan, dan sedikit perhatian dalam memberikan diagnosis, pembicaraan masa lalu, atau eksplorasi masalah (Bannik, 2015). Efektivitas konseling singkat berfokus solusi di antaranya didukung oleh hasil meta analisis Kim (Nurmalasari, 2016) yang menyatakan bahwa konseling singkat berfokus solusi efektif untuk masalah-masalah perilaku eksternalisasi, seperti agresif; perilaku internalisasi, seperti depresi, kecemasan, harga diri; dan masalah hubungan sosial dan keluarga.

Pernyataan tersebut memberikan penegasan bahwa *compulsive internet use* siswa dapat di atasi dengan konseling singkat berfokus solusi.

Konseling singkat berfokus solusi memiliki prinsip memperbaiki yang seharusnya diperbaiki secara spesifik, konkret, dan jelas. 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 (Mutakin, 2016). Pendekatan ini membantu konseli dan konselor dalam menyadari kemampuan-kemampuan yang dimiliki untuk melewati krisis yang dihadapi. Pendekatan ini dapat dilakukan sebagai alat untuk membantu mengatasi masalah-masalah emosional secara lebih efektif dan untuk meningkatkan keberfungsian individu dalam kehidupan sehari-hari. Konseli diarahkan untuk berfokus pada kekuatan, kemampuan, dan kemungkinan-kemungkinan solusi untuk keluar dari masalah *compulsive internet use* yang dialami. Pelaksanaan konseling berfokus solution menurut (Anwar, 2015) merumuskan tahap-tahap dalam proses konseling yaitu *Establishing rapport, Identifying a solvable complaint, Establishing goals, Deigning and intervention, Strategic task that promote change, Identifying & emphazing new behavior & changes, Stabilization* atau stabilisasi, *Termination* Berdasarkan tahapan proses konseling berfokus solution di atas, maka dalam penerapannya di lapangan penulis menjabarkan tahapan pelaksanaan secara rinci dan sistematis sebagai berikut: 1) *Establishing rapport* yaitu pembentukan hubungan baik agar proses konseling berjalan lancar seperti yang diharapkan. Agar tercipta iklim yang kolaboratif antara konselor dengan konseli.

2) *Identifying a solvable complaint* yaitu mengidentifikasi keluhan-keluhan yang akan dipecahkan. 3) *Establishing goals* atau menetapkan tujuan yang akan dicapai dalam proses konseling 4) *Deigning and intervention* atau merancang intervensi 5) *Strategic task that promote change* yaitu tugas tertentu yang diberikan oleh konselor untuk mendorong perubahan 6) *Identifying & emphazing new behavior & changes* yaitu mengidentifikasi dan menguatkan perilaku baru dan perubahan 7) *Stabilization* atau stabilisasi 8) *Termination* yaitu tahap terminasi, ciri-ciri pertanyaan yang diajukan konselor untuk mengidentifikasi keberhasilan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas mengenai *compulsive internet use* maka teknik yang cocok digunakan sebagai media penanganannya menggunakan teknik konseling berfokus solution, peneliti mengangkat judul penelitian “Efektivitas *Solution Focused Brief Counseling* untuk mereduksi perilaku *Compulsive Internet Use* pada siswa di SMAN 3 Pangkep”.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental design*. Desain eksperimen yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Variable dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat. *Solution focused brief counseling* sebagai variabel bebas atau yang memberi pengaruh (*independent variable*) dan *compulsive internet use* sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (*dependent variable*). Adapun defenisi operasional variabel sebagai berikut:

- 1) *Solution focused brief counseling* merupakan konseling singkat berfokus solusi yang didasarkan pada asumsi bahwa konseli itu sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan untuk membangun solusi yang dapat meningkatkan hidupnya dan mengkonstruksi solusi-solusi dalam mengendalikan dan mengatur dorongan-dorongan untuk mengakses aplikasi internet yang beresiko mengganggu efektivitas kehidupan siswa.
- 2) *Compulsive internet use* merupakan keadaan atau kondisi ketidakmampuan individu mengendalikan diri dalam mengakses internet untuk aktifitas online tertentu yang dipersepsi dapat menemukan kesenangan dan kenyamanan yang ditandai dengan kecenderungan menarik diri serta lebih menyenangi mengakses internet daripada berinteraksi dengan kehidupan sosial di dunia nyata, ketidakmampuan mengendalikan dan membatasi waktu dalam mengakses internet, penggunaan internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu, mengalami konflik yang diakibatkan penggunaan internet yang tidak terkendali, internet digunakan untuk mengatasi perasaan-perasaan negatif atau perasaan yang tidak menyenangkan, dan

menyembunyikan perilaku mengakses internet dari orang disekitar.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X SMA Negeri 3 Pangkep sebanyak 48 siswa yang teridentifikasi memiliki *compulsive internet use* dan sampel penelitian sebanyak 20 orang terdiri dari 10 sampel kelompok eksperimen dan 10 sampel kelompok kontrol. Adapun teknik pengambilan sampel di lakukan secara *proportionate Random Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan

observasi. Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran tingkat perilaku *compulsive internet use* siswa di SMA Negeri 3 Pangkep setelah pengisian angket *compulsive internet use* diperoleh adanya siswa yang mengalami *compulsive internet use* sebanyak 48 siswa, hal tersebut dapat dijelaskan melalui table 1 berikut:

Tabel 1. Tingkat *compulsive internet use* Siswa Pada Populasi Penelitian

Interval	Kategori	Populasi	
		F	P(%)
189-224	Sangat Tinggi	5	10,24
153-188	Tinggi	35	72,91
117-152	Sedang	8	16,67
81 - 116	Rendah	-	-
45 – 80	Sangat Rendah	-	-
Jumlah		48	100%

Sumber: Angket Pra Penelitian

Data pada tabel tingkat *compulsive internet use* siswa di atas menunjukkan bahwa terdapat 48 orang siswa yang menjadi populasi penelitian dimana terdapat 8 siswa yang berada pada kategori sedang (16,67%) dengan interval (117-152), 35 siswa berada pada kategori tinggi (72,91%) dengan interval (153-188), 5 siswa yang berada pada kategori sangat tinggi (10,24%) dengan interval (189-224) dan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *compulsive internet use* siswa pada kelompok penelitian berada pada kategori tinggi.

Data hasil penelitian diperoleh hasil pengisian angket *compulsive internet use* siswa

pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

a. Tingkat *Compulsive Internet Use* Siswa pada Kelompok Eksperimen

Tingkat *compulsive internet use* siswa pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil perlakuan diukur terhadap 20 (dua puluh) siswa melalui pengisian angket *compulsive internet use* siswa yang telah divalidasi sebelumnya. Berikut ini disajikan data tingkat *compulsive internet use* siswa di SMA Negeri 3 Pangkep hasil *pretest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada lampiran.

Tabel 2. Data Tingkat *Compulsive Internet Use* Siswa di SMAN 3 Pangkep Kelompok Eksperimen *Pretest* dan *Posttest*

Tingkat <i>Compulsive Internet Use</i> Siswa	Interval	Eksperimen			
		Pretest		Posttest	
		F	P%	F	P%
Sangat Tinggi	116–137	2	20	-	-
Tinggi	94 – 115	7	70	1	10
Sedang	72 – 93	1	10	6	60
Rendah	50 – 71	-	-	3	30
Sangat Rendah	28 – 49	-	-	-	-
Jumlah		10	100	10	100

Sumber: Hasil angket kelompok eksperimen

Data di atas, menjelaskan bahwa tingkat *compulsive internet use* siswa di SMAN 3 Pangkep untuk kelompok eksperimen pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki *compulsive internet use* sangat rendah atau berada pada interval 28–49, begitupun pada kategori rendah atau pada interval 50-71, pada kategori sedang atau pada interval 72-93 terdapat 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen responden. Sebanyak 7 (tujuh) responden atau 70 (tujuh puluh) persen responden berada pada kategori tinggi atau interval 94-115 dan terdapat 2 (dua) responden atau 20 (dua puluh) persen responden berada pada interval 116–137 atau pada kategori sangat tinggi. Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa *solution focused brief counseling*, tingkat *compulsive internet use* siswa mengalami penurunan. Terdapat 3 (tiga) responden atau 30 (tiga puluh) persen responden

yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 50-71, 6 (enam) responden atau 60 (enam puluh) persen responden yang berada pada kategori sedang atau berada pada interval 72-93, dan 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen berada pada kategori tinggi dengan interval antara 94-115. Tidak ada responden yang berada pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah. Data ini mengartikan bahwa responden dominan berada pada kategori sedang setelah diberikan perlakuan dengan *solution facused brief counseling*.

b. Tingkat *Compulsive Internet Use* Siswa pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* terhadap kelompok kontrol maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Perbedaan data ini dapat dilihat pada tabel berikut yang disajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase pada tabel 3.

Tabel 3. Data Tingkat *Compulsive Internet Use* Siswa di SMAN 3 Pangkep Kelompok Kontrol *Pretest* dan *Posttest*

Kategori	Interval	Kontrol			
		Pretest		Posttest	
		f	P%	f	P%
Sangat Tinggi	116–137	1	10	-	-
Tinggi	94– 115	8	80	7	70
Sedang	72 – 93	1	10	3	30
Rendah	50 – 71	-	-	-	-
Sangat Rendah	28 – 49	-	-	-	-
Jumlah		10	100	10	100

Sumber: Hasil angket kelompok kontrol

Data pada tabel di atas, menunjukkan bahwa gambaran umum *compulsive internet use* siswa pada kelompok kontrol saat *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen pada kategori rendah dan sangat rendah. Sebanyak 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen berada pada kategori sedang atau berada pada interval 72-93. Terdapat 8 (delapan) responden atau 80 (delapan puluh) persen berada pada kategori tinggi atau pada interval 94-115. Kemudian sebanyak 1 (satu) responden atau 10 (sepuluh) persen berada pada kategori sangat tinggi atau berada pada interval 116-137. Kondisi tersebut menunjukkan perubahan yang tidak berarti pada saat *posttest*. Sebanyak 7 (tujuh) responden atau 70 (tujuh puluh) persen pada kategori tinggi atau berada pada interval 94-115 dan 3 (tiga) atau 30 (tiga puluh) persen pada kategori sedang atau pada interval 72-93. Tidak ada responden atau 0

persen yang berada pada kategori sangat tinggi, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada *compulsive internet use* siswa kelompok kontrol.

Tabel.4. Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Kategorisasi Tingkat *Compulsive Internet Use*

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori
<i>Pretest</i>	Eksperimen	100,4	94 - 115	Tinggi
			115 - 137	Tinggi
<i>Pretest</i>	Kontrol	97,9	94 - 115	Tinggi
			115 - 137	Tinggi
<i>Posttest</i>	Eksperimen	86,4	72 - 93	Sedang

<i>Posttest</i>	Kontro 1	94,5	94 11 5	- Tinggi
-----------------	-------------	------	---------------	-------------

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel 4 menunjukkan kecenderungan umum tentang tingkatan *compulsive internet use* siswa untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest*, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa *solution focused brief counseling* sebanyak 4 kali pertemuan dan dilakukan kembali penghitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada dalam kategori sedang. Penerapan *solution focused brief counseling* menyebabkan terjadinya perubahan tingkat *compulsive internet use* pada kelompok eksperimen sehingga hasil *posttest* menunjukkan penurunan dari kategori tinggi menjadi sedang, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan gambaran umum tentang tingkatan *compulsive internet use* siswa

Tabel 5. Hasil Uji t

Kelompok Penelitian	Rata-rata (Mean)		Gain Skor	t	Sig	Ket
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>				
Eksperimen	100,4	86,4	14	4,651	0,001	H0 Ditolak
Kontrol	97,9	94,5	3,4			

Sumber: Hasil pengolahan SPSS 24,00

Berdasarkan hasil penghitungan dengan menggunakan SPSS 24.00 *for windows* melalui *paired samples test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata tingkat *compulsive internet use* siswa sebelum diberikan *solution focused brief counseling* yaitu 100,4 yang berada pada kategori tinggi dan setelah diberikan perlakuan berupa *solution focused brief counseling*, nilai rata-rata *compulsive internet use* siswa menurun menjadi 86,4 yang berada pada kategori sedang. Pada kelompok kontrol, nilai rata-rata *compulsive internet use* siswa yaitu sebesar 97,9 yang berada pada kategori tinggi dan setelah *posttest* tetap berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 94,5. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS 24,00 *for windows* (*uji t-test*) diperoleh nilai t hitung = 4,651. Persamaan kriteria yang diajukan pada hipotesis nihil yaitu tolak H_0 jika t hitung lebih besar dari t tabel.

berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok kontrol berada dalam kategori tinggi. Setelah pelaksanaan *pretest* pada kelompok kontrol, responden tidak diberikan *treatment solution focused brief counseling*. Namun, dalam prosesnya, kelompok kontrol diajak untuk berdiskusi pada awal pertemuan mengenai *compulsive internet use* yang dialaminya. Diskusi tersebut bermaterikan tentang pengertian *compulsive internet use* serta tips dan trik agar responden dapat mengatasi *compulsive internet use* yang dialaminya. Kemudian dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol tetap berada dalam kategori tinggi.

Untuk mengetahui pengaruh *solution focused brief counseling* untuk mereduksi perilaku *compulsive internet use* siswa di SMAN 3 Pangkep digunakan analisis statistik parametric melalui uji t.

Berdasarkan asumsi tersebut diketahui bahwa t hitung 4,651 lebih besar dari t tabel 2,262. Adapun nilai *Asymp Sig (2-Tailed)* yaitu 0.001. Kriteria yang diajukan adalah dikatakan signifikan apabila nilai *Asymp sig* lebih kecil dari 0,05. Dari persamaan tersebut diketahui *Asymp sig* 0,001 lebih kecil dari $\alpha = 0,005$. Berdasarkan kriteria tersebut dapat disimpulkan bahwa *solution focused brief counseling* efektif mereduksi perilaku *compulsive internet use* secara signifikan. Penarikan kesimpulan ini menunjukkan bahwa jika diberikan perlakuan berupa *solution focused brief counseling* maka *compulsive internet use* siswa akan menurun.

Pembahasan

Perkembangan aplikasi internet seakan tiada hentinya. Mulai dari aplikasi surat elektronik yang dikenal dengan *email*, *online games*, sampai ke jejaring sosial, seperti: *twitter*,

path, instagram, facebook, dan sebagainya. Selain dari segi perkembangan aplikasi itu sendiri, ada faktor yang berasal dari karakteristik perkembangan remaja yang menjadi sebab mengapa remaja menjadi salah satu pengguna internet terbesar. Remaja berada pada tahap krisis identitas, cenderung mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi, selalu ingin mencoba hal-hal baru, mudah terpengaruh dengan teman-teman sebayanya (*peer groups*). Remaja, dengan segala karakteristik dan tugas perkembangannya pun tidak dapat lepas dari berbagai bentuk fasilitas yang ada pada internet. Tidak dapat dipungkiri bahwa remaja generasi saat ini yang dianggap sebagai generasi *digital native*, tentunya sangat akrab dengan penggunaan teknologi untuk berkomunikasi.

Hadirnya telepon cerdas (*smartphone*) yang memiliki fitur canggih penunjang komunikasi teknologi berbasis internet, makin mempermudah remaja untuk berinteraksi dengan orang lain. Remaja saat ini terlahir untuk mahir menggunakan internet dalam segala aktivitasnya baik untuk studi maupun untuk waktu luangnya. Sebuah kajian yang dilakukan oleh *Center for Media Education* melaporkan budaya remaja online mengedepankan hiburan bukan informasi. Hal tersebut menunjukkan penggunaan internet yang tidak tepat guna. Permasalahan mengakses internet yang tidak tepat guna pada diri remaja dilatarbelakangi oleh banyak faktor, di antaranya adalah karena kekhasan perkembangan masa remaja. Hasil penelitian mengenai *compulsive internet use* dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari (2016) yang menjelaskan bahwa siswa 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.

Pada kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan *solution focused brief counseling* menunjukkan penurunan tingkat *compulsive internet use* siswa, dari kategori tinggi menjadi sedang. Pada kelompok ini, penerapan *solution focused brief counseling* telah mengajarkan kepada konseli untuk dapat mengendalikan *compulsive internet use*, yang ditunjukkan dengan kemampuan konseli mengurangi waktu pemakaian internet, tidak menjadikan internet sebagai *coping* ketika merasa sedih, serta dapat menentukan solusi

yang tepat untuk dirinya jika kebiasaan *compulsive internet use* muncul kembali. Hal ini di dukung oleh teori Untari (2017) menjelaskan bahwa terapi berfokus solusi adalah bentuk terapi singkat yang dibangun di atas kekuatan klien dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Terapi ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan konseli mencurahkan sebigaian besar waktunya untuk menkonstruksi solusi ketimbang mengeksplorasi masalah. Keefektifan penerapan *solution focused brief counseling* di SMA Negeri 3 Pangkep dalam mereduksi perilaku *compulsive internet use* siswa mengindikasikan bahwa penggunaan teknik *solution focused brief counseling* mampu menurunkan perilaku siswa dari kategori tinggi menjadi sedang. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Nurmalasari (2016) yang menyatakan bahwa konseling singkat berfokus solusi efektif untuk masalah-masalah perilaku eksternalisasi, seperti agresif; perilaku internalisasi, seperti depresi, kecemasan, harga diri; dan masalah hubungan sosial dan keluarga. Pernyataan tersebut memberikan penegasan bahwa *compulsive internet use* siswa dapat di atasi dengan konseling singkat berfokus solusi.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan *solution focused brief counseling* tidak menunjukkan perubahan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan berdasarkan hasil angket. Berdasarkan analisis data peneliti ditemukan bahwa perubahan hasil angket ini terjadi karena beberapa faktor. Faktor pertama adalah peneliti kurang menyadari pentingnya menjaga ketaatan peneliti selama dalam proses perlakuan. Interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Tingkat *compulsive internet use* siswa di SMA Negeri 3 Pangkep sebelum diberi *solution focused brief counseling* berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan *solution focused brief counseling, compulsive*

internet use siswa di SMA Negeri 3 Pangkep terjadi penurunan dari kategori tinggi ke kategori sedang; (2) *Solution focused brief counseling* dapat mengurangi secara efektif perilaku *compulsive internet use* pada siswa di SMA Negeri 3 Pangkep.

Sehubungan kesimpulan penelitian di atas, maka diajukan saran-saran adalah: (1) Bagi konselor di sekolah, hendaknya dapat menerapkan teknik *solution focused brief counseling* untuk menurunkan *compulsive internet use* siswa; (2) Bagi mahasiswa dan peneliti selanjutnya, khususnya program studi bimbingan dan konseling, agar dapat mengembangkan teknik *solution focused brief counseling* dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Andangsari, E.W dan Rani, A.F. 2014. *Problematic Internet Use Pada Remaja Pengguna Facebook Di Jakarta Barat*. Jurnal Humaniora, Vol.5 No.1 Hal 306-315.
- Anwar, K. 2015. *Konseling Kelompok dengan Teknik Solution Focused Brief Counseling (sfbc) untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa di SMA Negeri 9 Bulukumba*. Skripsi. Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.
- Bannik. 2015. *Solution Focused Brief Therapy*. Jurnal Konseling Indonesia. Vol.1 No.1 Hal 36-37.
- Brate, A.T. 2017. *Compulsive Internet Use And Academic Procrastination: Significant Comparative, Correlative And Predicting Ondicators In A Romanian Student Sample*. International Conveference Knowledge- Based Organitation, Vol.23 No.2 Hal 251-255.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Eight Edition*. USA: Thomson Higher Education.
- Hakim, N & Alifatullah. 2016. *Remaja dan Internet. Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*. (hal 311-319). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Masya, H. 2013. *Konseling Kognitif Perilaku dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)*. Tesis. Bandung: Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mutakin, F, & dkk. 2016. *Efektifitas Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP*. Jurnal Pendidikan Teori, Penelitian Dan Pengembangan, Vol.1 No.11 Hal 2220-2225.
- Nurmalasari, Y. 2016. *Konseling Singkat Berfokus Solusi Dalam Mengembangkan Kemampuan Mengendalikan Compulsive Internet Use Siswa*. Empati jurnal bimbingan dan konseling, Vol.3 No.2 Hal 1-16.
- Palmer, S. 2011. *Introduction to Counseling and Psychotherapy*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rahmani, I. 2016. *Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Enggagement Siswa yang Menunjukkan Gejala Burnout*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ulfah, D.M & Yunita, F.N. 2015. *Pengaruh Kepribadian, Kontrol Diri, Kesenangan, Dan Jenis Kelamin Terhadap Penggunaan Internet Kompulsif Pada Remaja*. Tazkiya:Journal of psikologi, Vol.20 No.1 Hal 113-132.
- Untari, C.Y. 2017. *Penggunaan Solution Focus Brief Therapy (SFBT) Melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*. Skripsi. Bandar Lampung: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- Young, K & De Abreu, CN. 2010. *Internet Addiction A Handbook and Guide*

to Evaluation and Treatmen.
Internet Addiction.