



KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN *BEHAVIOUR* UNTUK MEREDUKSI PENYALAHGUNAAN INTERNET DI SMP NEGERI 4 BANJARBARU

Putu Ayu Suci Puspita Sari, Sultani, Laelatul Anisah

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari
Ayyu.suci@yahoo.com

ABSTRAK

Internet sangat bermanfaat jika tidak disalahgunakan, janganlah kita sampai lalai akan dampak dari penggunaan internet karena jika penggunaan yang berlebihan maka akan menjadi *boomerang* bagi si pengguna. Tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan penggunaan internet siswa kelas VIII H di SMP Negeri 4 Banjarbaru dengan manajemen diri (*Self-management*). Dalam layanan konseling individual. Penelitian ini adalah penelitian *eksperimen*, yaitu dengan *single subject design (SSD)* dengan *design A-B*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII H di SMP Negeri 4 Banjarbaru dengan sampel 3 orang siswa. Instrument yang digunakan adalah inventori penyalahgunaan internet hasil penelitian menunjukkan sebelum di berikan teknik *self managemement* dalam penggunaan konseling individual rata-rata *skornya* adalah 256.67 (63.53%), dan sesudah diberikan teknik *self managemement* dalam penggunaan konseling individual rata-rata *skornya* adalah 198 (48.01%). Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *self management* mampu memberikan penurunan terhadap penyalahgunaan internet siswa.

Kata Kunci: Konseling Individual, Teknik *Self management*, *penyalahgunaan Internet*

ABSTRACT

The internet is very useful if it is not misused, let us not be negligent of the impact of internet use because if excessive use it will become a boomerang for the user. The purpose of this study was to reduce the internet usage of students of class VIII H in SMP Negeri 4 Banjarbaru with self-management. In individual counseling services. This research is an experimental research, namely with a single subject design (SSD) with A-B design. The subjects of this study were students of class VIII H at SMP Negeri 4 Banjarbaru with a sample of 3 students. The instrument used was an internet abuse inventory. The results showed before being given self-management techniques in the use of individual counseling the average score was 256.67 (63.53%), and after being given self-management techniques in the use of individual counseling the average score was 198 (48.01%). Based on the conclusions of the results of this study indicate that individual counseling services with self management techniques can provide a reduction in student internet abuse.

Keywords: Individual Counseling, Self Management Techniques, Internet abuse

PENDAHULUAN

Di era globalisasi yang mempengaruhi perkembangan teknologi di seluruh dunia. Akibatnya terjadilah pola gaya hidup individu, yang semakin kompleks dan ingin semuanya menjadi instan. Karena sifatnya yang *mobile human* dan dinamis. Artinya individu mengikuti perkembangan zaman dan menggunakan semua fasilitas untuk kepentingan yang menunjang hidupnya. Salah satunya teknologi yang sangat canggih dan fleksibel adalah gadget yang tersambung dalam internet.

“Internet sebagai sebuah jaringan besar yang menghubungkan jaringan komputer baik dari organisasi bisnis, organisasi pemerintahan, dan sekolah-sekolah dari seluruh dunia secara langsung dan cepat, yang penggunaannya bisa diakses semua orang anak-anak maupun dewasa. Sherlyanita (2016:122).”

Dampak positif penggunaan internet: (a) Dapat belajar bagaimana cara beradaptasi, (b) Bersosialisasi dengan publik dan mengelola jaringan pertemanan (memperbanyak teman atau bertemu kembali dengan teman lama), (c) Serta memudahkan anak dalam kegiatan belajar, (c) Karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman mengenai tugas-tugas sekolah mereka. Jika sipengguna lalai maka akan dampak *negative* bagi pengguna internet. Dampak *negative* dari penggunaan internet yakni, (a) Lalai terhadap tugas-tugasnya, (b) Membuat anak-anak ini kurang disiplin dan mudah mencontek karya-karya orang lain, (c) Adanya anggapan bahwa sosial media identik dengan pornografi, hal ini karena sosial media memiliki kemampuan menyampaikan informasi yang tinggi termasuk gambar-gambar pornografi dan kekerasan (*cyberbullying*).

Dalam menangani masalah siswa yang menyalahgunakan internet kita dapat menggunakan “Konseling Individual. “Konseling individu adalah hubungan langsung tatap muka antara konselor dengan klien, dalam hubungan itu masalah klien diupayakan dan dicermati pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien itu sendiri.” (Prayitno dan Erman Amti, 2015:288).

Konseling individu juga mempunyai beberapa pendekatan yang sesuai dan dapat dipergunakan untuk menyelesaikan masalah klien. Salah satu pendekatan yang bisa dipergunakan untuk menyelesaikan masalah klien adalah pendekatan *behaviour*. Pendekatan *behaviour* adalah suatu pandangan ilmiah tentang perilaku manusia. Setiap orang di pandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negative yang sama.

“Tingkah laku manusia pada dasarnya dibentuk dan di tentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Corey (2013:195). Tingkah laku yang bermasalah menurut konseling *behaviour* adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Tingkah laku yang berlebihan seperti, merokok, terlalu banyak main game, dan sering memberi komentar di kelas. Adapun tingkah laku *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan penyalahgunaan internet. (Komalasari, 2016:157).

“Meskipun stimuli eksternal dan *reinforcement* tersebut bertanggung jawab untuk *shaping* dan pengendalian perilaku, kita memiliki kemampuan untuk menggunakan kontrol diri atau *self management*.” Schultz (2014:382-383). Pengelolaan diri (*self management*) adalah sebuah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri (Komalasari, 2016:181). *Self-management* sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai atau penyimpangan kepribadian (Ulfa, 2014:38). *Self-management* adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka. (Alamri, 2015:3).

Jadi teknik *self management* merupakan teknik dalam konseling yaitu kemampuan dalam mengatur dan mengarahkan diri agar tidak menyimpang.

METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Single Subject Desain* (SSD) atau penelitian dengan subjek tunggal. Pada penelitian subjek tunggal, terdapat dua kondisi berbeda yang dijadikan perbandingan. Kondisi dalam hal ini adalah kondisi baseline (kondisi awal) dan kondisi intervensi (treatment). Kondisi baseline (kondisi awal) adalah kondisi dimana pengukuran target *behaviour* pada subjek penelitian dilakukan dalam keadaan natural sebelum diberikan intervensi (treatment) apapun. Kondisi intervensi (treatment) adalah kondisi dimana suatu intervensi (treatment) telah diberikan dan target *behaviour* pada subjek penelitian diukur di bawah kondisi tersebut. “Pada penelitian subjek tunggal, selalu dilakukan perbandingan antara fase baseline (kondisi awal) dengan sekurang-kurangnya satu fase intervensi (treatment)” Sunanto dalam (Novianti, 2014:422).

Metode yang paling sederhana dalam menentukan dampak intervensi pada klien adalah fase sederhana perubahan, atau desain AB, di mana A mewakili kondisi baseline (kondisi awal)

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

dan B mewakili intervensi (treatment). Data pengumpulan selama fase dasar meliputi pengukuran frekuensi, durasi, dan / atau intensitas perilaku bertarget klien sebelum intervensi. Setelah data dasar dikumpulkan, intervensi fase dimulai. Perilaku target diukur kembali berulang kali dan dicatat. Data dari baseline dan fase intervensi dibandingkan untuk menentukan efektivitas intervensi. Populasi siswa dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII H di SMP Negeri 4 Banjarbaru

Berdasarkan hasil skor angket skala penyalahgunaan internet yang di buat oleh peneliti dan sudah di uji dengan *validitas* ahli dan *SPSS* diambil sampel 3 orang siswa yang memiliki skor terendah untuk diberikan perlakuan layanan konseling Individual dengan teknik *self management*. Setelah itu akan dibandingkan

keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dan akan di uji dengan teknik analisis data Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian penyalahgunaan internet siswa kelas VIII H di SMP Negeri 4 Banjarbaru. Sebelum di berikan teknik *self managemement* dalam penggunaan konseling individual rata-ratanya adalah 256.67 (63.53%), dan sesudah diberikan teknik *self managemement* dalam penggunaan konseling individual rata-ratanya adalah 198 (48.01%). Untuk membuktikan hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu Layanan konseling kelompok dengan teknik positive reinforcement maka diadakan uji dengan analisis wilcoxon sebagaimana terlihat pada tabel 2.

Tabel 1. Hasil Baseline A Dan Intervensi B

Responden	Sebelum (Baseline A)			Sesudah (Intervensi B)			Peningkatan Skor	
	Skor	%	K	Skor	%	K		%
R-I	258	63.86	T	189	46.78	R	69	17.08
D-P	257	63.61	T	216	53.46	R	41	10.15
R-Z	255	63.11	ST	177	43.81	R	78	19.33
Rata-rata	256.67	63.53	T	198	48.01	R	62.67	15.52

Tabel 2. Uji Wilcoxon

Data	Z	Asymp. Sig	Zhitung > Ztabel	Zhitung < Ztabel	Keterangan
Baseline A dan Intervensi B	-1.604 ^b	0.109	Diterima	Tidak diterima	Diterima

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa data *Baseline A* dan *Intervensi B* hasil analisis menggunakan wilcoxon pada aplikasi SPSS, menunjukkan bahwa nilai Z_{hitung} sebesar 1.604 dan Z_{tabel} sebesar 0.109. Maka $Z_{hitung} > Z_{tabel}$, yang berarti (H_0) ditolak dan (H_a) diterima karena adanya pengurangan penyalahgunaan internet siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan Konseling individual dengan Teknik *self management*.

Berdasarkan penjelasan dari hasil *Baseline A* (sebelum) dan *Intervensi B* (sesudah) diberikan teknik *self management* dalam penggunaan layanan konseling individual dalam mengurangi penyalahgunaan internet, tidak ditemukan siswa yang memiliki kategori skor (Rendah), (Sangat Rendah), dan (Sangat Tinggi). Adapun kategori skor interval pada *Baseline A* terdapat 2 orang siswa yang memiliki katagori Tinggi dan 1 orang siswa memiliki katagori Sangat Tinggi. Setelah

Intervensi B berubah 3 orang memiliki kategori rendah. Adapun rata-rata Sebelum di berikan teknik *self managemement* dalam penggunaan konseling individual adalah 256.67 (63.53%) dan sesudah diberikan teknik *self managemement* dalam penggunaan konseling individual adalah 198 (48.01%). Dengan demikian penggunaan konseling individual dengan teknik *self Management* Dapat Menurunkan Penyalahgunaan Internet di SMP Negeri 4 Banjarbaru.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian teknik *Self Management* dalam penggunaan layanan konseling individual untuk menurunkan penyalahgunaan internet di SMP Negeri 4 Banjarbaru adalah Tingkat penyalahgunaan internet Sebelum di berikan teknik *self managemement* dalam penggunaan konseling individual rata-ratanya adalah 256.67 (63.53%), dengan katagori tinggi.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Tingkat penyalahgunaan internet sesudah diberikan teknik *self managamement* dalam penggunaan konseling individual adalah 198 (48.01%). Dengan katagori rendah. Perubahan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan teknik *self managamement* dalam penggunaan konseling individual adalah 62.67 (15.52%) Dua orang siswa yang memiliki skor tinggi dan satu orang siswa yang memiliki skor rendah sebelum diberikan teknik *self managamement* dalam penggunaan konseling individual. Setelah diberikan teknik *self managamement* dalam penggunaan konseling individual 3 orang siswa mengalami penurunan penyalahgunaan internet dengan katagori rendah. Setelah dilakukan pengujian dengan rumus terbukti penggunaan konseling individual dengan teknik *self Management* Dapat Menurunkan Penyalahgunaan Internet di SMP Negeri 4 Banjarbaru.

REFERENSI

- Corey, G. (2013). *teori dan praktek konseling psikoterapi*. Bandung: Refika aditama
- Komalasari, G. (2016). *Teori Dan Teknik Konseling*. Indeks: Jakarta
- Novianti, Y.P. (2014). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI IPS 5 SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo. *Jurnal Unesa*. 4(3), 419-425.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sherlyanita, A.K, & Rakhmawati. (2016). Pengaruh Dan Pola Aktivitas Penggunaan Internet Serta Media Sosial Pada Siswa SMPN 52 Surabaya. *e-journal UNAIR*. 2(1).