

PROBLEMATIKA PENGUNAAN INTERNET

*Konsep, Dampak, dan
Strategi Penanganannya*

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

Kutipan Pasal 113

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,- (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,- (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,- (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,- (empat miliar rupiah).

PROBLEMATIKA PENGUNAAN INTERNET

*Konsep, Dampak, dan
Strategi Penanganannya*

**Editor:
Mulawarman**



PROBLEMATIKA PENGGUNAAN INTERNET
Konsep, Dampak, dan Strategi Penanganannya

Edisi Pertama

Copyright © 2020

ISBN 978-623-218-497-8
ISBN (E) 978-623-218-548-7
13.5 x 20.5 cm
xii, 176 hlm
Cetakan ke-1, Juni 2020

Kencana.2020.1259

Editor

Mulawarman

Tim Penulis

Mulawarman	Aldila Dyas Nurfitri
Ajeng Nur Rahmawati	Aris Munandar
Imam Ariffudin	Ghanis Putra Widhanarto
Mayang T. Afriwilda	

Desain Sampul

Ghanis Putra Widhanarto & Suwito

Tata Letak

Lintang Novita & Laily Kim

Penerbit

K E N C A N A

Jl. Tandra Raya No. 23 Rawamangun - Jakarta 13220
Telp: (021) 478-64657 Faks: (021) 475-4134

Divisi dari PRENADAMEDIA GROUP
e-mail: pmg@prenadamedia.com
www.prenadamedia.com
INDONESIA

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun,
termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit.

Prakata

Dewasa ini pengaruh teknologi informasi terutama yang memiliki basis media digital memberikan kontribusi besar terhadap perilaku individu. Kebutuhan akan akses internet sebagai sumber referensi, jejaring sosial, informasi serta sejumlah tujuan emik lainnya menjadi jalur pintu pembuka atas pemenuhan keinginan individu yang syarat dengan prinsip efisien dinamis. Tak pelak lagi kebutuhan-kebutuhan akan akses internet nyatanya mengubah konstelasi pemikiran, perasaan maupun perilaku individu dalam menjalani realitasnya sebagai makhluk sosial. Tak hanya hal positif bahkan sejumlah problem muncul sebagai efek dari penggunaan internet ini. Salah satu dampaknya yaitu pengaruh internet terhadap kesehatan mental individu.

Buku problematika penggunaan internet ini disusun sebagai upaya untuk mengkaji secara *luwes namun ilmiah* terkait dengan dampak atau masalah yang timbul akibat penggunaan internet bagi individu. Selain itu juga memberikan tambahan referensi dalam memahami fenomena penyalahgunaan internet. Sejumlah penulis yang telah konsen di bidangnya mencoba menuangkan konsep dan pemikirannya dalam memahami serta mengulas fenomena penggunaan internet beserta strategi penanganannya.

Secara umum buku ini akan membahas mengenai deskripsi perilaku pengguna media sosial beserta implikasinya, problem-problem yang terkait penggunaan *smartphone*, *game online*, *cyberpornography*, dan sejumlah strategi intervensi atau terapi psikologis dalam mengatasi berbagai problem akibat penyalahgunaan internet. Melalui buku ini pula semoga menjadi pemantik dan menambah khasanah keilmuan khususnya bagi mahasiswa, pemerhati pendidikan, *psychological helper* serta masyarakat dalam memahami fenomena penyalahgunaan internet yang kian meluas.

Sebagaimana upaya peningkatan kualitas yang tidak akan pernah selesai, demikian pula buku ini nantinya akan memerlukan revisi berdasarkan masukan dari berbagai pihak. Oleh karenanya balikan, saran-saran perbaikan sangat diharapkan bagi penyempurnaannya. Semoga bermanfaat.

Semarang, Maret 2020

Penyunting



Daftar Isi

PRAKATA	v
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 LANSKAP PERILAKU PENGGUNA MEDIA SOSIAL BESERTA IMPLIKASINYA	
<i>oleh: Mulawarman & Aldila Dyas Nurfitri</i>	1
Definisi Media Sosial	4
Lanskap Perilaku Pengguna Media Sosial	5
Simpulan	18
Glosarium	18
Daftar Pustaka	19
BAB 2 PROBLEMATIKA PENGGUNAAN SMARTPHONE	
<i>oleh: Ajeng Intan Nur Rahmawati</i>	23
Perilaku Kompulsif (<i>Compulsive Behaviour</i>)	26
Gangguan Fungsional (<i>Functional Impairment</i>)	29
Kriteria Gangguan Fungsional pada Ketergantungan <i>Smartphone</i>	31
Interaksi Sosial (<i>Social Interaction</i>)	32
Diagnosis Ketergantungan <i>Smartphone</i>	34
Problematika Penggunaan <i>Smartphone</i> pada Dunia Akademik	36
Glosarium	39
Daftar Pustaka	40

BAB 3	PROBLEMATIKA PENGGUNAAN GAME ONLINE	45
	<i>oleh: Imam Ariffudin</i>	45
	Pendahuluan	45
	Memahami Dunia Penikmat <i>Game Online</i>	47
	Mengapa Saya Bermain <i>Game Online</i> ?	52
	Problematika Penggunaan <i>Game Online</i>	54
	Asesmen Problematika <i>Game Online</i>	58
	Glosarium	60
	Daftar Pustaka	60
BAB 4	TEKNOLOGI DAN PROBLEMATIKA KONTEN	
	PORNOGRAFI	65
	<i>oleh: Aris Munandar</i>	65
	Pendahuluan	65
	Definsi Pornografi <i>Online</i>	69
	Faktor-faktor Kecanduan Pornografi <i>Online</i>	70
	Ciri-ciri Individu Kecanduan Pornografi	71
	Dampak Penggunaan Pornografi <i>Online</i>	71
	Simpulan	75
	Glosarium	75
	Daftar Pustaka	76
BAB 5	STRATEGI PENANGANAN PROBLEMATIKA	
	PENGGUNAAN INTERNET: TERAPI KELUARGA	
	DAN PARENTING	79
	<i>oleh: Aris Munandar</i>	79
	Pendahuluan	79
	Faktor-faktor Keluarga pada Problematika	
	Penggunaan Internet	81
	Pengaruh Problematika Penggunaan Internet	
	pada Keluarga	82
	Intervensi dan Terapi Keluarga terhadap	
	Problematika Penggunaan Internet	83
	Siklus Hidup Keluarga	84



Model Terapi Keluarga	85
Tujuan Terapi Keluarga	85
Tahap Terapi Keluarga	86
Daftar Pustaka	87
BAB 6 STRATEGI PENANGANAN PROBLEMATIKA PENGUNAAN INTERNET: KONSELING REALITA	91
<i>oleh: Ajeng Intan Nur Rahmawati</i>	91
Konsep Dasar Teoretis	92
Pilihan Perilaku	97
Implementasi Konseling Realita (<i>Setting</i> Individu & Kelompok) di Sekolah	98
Daftar Pustaka	102
BAB 7 STRATEGI PENANGANAN PROBLEMATIKA PENGUNAAN INTERNET: COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY	105
<i>oleh: Imam Ariffudin</i>	105
Pendahuluan	105
Daftar Pustaka	115
BAB 8 KOMITMEN LITERASI DIGITAL PENGUATAN KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR MELALUI BUDAYA BER-INTERNET POSITIF	117
<i>oleh: Ghanis Putra Widhanarto</i>	117
Kondisi Budaya ber-Internet di Indonesia	118
Masalah Kecanduan Internet dan Pengaruhnya	121
Muatan Literasi Informasi di Kurikulum Sekolah	123
Peran Guru dan Orangtua Mendukung Literasi Informasi	125
Kepemimpinan Literate	126
Inovasi Baru Melalui Gaya Belajar Berbasis Jaringan	129
Penutup	131
Daftar Pustaka	131



BAB 9	STRATEGI PENANGANAN PROBLEMATIKA PENGGUNAAN INTERNET: KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI (<i>SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING</i>)	137
	oleh: Mulawarman	137
	Perkembangan Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam Problematika Kecanduan Internet	137
	Bukti Studi Empirik Keefektifan Konseling Singkat Berfokus Solusi pada Problematika Penggunaan Internet	139
	Konsep dan Prinsip-prinsip Konseling Singkat Berfokus Solusi	141
	Daftar Pustaka	147
BAB 10	STRATEGI PENANGANAN PROBLEMATIKA PENGGUNAAN INTERNET: WAWANCARA MOTIVASI (<i>MOTIVATIONAL INTERVIEWING</i>)	151
	oleh: Mayang T. Afriwilda & Mulawarman	151
	Pendahuluan	151
	Apa itu <i>Motivational Interviewing</i> ?	152
	“ <i>Common Ingredients</i> ” dalam <i>Motivational Interviewing</i>	153
	Proses Perubahan dan Peran Konselor dalam <i>Motivational Interviewing</i> untuk Masalah Kecanduan	155
	Aplikasi Kemampuan Dasar dalam MI: “OARS” Memunculkan <i>Change Talk</i>	159
	Kajian Empirik <i>Motivational Interviewing</i> sebagai Intervensi untuk Problem Kecanduan Internet	163
	Glosarium	165
	Daftar Pustaka	166
INDEKS		169
PARA PENULIS		171



Daftar Gambar dan Tabel

GAMBAR

Gambar 2.1.	Ketergantungan Terhadap <i>Smartphone</i>	25
Gambar 2.2.	Gejala dari <i>Smartphone Addiction</i>	27
Gambar 2.3.	Perbedaan Perilaku Manusia Sebelum, Awal dan Setelah Adanya <i>Smartphone</i>	30
Gambar 2.4.	<i>Smartphone</i> dapat Menyebabkan Gangguan Tidur seperti Insomnia	31
Gambar 2.5.	Interaksi Sosial yang Kurang Dikarenakan Setiap Orang Sibuk dengan <i>Smartphone</i>	34
Gambar 2.6	Konselor Sekolah Mewadahi Kreativitas Siswa Guna Meningkatkan Keterampilan Non-Akademis sebagai Pengalihan Bermain <i>Smartphone</i>	38
Gambar 3.1.	Multi-Platform Video <i>Game</i>	47
Gambar 3.2.	Anatomi Otak Manusia	56
Gambar 6.1.	Keinginan Manusia untuk Segera Dipenuhi	94
Gambar 6.2.	Ilustrasi Mobil Konseling Realita	96
Gambar 7.1.	Siswa Merasa Dipermalukan Teman-temannya	108
Gambar 7.2.	Pikiran Spontan yang Dimiliki oleh Individu	111

Gambar 7.3.	Skema ABC	112
Gambar 8.1.	Ilustrasi Manfaat <i>Softskill</i> Terhadap Budaya Literate	126
Gambar 8.2.	Serapan Kegiatan Saintifik sebagai Dasar Literasi Informasi	129
Gambar 8.3.	Hierarki Pengelolaan Informasi Model <i>Cyber</i>	130

TABEL

Tabel 2.1.	Kriteria Gangguan Fungsional pada <i>Smartphone Addiction</i>	32
Tabel 2.2.	Diagnosis Ketergantungan <i>Smartphone</i>	35
Tabel 3.1.	Tipe-tipe <i>Game</i> yang pada Umumnya Dimainkan	50
Tabel 3.2.	Daftar Genre dalam <i>Game</i>	51
Tabel 5	Instrumen Pengukur Problematika Penggunaan <i>Game Online</i>	59
Tabel 6.1.	Tabel Pelaksanaan Konseling Kelompok Realita	100
Tabel 10.1.	Ciri-ciri Pola Resistensi	160
Tabel 10.2.	Tabel OARS	165
Tabel 10.3.	<i>Change Talk</i>	166



1

Lanskap Perilaku Pengguna Media Sosial Beserta Implikasinya

Mulawarman & Aldila Dyas Nurfitri

Evolusi yang terjadi dari penemuan di bidang teknologi maupun inovasi internet menyebabkan tidak hanya memunculkan media baru saja. Berbagai macam aspek kehidupan manusia, seperti komunikasi maupun interaksi, juga mengalami perubahan yang tidak pernah diduga sebelumnya. Dunia seolah-olah tidak ada lagi batasan dan kerahasiaan yang bisa ditutupi (*borderless*). Kita bisa mengetahui aktivitas orang lain melalui media sosial, sementara kita tidak kenal dan tidak pernah bertemu tatap muka (luar jaringan/luring) dengan orang tersebut.

Media sosial bahkan menjadi “senjata baru” bagi banyak bidang. Kampanye politik menjelang tahun Pemilu di 2019 banyak melibatkan peran media sosial. Perusahaan-perusahaan saat ini memberikan perhatian khusus untuk mengelola media sosial dan menjalin hubungan yang baik dengan pelanggan mereka secara daring (dalam jaringan). Iklan menjadi berubah dari cara tradisional yang diproduksi oleh perusa-

haan dan tentu dengan biaya yang tidak sedikit (Nasrullah, 2015). Hal tersebut merupakan sebuah tantangan sekaligus kenyataan yang tidak bisa dihindari. Kehadiran media sosial dan semakin berkembangnya jumlah pengguna dari hari ke hari memberikan fakta menarik betapa kekuatan internet bagi kehidupan.

Riset yang dipublikasikan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2017 dengan responden berjumlah 1250 orang menyebutkan bahwa lebih dari 70 persen pengguna internet berusia antara 13 hingga 34 tahun dengan durasi waktu penggunaan berkisar 1 hingga 3 jam perhari. Dari berbagai aktivitas penggunaan internet yang banyak dilakukan oleh masyarakat, mengakses konten media sosial menduduki peringkat kedua sebesar 87,13 persen setelah layanan *chatting* (Kominfo, 2017). Meski hanya bisa digunakan terbatas dan tanpa bermaksud membuat pernyataan bahwa inilah perilaku semua khalayak di dunia, hasil riset tersebut menunjukkan bahwa media tradisional tidak lagi menjadi media yang dominan diakses oleh khalayak. Kebutuhan akan menjalin hubungan sosial di internet merupakan alasan utama yang dilakukan oleh khalayak dalam mengakses media. Kondisi ini tidak bisa didapatkan ketika khalayak mengakses media tradisional.

Menurut Soeparno & Sandra (2011), dunia maya seperti layaknya media sosial merupakan sebuah revolusi besar yang mampu mengubah perilaku manusia dewasa ini, di mana relasi pertemanan serba dilakukan melalui medium digital—

menggunakan media baru (internet) yang dioperasikan melalui situs-situs jejaring sosial. Realitas menjadi bersifat *augmented* dan maya yang harus diadaptasi dan diintegrasikan dalam kacamata kajian psikologi sosial kontemporer yang *ubiquitous* (ada di mana-ma-

Kebutuhan akan menjalin hubungan sosial di internet merupakan alasan utama yang dilakukan oleh khalayak dalam mengakses media. Kondisi ini tidak bisa didapatkan ketika khalayak mengakses media tradisional.



na) serta *pervasive* (dapat menembus berbagai bidang ilmu dan kajian) (Soeparno & Sandra, 2011). Pada saat ini, media sosial tengah ramai digunakan masyarakat seluruh dunia sebagai sarana saling memberi dan menerima informasi, menjalin pertemanan, mengunggah tulisan, undangan acara, foto atau video yang dapat melibatkan keberadaan orang lain melalui komentar atau pemberian emotikon. Seiring perkembangannya, media sosial sangat berpotensi untuk dimanfaatkan oleh khalayak, namun di sisi lain eksek yang ditimbulkan juga tidak sedikit.

Menurut Soliha (2015), individu dengan kecemasan sosial yang tinggi memiliki tingkat ketergantungan terhadap media sosial yang tinggi pula. Seseorang dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi atau orang-orang yang mengalami gangguan kondisi sosial di lingkungannya akan mendorong ia untuk menggunakan media sosial dan terlibat dalam komunikasi daring secara mendalam. Mereka mencari rasa nyaman dengan cara masuk dan berinteraksi dengan ruang siber (*cyberspace*). Sebab inilah satu-satunya cara bagi mereka untuk memperoleh koneksi, membangun, dan mengembangkan hubungan dengan orang lain.

Nurmandia, Wigati, & Masluchah (2013) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kemampuan sosialisasi dan kecanduan jejaring sosial. Hal ini berarti bahwa individu dengan kemampuan sosialisasi rendah akan semakin sering menggunakan jejaring sosial karena dianggap sebagai sarana hiburan, pengalihan, bahkan rutinitas yang tidak boleh dilewatkan. Sebaliknya, kemampuan sosialisasi yang tinggi cenderung tidak akan membuat individu mengalami adiksi jejaring sosial karena mereka mementingkan (kualitas) sosialisasi secara nyata daripada hanya di dunia maya. Terkait dengan permasalahan di atas, maka dalam *chapter* ini akan dibahas mengenai lanskap perilaku pengguna media sosial yang akhir-akhir ini menjadi hegemo-



ni. Pemahaman perilaku para pengguna media sosial ini diharapkan dapat memberikan implikasi bagi penanganan isu-isu terkait penggunaan media sosial.

DEFINISI MEDIA SOSIAL

“Media sosial” terdiri dari dua kata, yakni “media” dan “sosial”. “Media” diartikan sebagai alat komunikasi (Laughey, 2007; McQuail, 2003), sedangkan “sosial” diartikan sebagai kenyataan sosial (*the social as social facts*) bahwa setiap individu melakukan aksi yang menyumbang kontribusi kepada masyarakat. Pernyataan ini menampakkan bahwa pada kenyataannya, media dan semua perangkat lunak (*software*) merupakan sosial dalam makna bahwa keduanya merupakan produk dari proses sosial (Durkheim, dalam Fuchs, 2014).

Berdasarkan pengertian masing-masing kata tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah alat komunikasi yang digunakan oleh pengguna dalam proses sosial. Namun, menurut Nasrullah (2015), untuk menyusun definisi media sosial, kita perlu melihat perkembangan hubungan individu dengan perangkat media. Karakteristik kerja komputer dalam Web 1.0 berdasarkan pengenalan individu terhadap individu lain (*human cognition*) yang berada dalam sebuah sistem jaringan, sedangkan Web 2.0 berdasarkan sebagaimana individu berkomunikasi (*human communication*) dalam jaringan antar-individu. Terakhir, dalam Web 3.0 karakteristik teknologi dan relasi yang terjadi terlihat dari bagaimana manusia (*users*) bekerja sama (*human co-operation*) (Fuchs, dalam Nasrullah, 2015).

Dengan demikian, bisa dijelaskan bahwa keberadaan media sosial pada dasarnya merupakan bentuk yang tidak jauh berbeda dengan keberadaan dan cara kerja komputer. Tiga bentuk bersosialisasi, seperti pengenalan, komunikasi, dan kerja sama bisa dianalogikan dengan cara kerja komputer



yang juga membentuk sebuah sistem sebagaimana adanya sistem di antara individu dan masyarakat.

LANSKAP PERILAKU PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Dewasa ini, aktivitas daring yang dilakukan oleh khalayak di seluruh penjuru dunia terbilang masif dan intensif disertai banyak motif dan tujuan yang mendasari khalayak dalam mengakses layanan daring, khususnya media sosial, di antaranya:

I. Swafoto (*Selfie*)

Salah satu fenomena dalam kemajuan teknologi internet, gawai seperti telepon genggam, dan budaya siber adalah *selfie* atau swafoto. Kata ini pun telah resmi menjadi kata baru yang dicantumkan dalam kamus *Oxford English Dictionary* pada 2013 dan secara sederhana berarti “foto diri yang disebarluaskan melalui media sosial” (Rosalina, dalam Nasrullah, 2015). Menurut Jerry Saltz (dalam Nasrullah, 2015), *selfie* didefinisikan sebagai potret diri instan, yang dibuat dengan kamera ponsel cerdas dan dengan segera disebarluaskan atau ditransformasikan melalui internet sebagai bentuk komunikasi visual instan tentang di mana kita berada, apa yang kita lakukan, apa yang kita pikirkan, dan siapa yang kita pikir melihat kita.

Secara historis, swafoto muncul dan bisa dilihat bersamaan dengan adanya perangkat fotografi di telepon genggam. Berbeda dengan foto digital menggunakan DSLR atau *prosumer* lainnya, dengan menggunakan telepon genggam, foto yang diambil bisa langsung diunggah di media sosial saat itu juga. Realitas ini membawa pada sebuah kenyataan bahwa pada awalnya, pengguna ingin berbagi momen atau kegiatan mereka bersama teman-teman lainnya di jejaring



media sosial. Kenyataan berikutnya, swafoto yang ditampilkan di media sosial dalam rangka eksistensi diri dan upaya mempertontonkan apa yang telah dicapai pengguna di dunia *offline*. Karena itu, sebuah swafoto tidak bisa sekadar dilihat dari aspek wajah, ekspresi, dan gaya. Analisis terhadap swafoto juga harus melibatkan suasana, momen, bangunan, tempat atau lingkungan yang menjadi latar dari sebuah foto diri (Nasrullah, 2015).

Sebuah riset yang dilakukan oleh Lembaga Opinium di Inggris terhadap 2005 responden yang berusia antara 18 sampai 24 tahun pada tahun 2013 menunjukkan bahwa dalam sehari, ada lebih dari satu juta swafoto yang dibuat. Realitas sosial siber ini menunjukkan bahwa kekuatan swafoto adalah artefak kebudayaan yang bisa ditafsirkan dari berbagai sudut pandang. Media sosial merupakan arena untuk menampilkan foto diri tersebut dan pengguna mendapatkan timbal balik dari publikasi tersebut (Nasrullah, 2015).

Dalam perspektif psikologi sosial, swafoto merupakan simbol atau wujud dari eksistensi diri. Mengambil swafoto dan menyebarkannya di media sosial tidak sekadar terfokus pada penampilan diri si pengguna. Swafoto merupakan upaya representasi diri di media sosial, sebuah jalan agar dianggap “ada” atau eksis dalam jaringan. Seseorang yang melakukan swafoto juga tengah berusaha mengonstruksikan identitas sosialnya dengan cara memaksimalkan atau meminimalkan karakter positif atau negatif dalam dirinya supaya *self-esteem* tetap terpelihara (Shaw & Costanzo, 1982).

Swafoto yang sukses ditandai dengan banyaknya pujian, pemberian tanda “jempol” atau “like” (simbol pujian dalam Facebook) atau tanda “hati” (simbol pujian dalam Instagram). Bila sudah demikian, maka muncul kepuasan dalam diri individu dan semakin mendorong mereka untuk kembali melakukan swafoto dan mengunggahnya di media sosial. Namun, bila kondisinya terbalik, individu akan merasa “diacuhkan”



dan tidak dihargai oleh lingkungan sosialnya. Keadaan tersebut bisa memicu keinginan untuk tidak kembali mengunggah foto swafoto atau tetap melakukan swafoto, namun dengan evaluasi tertentu.

Kedua, swafoto merupakan salah satu bentuk “narsisme digital” (Nasrullah, 2015). Sebuah swafoto yang diambil menunjukkan bahwa penggunanya tengah merancang dirinya dan hasil rancangan itu, selain untuk eksistensi diri, juga sebagai bentuk pertunjukkan di depan panggung untuk menarik kesan pengakses atau pengguna lain dalam jaringan pertemanan di media sosial (Shaw & Costanzo, 1982). Sebuah swafoto juga, misalnya, harus dilihat dari latar belakang objek foto. Banyak foto diri, misalnya di dalam pesawat terbang, untuk menunjukkan bahwa seseorang berada dalam perjalanan, menggunakan maskapai pesawat tertentu, atau bahkan menunjukkan posisi kelas kursi yang diduduki. Pengunggahan foto diri menjadi simbol bahwa pengguna tidak hanya sekadar sebagai objek foto, melainkan juga berusaha “menjelaskan” dirinya beserta atribut-atribut sosial yang tampak dalam *frame* foto.

Ketiga, swafoto juga dapat menandakan bahwa pengguna melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) di media sosial. Dalam postulasi Lewin (Sarwono, 2013), lapangan hidup organisme diibaratkan sebagai jaring laba-laba yang terdiri dari beberapa *region* atau wilayah. Wilayah-wilayah tersebut semakin lama dapat semakin bertambah atau justru statis, baik jumlah maupun luasnya, tergantung dengan sifat organisme tersebut, apakah cenderung terbuka (*disclose*) atau tertutup (*close*). Swafoto menjembatani pertumbuhan wilayah hidup seseorang karena menuntun mereka menjadi terbuka untuk membagikan foto diri dihadapan khalayak melalui akun media sosial yang dimiliki. Efek selanjutnya dari keterbukaan diri itu adalah interaksi dan komunikasi yang terjadi dengan pengguna lain akan semakin erat. Bahkan dalam beberapa



kasus, pengunggahan foto diri menyebabkan bertambahnya jalinan pertemanan yang baru, sehingga jaringan sosial yang dimiliki semakin luas, atau dengan kata lain, wilayah hidup seseorang akan semakin lapang.

2. Perang Siber (*Cyberwar*)

Masih ingatkah Anda dengan fenomena fanatisme relawan pendukung Jokowi dan Prabowo dalam kontestasi Pemilu 2014 lalu? Kedua kelompok saling berlomba mengusung masing-masing calon, baik sebelum pemilu diadakan maupun beberapa bulan setelahnya. Atmosfer semangat hingga gaduh yang disebabkan oleh opini maupun pemberitaan terkait figur Jokowi atau Prabowo, menjadi warna yang tidak bisa dielakkan bahkan hingga lima tahun sesudahnya. Tahun 2019 merupakan “tahun kontestasi” atau “tahun politik” yang agaknya mengulang kondisi serupa di mana keberadaan relawan pendukung dua kubu calon presiden tersebut menjadi elemen penting yang mewarnai perjalanan politik tanah air.

Ada banyak stereotipe Jokowi yang dijadikan “senjata” oleh kubu pendukung Prabowo, di antaranya prokomunis, pro-Syiah, dan ketidakjelasan nasab (silsilah dalam keluarga). Begitu pula sebaliknya, stereotipe Prabowo yang acap kali dijadikan “senjata” oleh kubu Jokowi adalah sejumlah kasus pelanggaran HAM. Stereotipe menjadi materi dasar *belief* dalam diri individu maupun kelompok (kolektif), dan dalam situasi tertentu, *belief* tersebut menjadi prasangka yang selanjutnya dapat menyulut perilaku diskriminasi maupun tindakan nonkooperatif lainnya, seperti fitnah dan permusuhan antarkelompok.

Menurut beberapa pakar, perilaku kolektif diartikan sebagai aksi yang dilakukan secara bersama-sama atau serentak dengan cara yang mirip oleh sejumlah besar orang dalam kelompok dalam suatu situasi atau kejadian tertentu, yang terkadang dapat berupa aksi yang tidak biasa (Krahe, 2005;



Hewstone & Stroebe, dalam Krahe, 2005; Forsyth, 2010; Mc-Phail, dalam Forsyth, 2010). Perwujudan perilaku kelompok pendukung Jokowi dan Prabowo unikinya terjadi secara masif di lingkungan daring atau berkutat dalam konstelasi media sosial yang terhimpun dalam komunitas-komunitas tertentu. Ajang debat kusir dan adu berita *hoax* seolah menjadi paket menu yang biasa dijumpai dalam arus notifikasi media sosial kita, seperti Facebook dan Twitter, selain berita atau status dukungan untuk mereka.

Menurut Smelser (dalam Krahe, 2005), ada beberapa faktor penentu perilaku kolektif, antara lain *structural conduciveness*, yakni faktor struktur situasi sosial yang memudahkan terjadinya perilaku kolektif, seperti keberagaman agama, suku, ideologi, dan ras dalam sebuah wilayah; *structural strain*, yakni kesenjangan, ketidakserasian antarkelompok sosial, etnik, agama, dan lain-lain yang membuka peluang bagi terjadinya berbagai bentuk ketegangan. Semakin besar ketegangan struktural, maka semakin besar pula peluang terjadinya perilaku kolektif; *general belief*, yaitu desas-desus yang dengan sangat mudah dipercaya kebenarannya dan kemudian disebarluaskan; *precipitating factor*, yaitu faktor penunjang kecurigaan dan kecemasan yang dikandung masyarakat; mobilisasi para peserta, yakni perwujudan perilaku kolektif yang digiring oleh pimpinan, baik untuk bergerak menjauhi situasi berbahaya atau untuk mendekati orang yang dianggap sasaran tindakan.

Keanggotaan dalam kelompok dianggap meningkatkan efektivitas aksi individual. Di dalam kelompok, individu yang menjadi bagian kelompok akan mengubah cara berperilakunya sesuai norma yang berlaku dalam kelompok (Krahe, 2005). Menurut LeBon (2002), individu-individu di dalam suatu barisan massa, tidak peduli pekerjaan, karakteristik, inteligensi, atau atribut lainnya, akan bereaksi yang diarahkan oleh *collective mind* atau *group mind*. Mereka akan bereaksi



mengikuti pemikiran kelompok dan menghasilkan perilaku yang berbeda dengan perilaku saat mereka terpisah dari kelompok. Efek *contagion* atau penularan akan menyebarkan emosi dan perilaku dari satu kepala ke lainnya, sehingga menyebabkan individu-individu dalam massa bereaksi dengan cara yang sama.

Jika dikaitkan dengan perilaku pendukung Jokowi dan Prabowo, kumpulan pengguna media sosial tertentu pada awalnya memperlihatkan gejala dan reaksinya dengan proses yang disebut *milling*, yaitu proses di mana individu-individu menjadi semakin tegang, gelisah, dan bergairah. Dengan meningkatnya emosi, kegairahan dan stimulasi timbal balik, maka orang-orang lebih memungkinkan untuk bertindak impulsif di bawah pengaruh impuls bersama yang disebut dengan *collective mind* atau *group mind*.

Jika intensitas proses ini meningkat, maka penularan sosial (*social contagion*) akan timbul yang melibatkan diseminasi impuls atau kata hati yang cepat dan irasional. Peristiwa penularan sosial ini sering menyebabkan pengguna media sosial menjadi aktif dalam berperilaku secara bersama-sama, meski dalam situasi daring. Selanjutnya, kegairahan bersama dalam kumpulan pengguna dapat melibatkan proses reaksi sirkular (*circular reaction*). Dengan demikian, bila seseorang menjadi gelisah, resah atau bergairah, maka emosi dan perilaku tersebut akan menjadi suatu model yang memengaruhi orang lain. Proses saling menstimulasi ini menghasilkan suatu spiral perasaan dan tindakan yang sirkular.

3. Belanja Daring

Gaya hidup berbelanja di Indonesia selalu berubah seiring zaman, terlebih tren berbelanja elektronik yang diadaptasikan ke berbagai sosial media, mulai dari daya tarik *banner* iklan, video tutorial, diskon, pembayaran melalui rekening bersama hingga sistem pembayaran sesudah barang diterima



(*cash on delivery*). Kesuksesan perusahaan untuk memanfaatkan *e-commerce* dalam memasarkan produknya diikuti dengan ironi pengaburan realitas di kalangan masyarakat—belanja untuk kebutuhan atau bentuk sebuah impulsivitas.

Situs jejaring sosial seperti Facebook yang pada awalnya hanya berfungsi sebagai situs pertemanan dan pertukaran informasi sesama teman atau kerabat dekat, saat ini telah beralih fungsi sebagai lahan pemasaran suatu perusahaan maupun toko daring dalam skala industri rumahan. Tidak hanya Facebook, media daring lainnya seperti forum, blog, dan mikroblog seperti Twitter dapat menjadi wadah untuk melakukan kegiatan *e-commerce* di dunia maya.

Bagi konsumen, belanja daring akan sangat tinggi jika mereka merasa puas akan kualitas jasa dari sistem penjualan daring di situs tersebut. Kepuasan pelanggan saat berbelanja daring serta kepuasan pelanggan setelah melakukan pembelian menjadi indikator di mana suatu situs toko daring dapat mempertahankan pelanggannya dengan cara meningkatkan minat berbelanja kembali kepada situs tersebut (Irmawati, 2011). Salah satu tujuan utama strategi pemasaran adalah untuk melakukan perubahan sikap konsumen terhadap suatu produk melalui proses persuasi. Dalam banyak teori psikologi sosial tentang sikap, dijelaskan bahwa terdapat hubungan yang sangat erat antara sikap dan perilaku, yakni apabila sikap seseorang positif terhadap suatu produk, maka orang tersebut kemudian akan membeli produk tersebut. Perubahan sikap konsumen agar mereka membeli atau mengonsumsi suatu produk dapat dilakukan melalui proses persuasi. Persuasi adalah perubahan keyakinan dan sikap seseorang terhadap sesuatu objek ke arah tertentu yang dikehendaki oleh pemberi persuasi (Myers, 2002).

Model pemrosesan informasi adalah pendekatan yang menjelaskan bahwa proses belajar memengaruhi sikap seseorang melalui proses persuasi. Menurut pendekatan ini,



agar konsumen membeli sebuah produk, maka terdapat sebuah proses belajar yang dilalui oleh mereka. Proses belajar itu adalah sebagai berikut: tertarik, memahami, dan meyakini klaim-klaim yang termuat dalam sebuah iklan. Proses belajar ini akan memudahkan mereka untuk mengalami perubahan sikap yang berujung pada perilaku membeli sebuah produk yang diiklankan. Hal itu terjadi karena hasil dari proses tersebut tersimpan dalam memori (ingatan) seseorang tentang suatu pesan tertentu yang kemudian dapat digunakan sebagai basis untuk memproses persepsi, sikap, dan perilaku terkait dengan keberadaan sebuah produk (Hanurawan, 2011).

Untuk mempromosikan produk usaha secara daring, banyak perusahaan berlomba-lomba membuat iklan semenarik mungkin. Tidak hanya iklan produk saja yang diupayakan agar dapat menarik minat khalayak, ekspansi promosi melalui berbagai macam media sosial juga dilakukan, seperti Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, dan lain-lain. Tak berhenti sampai disitu, sebagai strategi pemasaran jitu pula, perusahaan ikut menggaet sejumlah nama figur ternama untuk mengulas produk yang mereka tawarkan atau lebih dikenal dengan sistem *endorsement* atau *paid promote*. Dengan kata lain, “semakin menarik, unik, dan luasnya pemasaran produk yang dilakukan, maka semakin mudah pula khalayak mengingat, mengenali, dan memutuskan membeli.”

4. Personalisasi Diri Pengguna

Penggunaan Twitter, Facebook, dan Instagram yang meluas telah memberikan pendekatan baru dalam penelitian ilmu sosial. Hal ini membutuhkan teknik-teknik tertentu untuk menganalisis dan menginterpretasikan data menggunakan metode ilmu komputer. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mampu menghasilkan wawasan dari kumpulan data skala besar. (Schwartz, *et al.*, 2013) menemukan bahwa kata-kata yang digunakan di Facebook merupakan indikator



kepribadian yang secara mengejutkan dapat diandalkan. Para peneliti menggunakan algoritma prediksi bahasa untuk membuat penilaian kepribadian skala besar yang efisien. Model otomatis berbasis bahasa terhadap sifat, menunjukkan hasil yang konsisten dengan pengukuran kepribadian peserta yang dilaporkan sendiri.

Frasa tertentu dapat memprediksi ciri kepribadian tertentu. Misalnya, orang yang mendapat skor tinggi di dalam neurotisme pada penilaian kepribadian yang dilaporkan sendiri lebih cenderung menggunakan kata-kata, seperti kesedihan, kesepian, ketakutan, dan rasa sakit. Menganalisis data ini dapat memberikan koneksi baru yang kemungkinan tidak terlihat di dalam kuesioner tertulis dan survei tradisional.

Selain itu, para peneliti juga menemukan bahwa ada banyak kesamaan di seluruh negara, berupa penggunaan emotikon yang berhubungan dengan emosi positif dan kata-kata umpatan, serta agresi yang berhubungan dengan emosi negatif. Ada juga perbedaan yang mengarah ke korelasi budaya khusus untuk ekspresi emosional.

Fenomena media sosial yang juga menarik perhatian penulis adalah maraknya akun-akun pengguna yang dengan sengaja memasang foto profil bukan dirinya, tanpa foto profil, dan tanpa identitas jelas. Selain akun pengguna tanpa identitas jelas, ironi perilaku pengguna media sosial juga tecermin dari upaya-upaya mereka untuk merekonstruksi identitas melalui tulisan status atau distribusi tautan laman tertentu yang sesungguhnya hanya untuk “menjelaskan” kepada khalayak tentang siapa dan bagaimana atau malah justru sebaliknya: *tidak mewakili identitas pengguna sama sekali*.

5. Budaya Berbagi (*Sharing Culture*)

Belakangan ini muncul laman atau blog yang tak jelas asal-usulnya. Mereka tak segan menggunakan atribut provokatif, seperti kata “sebarlanlah” atau kata-kata bombastis



sejenisnya. Pesan yang sering dipakai adalah “*share ke yang lain, bagikan, atau simpan*”. Terkadang disertai ancaman seperti surat berantai di masa lampau. Jika berita tidak di-*sharing*-kan, maka khalayak “disumpahi” akan mendapat petaka, bencana, dan duka lara.

Ironisnya, fenomena budaya *share* bahkan makin menggila tiap menjelang tahun pemilu. Beberapa figur ternama pendukung calon presiden tertentu dengan atau tanpa sengaja memelintir berita, mengomentari lalu menjatuhkan lawan politiknya. Hal ini juga dilakukan oleh media partisan. Pola-pola pemberitaan *hoax* pun relatif selalu sama: membuat judul bombastis untuk menarik minat baca dan sering kali antara judul dan isi berita tidak sinkron. Celaknya, literasi digital pengguna media sosial yang rendah di negeri ini membuat mereka mudah sekali terprovokasi oleh berita-berita klikbait, tanpa didahului melakukan kroscek dengan sumber berita yang lebih kredibel.

Realita masyarakat Indonesia, bahkan dunia saat ini tampaknya menarik untuk dilihat dari perspektif kognisi sosial. Menurut Baron & Byrne (2003) kognisi sosial didefinisikan sebagai cara kerja pikiran manusia untuk memahami lingkungan sekitar agar manusia dapat berfungsi di dalamnya secara adaptif. Cara kerja pikiran ini meliputi aktivitas menginterpretasi, menganalisis, mengingat, dan menggunakan informasi tentang dunia sosial.

Skema adalah komponen dasar dalam kognisi sosial yang diartikan sebagai kerangka atau struktur mental yang membantu manusia mengorganisasikan informasi sosial dan menuntun pemrosesannya. Skema berkisar pada sebuah subjek atau tema tertentu dan skema dibentuk oleh budaya di mana kita tinggal. Skema menimbulkan efek yang kuat pada tiga proses dasar: perhatian (*attention*), pengodean (*encoding*), dan mengingat kembali (*retrieval*). Dalam hubungannya dengan perhatian, skema berperan sebagai penyaring: informasi



yang konsisten dengan skema lebih diperhatikan untuk diolah dalam kesadaran manusia, sedangkan informasi yang tidak cocok sering kali diabaikan, kecuali informasi tersebut sangat ekstrem, sehingga mau tidak mau kita memperhatikannya, misalnya seperti strategi yang digunakan dalam berita-berita *hoax* dengan menggunakan *headline* bombastis. Sadar atau tidak, informasi-informasi yang diterima oleh para pengguna media sosial saat mencerna berita *hoax* mendorong untuk *resharing* berita senada karena skema mental mereka kongruen dengan tema atau preferensi tertentu.

6. Implikasi Perilaku Penggunaan Media Sosial

Perkembangan teknologi komunikasi, seperti jejaring sosial telah menjadi fenomena masa kini. Berbagai jenis dan macam produk teknologi komunikasi terlahir dan mewarnai dalam kehidupan masyarakat. Tanpa disadari, keberadaan jejaring sosial sebagai media komunikasi telah membawa beberapa implikasi dalam berbagai lapangan kehidupan.

Komponen kunci dari penggunaan media sosial seperti Facebook dan Twitter adalah komunikasi tertulis. Bentuk komunikasi ini dapat memfasilitasi strategi regulasi emosi yang efektif dan mendorong interaksi positif dengan orang lain. Berkomunikasi melalui teks, sebagaimana difasilitasi oleh situs jejaring sosial, juga mampu meningkatkan kedekatan atau meminimalkan jarak sosial di antara para remaja, dibandingkan dengan tingkat kedekatan yang dirasakan dalam pertemanan secara langsung melalui tatap muka (Valkenburg & Peter, 2007). Demikian pula, Oh, Ozkaya, & LaRose (2014) menemukan bahwa komunikasi personal dua arah dapat mengurangi perasaan kesepian di antara orang dewasa dan meningkatkan ikatan modal sosial, yang dihasilkan dari persepsi emosional atau dukungan nyata dari lingkaran sosial seseorang.

Xie (2014) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa remaja yang menggunakan jejaring sosial dan sering terlibat



dalam komunikasi pribadi dengan teman-teman mereka menunjukkan hubungan sosial yang lebih dekat satu sama lain, khususnya pengguna yang sering memanfaatkan media sosial untuk mengoordinasikan rencana dan kegiatan sosial. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa remaja yang secara teratur menggunakan jejaring sosial menampilkan jaringan dan modal sosial lebih besar dibandingkan remaja yang jarang menggunakannya (Ellison, Vitak, Gray, & Lampe, 2014).

Selain itu, media sosial juga dapat digunakan sebagai tempat penyaluran emosi negatif yang menghasilkan diregulasi emosional. Misalnya, temuan dari Fox & Moreland (2015) mengungkapkan bahwa kelompok pengguna Facebook berusia antara 17 hingga 52 tahun menunjukkan situs jejaring sosial tersebut sering menjadi sumber “drama”, di mana antara pengalaman daring (dalam jaringan) dan luring (luar jaringan) sering berkaitan—konten yang tidak selayaknya dimunculkan oleh pengguna di linimasa dan dilanjutkan dengan argumentasi antar-pengguna secara daring maupun luring. Unikinya, responden penelitian ini mengklaim bahwa mereka tetap aktif menggunakan Facebook meski tengah mengalami emosi negatif, seperti cemburu, cemas, dan stres karena takut dianggap “hilang”. Selanjutnya, Bevan, Pfyl, & Barclay (2012) mene-

mukan bahwa di antara kelompok pengguna Facebook berusia dewasa yang menghapus pertemanan (*unfriended*) dari akun media sosial mereka, justru mengakibatkan konsekuensi emosional terkait hubungan interpersonal yang tidak hanya terjadi dalam dunia

maya atau daring, namun juga berlanjut di luar jaringan. Selain berdampak pada regulasi emosi pengguna, Harlina (2015) secara spesifik mengungkapkan implikasi media sosial terha-

Media sosial digunakan untuk memotret sebagian besar (bahkan hampir keseluruhan) deskripsi diri pengguna dalam keseharian



dap kualitas hubungan perkawinan. Media sosial berfungsi sebagai sarana untuk menjalin hubungan sesama manusia, sarana komunikasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hubungan dan keharmonisan di antara anggota keluarga atau pasangan suami/istri, dan memudahkan terjadinya *transfer of knowledge* dalam sebuah keluarga. Di sisi lain, media sosial juga berdampak pada kaburnya batasan ranah privasi, berkurangnya kualitas interaksi dalam keluarga, dan rentan membuat pasangan menjadi cemburu. Dalam isu kesehatan mental, Amedie (2015) menjelaskan bahwa eksek negatif media sosial terhadap seorang pengguna dimulai dari munculnya pengalaman *false intimacy* atau intimasi yang keliru. Media sosial digunakan untuk memotret sebagian besar (bahkan hampir keseluruhan) deskripsi diri pengguna dalam keseharian. Sayangnya, hal ini dilakukan tidak dengan proporsi yang seimbang. Pengguna gemar mengekspos pengalaman yang menyenangkan dan berpotensi mendatangkan pujian (*reward*), dibandingkan membagi pengalaman yang tidak menyenangkan atau tidak populis. Alhasil, profil diri pengguna lebih merefleksikan bagaimana mereka (sebaiknya) dipersepsi orang lain, bukan diri mereka yang apa adanya.

Apabila ilusi ini tidak segera disadari, pengguna akan makin menyelami kesenangan membangun realitas virtualnya dibanding memelihara kualitas kehidupan sosial yang sebenarnya, sehingga ia akan makin sulit membedakan dua hal tersebut. Akibatnya, pengguna bahkan berpotensi dapat mengalami stres dan depresi.

Cyberbullying atau perundungan siber juga bisa menjadi pencetus munculnya isu kesehatan mental di kalangan pengguna media sosial. Perundungan siber adalah tindakan agresif yang dilakukan oleh kelompok atau individu secara berulang terhadap sang korban—di mana si korban tidak berdaya mempertahankan diri—melalui penggunaan internet atau telepon genggam (Campbell, 2005). Perundungan siber bia-



sanya dilakukan dengan menggunakan identitas palsu (*fake account*) untuk meneror si korban bahkan menyebarkan pemberitaan yang bersifat fitnah (*hoax*). Fenomena ini menyulut tindakan bunuh diri banyak remaja di Inggris, yakni sebesar 20-35 persen (Amedie, 2015).

SIMPULAN

Media sosial kini telah menjadi kebutuhan yang keberadaannya tidak bisa dilepaskan dari ragam aktivitas manusia masa kini. Dari berbagai isu penggunaan media sosial, beberapa di antaranya yang kerap dijumpai atau dilakukan oleh para pengguna ialah swafoto, perang siber, belanja daring, personalisasi diri pengguna, dan budaya berbagi. Uniknya, lanskap perilaku tersebut terjadi dengan sebaran topik di berbagai bidang atau bahasan, gender, tingkat pendidikan, serta tingkat status sosial dan ekonomi. Bagai dua sisi mata uang, media sosial hadir dengan sisi positif sekaligus negatif akibat kelemahan yang dibawa oleh *platform* media sosial itu sendiri maupun penggunaan yang eksektif. Edukasi penggunaan media sosial secara proporsional harus dilakukan agar pengguna dapat secara tepat “mengonsumsi” arus informasi linimasanya secara akurat, faktual, dan berimbang.

GLOSARIUM

- Swafoto : Potret diri yang diambil sendiri dengan menggunakan kamera ponsel maupun kamera digital dan biasanya diunggah ke media sosial.
- Siber : Berhubungan dengan komputer; dunia maya; sistem dalam komputer dan informasi.
- Daring : Dalam jaringan; terhubung melalui jejaring komputer atau internet.
- Luring : Luar jaringan; terputus dari jejaring komputer atau internet.



Perundungan : Proses, cara, perbuatan yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti secara fisik, verbal, psikologis oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap seseorang atau sekelompok orang yang merasa tidak berdaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amedie, J. (2015). "The Impact of Social Media on Society". *American Advanced Cultural Journal*, 10 (1), 21-36.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2003). *Social Psychology*. USA: Pearson Education Inc.
- Bevan, J.L., Pfyf, J., & Barclay, B. (2012). "Negative emotional and cognitive responses to being unfriended on Facebook: An exploratory study". *Computer in Human Behavior*, 28, 1458-1464.
- Campbell, M. (2005). "Cyber bullying: An old problem in a new guise?". *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 01 (02), 76-86.
- Ellison, N., Vitak, J., Gray, R., & Lampe, C. (2014). "Cultivating Social Resources On Social Network Sites: Facebook Relationship Maintenance Behaviors and Their Role in Social Capital Processes". *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19, 855-870.
- Forsyth, D.R. (2010). *Group Dynamic*. Belmont: Cengage Learning.
- Fox, J., & Moreland, J. (2015). "The Dark Side of Social Networking Sites: An Exploration of The Relational and Psychological Stressors Associated with Facebook Use and Affordances". *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176. Retrieved 12 19, 2018, from <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>.
- Fuchs, C. (2014). *Social Media a Critical Introduction*. Los Angeles: SAGE Publication, Ltd.



- Hanurawan, F. (2011). *Psikologi Sosial Terapan dan Masalah-masalah Perilaku Sosial*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Harlina, Y. (2015). "Dampak Komunikasi Jejaring Sosial terhadap Kehidupan Perkawinan dalam Islam". *Hukum Islam*, XV (1), 83-108.
- Irmawati, D. (2011). Pemanfaatan E-Commerce dalam Dunia Bisnis. *Jurnal Ilmiah Orasi Bisnis*, 2, 12-15.
- Kominfo. (2017). *Kominfo*. Retrieved 12 13, 2018, from Penetrasi & Perilaku Pengguna Internet di Indonesia: http://web.kominfo.go.id/sites/default/files/Laporan_persen-2520Survei_persen2520APJII_2017_v1.3.pdf&ved=2ahUKE-wil6NjQ0pzfAhXJPo8KHUOpDAMQFjAAegQiBBAB&usq=A-OvVaw2iUAdfdMeWa_hJ7zd9ciXk.
- Krahe, B. (2005). *The Social Psychology of Aggression*. Philadelphia: Psychology Press Ltd.
- Soeparno, K. & Sandra, L. (2011). "Social psychology: The passion of psychology". *Buletin Psikologi*, 19(1), 16-28.
- Laughy, D. (2007). *Themes in Media Theory*. New York: Open University Press.
- LeBon, G. (2002). *The Crowd: A Study of the Popular Mind*. New York: Dover Publications, Inc.
- McQuail, D. (2003). *Teori Komunikasi Massa*. Jakarta: Erlangga.
- Myers, D.G. (2002). *Social Psychology*. Boston: McGraw Hill Company.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial (Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi)*. Jakarta: Simbiosis Rekatama Media.
- Nurmandia, H., Wigati D., Masluchah, L. (2013). "Hubungan Antara Kemampuan Sosialisasi dengan Kecanduan Jejaring Sosial". *Jurnal Penelitian Psikologi*, 04 (02), 107-119.
- Oh, H., Ozkaya, E., & LaRose, R. (2014). "How Does Online Social Networking Enhance Life Satisfaction? The Relationship Among Online Supportive Interaction, Affect, Perceived



- Social Support, Sense of Community, and Life Satisfaction". *Computers in Human Behavior*, 30, 69-78. Retrieved 12 19, 2018, from <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.053>.
- Sarwono, S.W. (2013). *Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Press.
- Schwartz, H.A., Eichstaedt, J.C., Kern, M.L., Dziurzynski, L., Ramones, S.M., Agrawal, M., et al. (2013). "Personality, Gender, and Age in the Language of Social Media: The Open-Vocabulary Approach". *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 10-20.
- Shaw, M.E., & Costanzo, P.R. (1982). *Theories of Social Psychology*. Tokyo: Kosaido Printing.
- Valkenburg, P., & Peter, J. (2007). "Online Communication and Adolescent Well-Being Testing The Stimulation Versus Displacement Hypothesis". *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1169-1182. Retrieved 12 19, 2018, from <http://dx.doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x>.
- Xie, W. (2014). "Social Network Site Use, Mobile Personal Talk, and Social Capital Among Teenagers". *Computers in Human Behavior*, 41, 228-235. Retrieved 12 19, 2018, from <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.042>.





2

Problematika Penggunaan Smartphone

Ajeng Intan Nur Rahmawati

“Pernahkah Anda mencoba untuk tidak menggunakan smartphone sehari saja? Apa yang Anda rasakan? Apakah Anda merasakan suatu perasaan yang kurang nyaman atau kurang lengkap? Bisa jadi demikian. Lalu menurut Anda seberapa penting smartphone bagi Anda jika diinterpretasikan pada rentang 1 s.d. 10?”

Pertanyaan-pertanyaan di atas merupakan bagian kecil dari refleksi diri untuk melihat sejauh mana keterikatan Anda dengan *smartphone*. Mungkin saja jawaban Anda akan bervariasi bergantung bagaimana cara Anda menyikapi kecanggihan teknologi tersebut. Pada dasarnya, *smartphone* adalah alat komunikasi yang diciptakan untuk mempermudah aksesibilitas manusia melalui jaringan seluler dengan membubuhkan kata *smart* karena di dalamnya dilengkapi berbagai macam aplikasi penunjang kebutuhan hidup manusia yang dapat diunduh melalui *Apps Store* dan *Google Play* (Wolf, 2015). Kegunaan lainnya adalah untuk peningkatan produktivitas (*calendar & email*), pencarian informasi (*web browsing*

news stories), interaksi sosial (*social media*), hiburan dan relaksasi (*locating consumer deals*), status pribadi (Lian, You, Huang, & Yang, 2016; Montag, 2017).

Fitur-fitur itu tentu saja menggiurkan bagi pengguna *smartphone*, pasalnya mereka tidak lagi bersusah tenaga dan biaya untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Misalnya, terdapat aplikasi yang menawarkan jasa pesan antar dengan biaya terjangkau, aplikasi pemesanan tiket perjalanan yang menyediakan pemesanan *online* tanpa harus melakukan antrian panjang, aplikasi berbelanja *online* yang menyuguhkan kemudahan untuk mendapatkan barang-barang terkini, dan masih banyak jenis yang lainnya. Lantas apakah kemudahan-kemudahan seperti ini akan diabaikan begitu saja? Tidakkah kita sebagai konsumen merasa diuntungkan?

Perkembangan aplikasi-aplikasi yang semakin merajai ini tentu saja memberikan daya tarik tersendiri, ditambah lagi dengan adanya aplikasi media sosial yang mempermudah penggunaannya mengakses apa pun yang mereka inginkan. Misalnya adanya aplikasi Instagram, YouTube, WhatsApp, dan lain sebagainya yang turut menyemarakkan kepintaran *cellular phone* tersebut. Adanya fitur-fitur aplikasi pada *cellular phone* menjadikannya sebagai kebutuhan primer. Kenyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa *smartphone* bukan lagi menjadi kebutuhan sekunder, melainkan telah beralih menjadi kebutuhan utama atau primer (Jiang & Shypenka, 2018; Velthoven, Powell, & Powell, 2018). Hal ini membuktikan bahwa seiring dengan pertumbuhan teknologi, maka hal ini juga memengaruhi tingkat kebutuhan hidup manusia.

Fenomena tersebut tentu saja juga membawa dampak bagi kehidupan manusia, baik dampak positif maupun dampak negatif (Jiang & Shypenka, 2018). Penggunaan *smartphone* akan berdampak positif jika digunakan secara bijak yang artinya penggunaannya sesuai dengan fungsi dan waktunya.





GAMBAR 2.1. KETERGANTUNGAN TERHADAP SMARTPHONE

Gambar 2.1 diambil dari <http://selipan.com>. Ilustrasi keterikatan manusia dengan ponsel

Ilustrasi pada gambar 1 sudah menunjukkan bahwa pada era saat ini manusia secara tidak langsung diperbudak dengan fitur-fitur yang ada dalam *smartphone* yang menjadikannya sangat bergantung dan akan merasa kehilangan hal yang terpenting dalam hidupnya.

Selain itu, baik tidaknya bergantung pula pada kemampuan manusia untuk mengendalikan dirinya atau dengan kata lain



Seseorang yang menjadi candu terhadap internet tidak akan sadar bahwa dirinya sangat menoleransi perilaku kompulsif dalam menggunakan internet dengan berbagai macam dalih di dalam otaknya.



tidak *overuse* dalam menggunakan alat tersebut, khususnya *smartphone* (Kuss, 2016; Young, 2017). Jika tidak demikian, maka penggunaan *smartphone* akan menjadi masalah bagi kehidupan manusia dan biasa disebut dengan *problematic smartphone use* atau bisa disebut

but juga dengan kecanduan *smartphone* atau ketergantungan *smartphone* (Elhai, Hall, Levine, & Dvorak, 2017; Montag, 2017). Apakah Anda sudah merasakan hal yang sama dengan ilustrasi di atas? Jika iya, hati-hati ya.....bisa jadi Anda sedang *on the way* mengalami permasalahan dalam penggunaan *smartphone*.

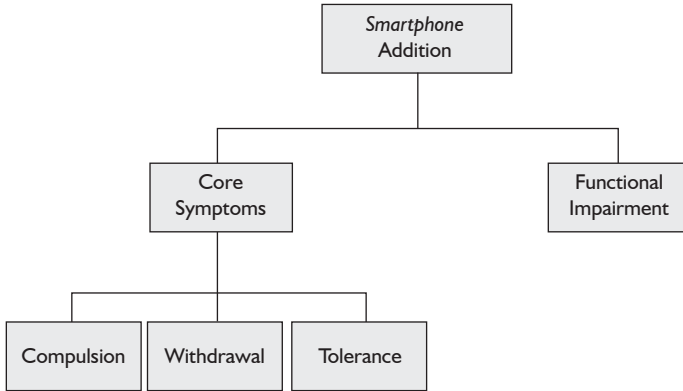
Mari kita lanjutkan ulasan mengenai *smartphone* lebih dalam. Pada bab ini akan disuguhkan tiga komponen yang perlu Anda ketahui dari seseorang yang tengah mengalami *problematic smartphone use*, yakni: a) perilaku kompulsif (*compulsive behavior*); b) gangguan secara fungsional (*functional impairment*); dan c) interaksi sosial (*social interaction*).

PERILAKU KOMPULSIF (COMPULSIVE BEHAVIOUR)

Problematika penggunaan *smartphone* adalah permasalahan-permasalahan yang muncul akibat penggunaan *cellular phone* yang berlebih sehingga berdampak pada psikis, kinerja dan kehidupan sosial (Panova & Carbonell, 2018; van Velthoven, Powell, & Powell, 2018). Sayangnya, masalah penggunaan *smartphone* acap kali diabaikan, pasalnya manusia sudah tidak sadar bahwa kesehariannya sangatlah bergantung pada *smartphone*. Apakah perlu dibuktikan? Apakah Anda tergugah untuk selalu mengecek *smartphone* Anda setiap 10 menit sekali? Apakah Anda tergoda untuk membuka aplikasi-aplikasi tertentu setiap 5-10 menit sekali? Apakah Anda juga mengecek *smartphone* Anda 5 menit sebelum tidur dan 5 menit se-



telah bangun? Jika iya, maka Anda memang sedang memiliki ketergantungan dengan *smartphone*.



GAMBAR 2.2. GEJALA DARI SMARTPHONE ADDICTION

Sumber: Montag (2012)

Dari gambar 2.2 dapat terlihat bahwa seseorang dapat menjadi *addict* atau kecanduan *smartphone* menjadi seseorang yang terus menerus menggunakan *smartphone* tanpa ada batasan waktu, dapat menjadi rendah keterampilan sosial dan menarik diri serta gangguan-gangguan lain. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Montag, et al. (2015) pada 248 wanita dan 357 pria dengan kriteria berusia lebih dari 14 tahun, memiliki *smartphone* dan menjadi pengguna aktif yang berakibat pada buruknya keterampilan interpersonalnya serta menurunnya kesehatan mentalnya. Hasil dari penelitian tersebut semakin menjelaskan bahwa individu yang sedang memiliki ketergantungan dengan *smartphone* pertama kali dipicu oleh ketertarikannya dengan aplikasi *chatting*, bermain *game*, dan berbelanja *online*.

Ketiga hal tersebut ternyata yang menjadi prediktor munculnya *smartphone addiction*. Montag et al. (2015) juga membandingkan penelitian yang dilakukan oleh Oulasvirta &

Rattenbury (2011) dengan Kuss & Griffiths (2014) dan mendapatkan hasil bahwa pemicu adiksi antara pria dan wanita berbeda. Pada 2011, pria menduduki posisi tertinggi sebagai individu yang mudah terkena permasalahan dalam penggunaan *smartphone* berlebih dibandingkan dengan wanita. Hal ini dikarenakan pria lebih lama berkutat dengan *game*, sehingga mereka rentan terkena *problematic smartphone use*. Namun berbeda pada empat tahun sesudahnya, wanita menjadi sama mudahnya bahkan persentasenya lebih tinggi daripada pria untuk terkena *problematic smartphone use* dikarenakan pada rentang tahun tersebut, wanita menyukai belanja *online* dan berinteraksi dengan temannya melalui aplikasi *chatting*. Dengan demikian, maka Montag *et al.* (2015) menyatakan bahwa pemicu munculnya kecanduan *smartphone* adalah bermain *game*, penggunaan aplikasi *chatting*, dan berbelanja *online*. Pada kenyataannya, penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang lama memiliki pemicu lain yang sangat mendasar, yakni *daily interruptions* atau kegiatan yang dapat memberikan jeda penggunaan *smartphone*. Mengapa orang yang memiliki kecenderungan adiksi terhadap *smartphone* akan selalu menggunakan lima menit pertamanya pada saat bangun tidur dan lima menit sebelum tidur untuk melihat *smartphone*-nya? Hal itu dikarenakan pikiran mereka akan secara otomatis dan tidak sadar melakukannya. Menurut ahli fungsi otak, se-

seorang yang tengah mengalami kecanduan internet dan *smartphone*, bentuk dan fungsi otaknya akan sama terlihat seperti seseorang yang tengah mengalami kecanduan narkoba (Jorgenson, Hsiao, & Yen, 2016; Montag, 2017; Rahmawati, 2018).

Untuk beberapa orang penggunaan *smartphone* merupakan kebutuhan utama dan menimbulkan candu yang tidak sehat, sehingga hal inilah yang menjadi boomerang bagi hidup mereka.

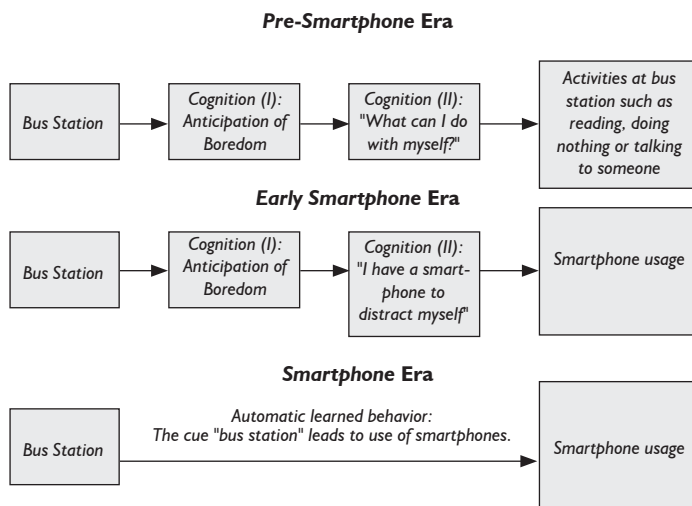


GANGGUAN FUNGSIONAL (*FUNCTIONAL IMPAIRMENT*)

Sepadan dengan gangguan obsesif kompulsif terkait dengan zat adiktif, kecanduan *smartphone* juga termasuk salah satu di dalamnya karena sama-sama memengaruhi banyak domain dalam kehidupan seseorang dan tentu bersifat negatif. Faktor permasalahan dari kecanduan *smartphone* adalah masalah manajemen waktu dan interpersonal serta masalah kesehatan. Ketiga hal tersebut dinamakan dengan gangguan fungsional (*functional impairment*). Contohnya seperti ini, ketika Anda mendapatkan pesan dan seketika itu juga Anda lekas-lekas meraih *smartphone* padahal pada saat itu Anda sedang menyetir. Apakah hal ini dianggap benar? Apakah tidak akan meningkatkan risiko kecelakaan? Tentu saja akan meningkatkan risiko kecelakaan karena pikiran Anda sangat terdorong ingin membuka pesan tanpa memedulikan keselamatan Anda dan orang di sekitar Anda. Inilah contoh riil dari gangguan fungsional yang disebabkan oleh kecanduan *smartphone*. Selibuhnya, adanya gangguan secara interpersonal pada seseorang yang telah sangat bergantung pada *smartphone*. Permasalahan interpersonal akibat kecanduan *smartphone* adalah berkurangnya empati, kepedulian terhadap lingkungan sekitar, menarik diri dari lingkup sosial, dan lebih memilih menggunakan *smartphone* daripada berinteraksi secara sosial (Caplan, 2003; Cudo, Dobosz, Jarzabek-Cudo, & Basaj, 2016). Mari kita lihat ilustrasi pada gambar di bawah ini:

Untuk beberapa orang penggunaan *smartphone* merupakan kebutuhan utama dan menimbulkan candu yang tidak sehat sehingga hal inilah yang menjadi boomerang bagi hidup mereka.





GAMBAR 2.3. PERBEDAAN PERILAKU MANUSIA SEBELUM, AWAL DAN SETELAH ADANYA SMARTPHONE

Sumber: (Montag, 2015)

Pada gambar 2.3 di atas dapat kita ketahui bersama bahwa terdapat perbedaan pemikiran serta perilaku sebelum dan sesudah kemunculan *smartphone*. Sebelum muncul *smartphone*, ketika Anda berada di stasiun dan merasakan kebosanan maka tentu saja Anda akan melakukan sesuatu hal untuk mengusir kebosanan seperti membaca, atau berbicara dengan penumpang yang lain. Kemudian muncullah *smartphone* yang mengubah pola perilaku Anda yang semula mengusir kebosanan dengan melakukan aktivitas lain menjadi otomatis berpikir untuk menggunakan *smartphone* untuk menghilangkan kebosanan saat berada di tempat umum. Pada akhirnya, lambat laun pola perilaku tersebut secara otomatis akan menjadi kebiasaan, sehingga tanpa berpikir panjang ketika Anda berada pada tempat umum, Anda akan langsung menggunakan *smartphone* tanpa memedulikan sekitarnya.





GAMBAR 2.4. SMARTPHONE DAPAT MENYEBABKAN GANGGUAN TIDUR SEPERTI INSOMNIA

Parahnya, kesehatan seseorang juga dapat terganggu akibat penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Hasil survei menunjukkan adanya gangguan tidur pada diri seseorang akibat pengaruh layar dari *smartphone* (Vollmer *et al.*, 2012). Studi fisiologis juga mengungkap pemancar cahaya yang ada pada *smartphone* dapat memengaruhi fungsi otak sehingga menimbulkan gejala pusing, insomnia, dan gangguan tidur yang lain (Bakken, *et al.*, 2009; LT, 2014). Permasalahan kesehatan ini ternyata menjadi kajian yang menarik bagi para profesional kesehatan mental anak, dokter anak, dokter mata dan profesional multidisipliner yang lain untuk lebih mendalami efek lebih lanjut dari penggunaan *smartphone* berlebih.

KRITERIA GANGGUAN FUNGSIONAL PADA KETERGANTUNGAN SMARTPHONE

Gangguan fungsional yang diakibatkan oleh pemakaian *smartphone* yang berlebih dapat diklasifikasikan dan telah dideskripsikan menjadi tiga kriteria (Lin, *et al.*, 2014). Hal tersebut memiliki kriteria karena ketergantungan *smartphone* mirip dengan perilaku kompulsif lainnya. Selain itu perlu diketahui bahwa yang terpenting adalah mereka terus meng-

gunakan *smartphone* secara berlebihan meski mereka tahu akan ada permasalahan yang ditimbulkan akibat perilakunya.

TABEL 2.1. KRITERIA GANGGUAN FUNGSIONAL PADA SMARTPHONE ADDICTION

Kriteria Gangguan Fungsional
1. Penggunaan <i>smartphone</i> secara berlebih dan presisten atau secara berulang menyebabkan permasalahan fisik dan fisiologis.
2. Penggunaan <i>smartphone</i> dalam situasi yang berbahaya (mis, ketika mengemudi, menyeberang jalan) sehingga membawa dampak negatif untuk dirinya sendiri dan orang lain.
3. Penggunaan <i>smartphone</i> menyebabkan terganggunya hubungan sosial, sekolah, dan kinerja.
4. Penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan sehingga secara subjektif menyebabkan stres dan gangguan mental serta membuang-buang waktunya.

Meskipun dampak yang dimunculkan tidak lebih parah jika dibandingkan dengan kecanduan internet, namun tetap saja seseorang yang sangat tergantung dengan *smartphone* akan terganggu domain-domain kehidupannya. Selain itu perilaku adiktif ini tentu akan mengganggu stabilitas belajar bagi siswa yang memang telah terjankit wabah ketergantungan *smartphone*. Siswa tidak lagi termotivasi untuk lebih baik dalam dunia akademiknya, sehingga mereka mengabaikan tugas-tugas belajar di sekolah. Hal ini didukung oleh penelitian Rahmawati (2018) yang membuktikan bahwa siswa yang mengalami ketergantungan *smartphone* memiliki motivasi berprestasi yang rendah.

INTERAKSI SOSIAL (SOCIAL INTERACTION)

Setiap insan dalam kehidupan ini tentu saja tidak lepas dari hubungan sosial atau interaksi sosial. tidak ada satu pun manusia di dunia ini sanggup dan mampu hidup sendiri tanpa bantuan orang lain karena sejatinya kita tercipta sebagai makhluk sosial. Namun, seiring berjalannya waktu dan berkembangnya zaman, manusia tidak lagi menghiraukan bagai-



mana kualitas hubungan mereka dengan sesamanya sehingga tidak terjalin hubungan interpersonal yang baik antara dirinya dan lingkungannya. Banyak faktor yang memengaruhi, salah satunya karena adanya *smartphone* (Bernal-Ruiz *et al.*, 2017).

“Coba renungkan, dalam sehari berapa lama waktu yang Anda luangkan untuk berkuat dengan *smartphone*? Tidakkah Anda mencoba meletakkan sejenak *smartphone* Anda lalu melihat lingkungan sekitar Anda atau bahkan berkomunikasi dengan teman Anda?”

Smartphone memang telah mengambil alih banyak nilai-nilai kehidupan sosial, bahkan anak-anak sekalipun telah rela menggadaikan masa bermainnya dengan hanya duduk diam bermain *smartphone*. Penelitian yang dilakukan Rahmawati (2018) menyebutkan bahwa sebagian besar anak-anak seusia sekolah dasar lebih memilih bermain *smartphone* dibandingkan harus bermain dengan teman-teman mereka karena menganggap bahwa teman-teman mereka tidak seasyik permainan dan fitur-fitur yang disuguhkan dalam *smartphone*. Penelitian tersebut juga mengungkap adanya keterampilan interpersonal yang rendah di kalangan anak-anak sekolah dasar, sehingga mereka mudah canggung jika dihadapkan dalam situasi baru yang membutuhkan peran sosial mereka.

Keterampilan interpersonal yang kurang baik akan menjadikan seseorang menarik diri dari lingkungan (*withdrawl*) (Coiro, Bettis, & Compas, 2017; Spitzberg & Cupach, 1989). Penarikan diri juga terjadi pada seseorang yang memiliki ketergantungan terhadap *smartphone*. Analoginya adalah jika pada seseorang yang terkena ketergantungan alkohol, maka tiada hari dalam hidupnya tanpa alkohol bahkan saat terbangun dari tidurnya. Begitu pula dengan seseorang yang tergantung dengan *smartphone*, tiada hari dalam hidup mereka tanpa menggunakan *smartphone*, bahkan saat pertama kali





GAMBAR 2.5. INTERAKSI SOSIAL YANG KURANG DIKARENAKAN SETIAP ORANG SIBUK DENGAN SMARTPHONE

Sumber: (idNews.com)

membuka mata. Mereka akan berhenti sementara ketika mereka tertidur. Seseorang yang mengalami ketergantungan *smartphone* akan lebih nyaman melakukan aktivitasnya sendiri dibandingkan harus berinteraksi dengan orang lain (Panova & Carbonell, 2018). Mereka tidak lagi menghiraukan keadaan sekitarnya dan bahkan cenderung apatis terhadap perubahan yang ada di lingkungannya.

DIAGNOSIS KETERGANTUNGAN SMARTPHONE

Melalui wawancara mungkin saja hanya akan mendapatkan sedikit gambaran seseorang sedang mengalami ketergantungan *smartphone*. Sebuah studi telah mengeksplorasi tentang diagnosis yang dapat digunakan untuk dapat melihat seseorang terkena ketergantungan *smartphone* (Montag, 2017). Berikut akan dijelaskan dalam Tabel 2.2 berikut ini:



TABEL 2.2. DIAGNOSIS KETERGANTUNGAN SMARTPHONE

Kriteria	Kriteria Diagnosis dari ketergantungan <i>smartphone</i>	Jenis Ketergantungan		
		<i>Smart-phone Addict</i>	<i>Internet Addiction</i>	<i>Internet Gaming Disorder</i>
<i>Preoccupation</i>	Ketertarikan pada penggunaan <i>smartphone</i> sepanjang hari	√	√	√
<i>Impulsivity</i>	Kegagalan yang terus berulang untuk menahan menggunakan <i>smartphone</i>	√	√	
<i>Tolerance</i>	Peningkatan durasi menggunakan <i>smartphone</i> untuk mencapai kepuasan		√	√
<i>Withdrawal</i>	Dimanifestasikan pada sebuah perubahan <i>mood</i> , kecemasan, dan ketidakstabilan setelah beberapa saat tanpa <i>smartphone</i>	√	√	√
<i>Loss of control</i>	Penggunaan <i>smartphone</i> dalam jangka waktu yang lama dan intens (kehilangan kontrol diri)	√	√	√
<i>Reduce/stop</i>	Tidak berhasil mengurangi penggunaan <i>smartphone</i>	√	√	√
<i>Excessive use</i>	Penggunaan berlebih atau menghabiskan waktu untuk menggunakan <i>smartphone</i>	√	√	√
<i>Effort to access</i>	Usaha yang berlebihan untuk terus menggunakan <i>smartphone</i> meskipun dalam keadaan yang tidak memadai	√	√	√
<i>Continue despite problems</i>	Tetap menggunakan <i>smartphone</i> secara berlebih meskipun tahu akan menyebabkan permasalahan psikologis dan fisik	√	√	√



Kriteria	Kriteria Diagnosis dari ketergantungan <i>smartphone</i>	Jenis Ketergantungan		
		<i>Smart-phone Addict</i>	<i>Internet Addiction</i>	<i>Internet Gaming Disorder</i>
<i>Escape</i>	Menggunakan <i>smartphone</i> untuk mengalihkan <i>mood</i> negatif		√	√
<i>Give up other activities</i>	Kehilangan ketertarikan pada hobi terdahulu, hanya terus menggunakan <i>smartphone</i>			√
<i>Deception</i>	Menipu atau membohongi anggota keluarga atau orang terdekat untuk menghabiskan waktu menggunakan <i>smartphone</i>			√

Dari Tabel 2.2 di atas dapat terlihat bahwa seseorang yang tengah mengalami ketergantungan pada *smartphone* akan terus-menerus menoleransi waktunya untuk menggunakan *smartphone* atau dapat disebut dengan toleransi (*tolerance*). Hal ini dikarenakan di dalam pikirannya telah ada ketertarikan secara berulang dan terus-menerus dalam menggunakan *smartphone* dan diimbangi dengan usaha agar kepuasan dapat tercapai.

PROBLEMATIKA PENGGUNAAN SMARTPHONE PADA DUNIA AKADEMIK

Selain berdampak pada aspek sosial, internet berdampak pula pada aspek akademik yang terkait dengan performansi akademik (Anderson *et al.*, 2016; Ravizza *et al.*, 2014). Bagaimana hal ini bisa terjadi? Siswa yang tengah mengalami problematika penggunaan *smartphone* motivasinya akan teralihkan, dari yang semula termotivasi untuk belajar beralih pada penggunaan internet dalam waktu yang lama (Rachmayani, 2017; Smahel *et al.*, 2012). Hal ini tentu saja berdampak pada pres-



tasi belajarnya sehingga menurunnya daya saing antarpelajar untuk meraih prestasi akademik ataupun non akademik yang lebih baik (Grant & Chamberlain, 2014; Koronczai *et al.*, 2017; Macur *et al.*, 2016; Young & De Abreu, 2017). Hal ini juga dibenarkan oleh Coleman & McNeese (2009) bahwa kegiatan *online* pada gadget menyebabkan menurunnya motivasinya untuk belajar, sehingga berdampak pada rendahnya motivasi mereka untuk bersaing meraih prestasi atau disebut dengan *achievement motivation*. Hal ini dikarenakan siswa yang akan terus berupaya untuk berinteraksi dengan internet secara *online* demi mencari kesenangan atau *basic need* (Caplan, 2003; Ceyhan, 2011). Mereka tidak lagi menggunakan *smartphone* sebagai media edukasi melainkan menyimpang untuk tujuan-tujuan lain di luar materi pelajaran (Sokang, 2016) sehingga berpengaruh pada prestasi akademik mereka. Selain itu siswa yang diketahui rendah dalam motivasi berprestasinya akan dapat berpengaruh pada rendah pula kemampuannya dalam menyelesaikan masalah (Masfuah, 2016). Hal ini tentu saja bertentangan dengan capaian tahap perkembangan siswa dan justru akan menjadikan mereka jauh dari tugas dan kewajibannya sebagai seorang pelajar. Mereka lebih memilih menghabiskan waktunya untuk aktivitas *online* daripada mengerjakan tugas-tugas sekolah (Milani, Osualdella, & Blasio, 2009).

Siswa tidak lagi menyadari tanggung jawabnya sebagai pelajar dikarenakan keasyikannya bermain dengan smartphone, sehingga menyebabkan motivasi belajarnya semakin menurun jika terus menerus dibiarkan

Dampak lain yang berhubungan dengan bidang akademik adalah menurunnya motivasi siswa dalam belajar, sehingga ikut menurunnya pula motivasi mereka untuk berprestasi. Hasil penelitian Ravizza, *et al.* (2014) memberikan bukti bahwa siswa yang gemar bermain *smartphone* tidak akan berkonsentrasi dalam kegiatan di sekolah, sehingga motivasi belajar



mereka tergantikan dengan kegiatan *online*.

Menyoroti kajian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Douglas *et al.* (2008) menjelaskan bahwa terdapat lima tema yang ditemukan tentang dampak negatif dari *smartphone overuse*. Penelitian Douglas, *et al.* (2008) melihat dari hasil studi selama 1996 hingga 2006, sehingga memunculkan kelima tema tersebut. Kelima tema yang ditemukan adalah hasil desain penelitian kualitatif yakni yang berhubungan dengan akademik, masalah interpersonal, finansial, pekerjaan, dan kesehatan. Tema-tema itu adalah hasil dari meta analisis dari 140 artikel jurnal selama 10 tahun. Hasilnya telah terbukti bahwa individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan akan berdampak pada salah satunya bidang akademik. Hal ini berkaitan dengan kesulitan siswa dalam menyelesaikan tugas, siswa tidak termotivasi untuk mendapatkan prestasi, dan siswa kurang memperhatikan pelajaran karena kekurangan jam istirahat.



GAMBAR 2.6 KONSELOR SEKOLAH MEWADAHI KREATIVITAS SISWA GUNA MENINGKATKAN KETERAMPILAN NON-AKADEMIS SEBAGAI PENGALIHAN BERMAIN SMARTPHONE



Paparan bahaya yang ditunjukkan di atas tentu saja menjadikan anak tidak lagi berada pada apa yang seharusnya menjadi tanggung jawab mereka sebagai pelajar. Peran serta orangtua dan guru sangatlah dibutuhkan dalam mengontrol perilaku anak. Pola asuh orangtua berpengaruh pada perilaku dan permasalahan anak (*Control, Author, Source, Development, & Url, 2014; Darling & Steinberg, 1993; Ihmeideh & Shawareb, 2014*). Keluarga adalah pola asuh utama dan primer dalam sebuah perkembangan individu, khususnya di Indonesia yang masih memegang teguh adat ketimuran. Adapun guru dan konselor sekolah berperan menguatkan dan mengarahkan anak agar tidak memilih perilaku yang merugikan masa depannya.

GLOSARIUM

<i>Overuse</i>	: Pemakaian barang secara berlebih kaitannya di sini adalah penggunaan secara berlebih.
<i>Tolerance</i>	: Sikap menoleransi perilaku secara terus menerus sehingga berujung menjadi kebiasaan dalam menggunakan <i>smartphone</i> .
<i>Preoccupation</i>	: Ketertarikan pada penggunaan <i>smartphone</i> sepanjang hari.
<i>Impulsivity</i>	: Kegagalan yang terus berulang untuk menahan menggunakan <i>smartphone</i> .
<i>Withdrawl</i>	: Dimanifestasikan pada sebuah perubahan <i>mood</i> , kecemasan dan ketidakstabilan setelah beberapa saat tanpa <i>smartphone</i> .
<i>Loss of control</i>	: Penggunaan <i>smartphone</i> dalam jangka waktu yang lama dan intens (kehilangan kontrol diri).



- Reduce* : Tidak berhasil mengurangi penggunaan *smartphone*.
- Continue despite problems* : Tetap menggunakan *smartphone* secara berlebihan meskipun tahu akan menyebabkan permasalahan psikologis dan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, E.L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2016). "Internet use and Problematic Internet Use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood". *International Journal of Adolescence and Youth*, 3843(November), 1–25. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>.
- Bakken, I.J., Wenzel, H.G., G??testam, K.G., Johansson, A., &??ren, A. (2009). "Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study". *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(2), 121–127. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00685.x>.
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, A.I., González-Calatayud, V., & Rosa-Alcázar, E. (2017). "Is there a relationship between problematic Internet use and responses of social anxiety, obsessive-compulsive and psychological well-being among adolescents? TT - ¿Existe relación entre uso problemático de Internet y las respuestas de ansiedad social, o". *Anales de Psicología*, 33(2), 269–276. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.265831>.
- Caplan, S.E. (2003). "Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being". *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>.
- Ceyhan, A.A. (2011). "University students' problematic Internet use and communication skills according to the Internet use purposes". *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1),



- 69–77. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2012-11258-002&site=e-host-live> persen5Cnaceyhan@anadolu.edu persen5Cn-
<http://media.proquest.com.ezp-prod1.hul.harvard.edu/media/pq/classic/doc/2316854071/fmt/pi/rep/NONE?hl=&cit> persen3Aauth=Ceyhan persen2C+Aydogan+Ayk.
- Coiro, M.J., Bettis, A.H., & Compas, B.E. (2017). “College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping”. *Journal of American College Health*, 65(3), 177–186. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1266641>.
- Cudo, A., Dobosz, M., Jarzabek-Cudo, A., & Basaj, Ł. (2016). “Problematyczne użytkowanie Internetu a nastawienia intrapersonalne i interpersonalne u młodzieży”. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 25(3), 159–178. <https://doi.org/10.1016/j.pin.2016.08.005>.
- Douglas, A.C., Mills, J.E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., ... Blanton, M. (2008). “Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006”. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3027–3044. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.009>.
- Elhai, J.D., Hall, B.J., Levine, J.C., & Dvorak, R.D. (2017). “Types of *smartphone* usage and relations with problematic *smartphone* behaviors: The role of content consumption vs. social*smartphone* use”. *Cyberpsychology*, 11(2). <https://doi.org/10.5817/CP2017-2-3>.
- Grant, J.E., & Chamberlain, S.R. (2014). “Impulsive action and impulsive choice across substance and behavioral addictions: Cause or consequence?” *Addictive Behaviors*, 39(11), 1632–1639. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.04.022>.
- Jiang, Q.C., & Shypenka, V. (2018). Loneliness, Individualism, and *Smartphone* Addiction Among International Students in China, (September), 0–8. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0115>.
- Jorgenson, A.G., Hsiao, R.C.J., & Yen, C.F. (2016). “Internet Addic-



- tion and Other Behavioral Addictions". *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 25(3), 509–520. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2016.03.004>.
- Koronczai, B., Kökönyei, G., Urbán, R., Király, O., Nagygyörgy, K., Felvinczi, K., ... Demetrovics, Z. (2017). "Confirmation of the Chinese Version of the Problematic Internet Use Questionnaire Short Form (PIUQ-SF)". *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(1), 191–197. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9664-4>.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2014). *Internet Addiction in Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1057/9781137465078.0001>
- Lian, L., You, X., Huang, J., & Yang, R. (2016). "Computers in Human Behavior Who overuses *Smartphones*? Roles of virtues and parenting style in *Smartphone* addiction among Chinese college students". *Computers in Human Behavior*, 65, 92–99. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.027>.
- LT, L. (2014). "Internet gaming addiction, problematic use of the Internet, and sleep problems: A systematic review". *Curr Psychiatry Rep*, 16: 444. doi: 10.1007/s11920-014-0444-1 PMID: 2461.
- Macur, M., Király, O., Maraz, A., Nagygyörgy, K., & Demetrovics, Z. (2016). "Prevalence of problematic internet use in Slovenia". *Zdravstveno Varstvo*, 55(3), 202–211. <https://doi.org/10.1515/sjph-2016-0026>.
- Masfuah, S. (2016). "Pictorial Riddle Melalui Pembelajaran Attention, Relevance, Conficande, Satisfaction (ARCS) untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah dan Motivasi Berprestasi Siswa". *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1), 104–110.
- Milani, L., Osualdella, D., & Blasio, P. Di. (2009). "Quality of Interpersonal Relationships and Problematic Internet Use in Adolescence". *Cyberpsuchology & Behavior*, 12(6), 681–684. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0071>.
- Montag, C. (2017). *Internet Addiction (Neuroscientific Approac-*



- hes and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction*). (M. Reuter, Ed.) (Second Edi). Springer.
- Oulasvirta, A., & Rattenbury, T. (2011). "Habits make *smartphone* use more pervasive". <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). "Is *smartphone* addiction really an addiction?", 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>.
- Rachmayani, D. (2017). "Internet for Children: a Review Study". In *3rd International Conference on Early Childhood Education (ICECE-16)* (Vol. 58, pp. 141–146).
- Rahmawati, A.I.N. (2018). "Internet Addiction pada Remaja Pelaku Substance Abuse: Penyebab atau Akibat?" *Buletin Psikologi*, 26(1), 64–70. <https://doi.org/10.22146/buletin-psikologi.31164>.
- Ravizza, S.M., Hambrick, D.Z., & Fenn, K.M. (2014). "Non-academic internet use in the classroom is negatively related to classroom learning regardless of intellectual ability". *Computers and Education*, 78, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.05.007>.
- Smahel, D., Helsper, E., Green, L., Kalmus, V., Blinka, L., & Ólafsson, K. (2012). "Excessive internet use among European children", (November), 1–9. Retrieved from <http://eprints.lse.ac.uk/47344/>.
- Sokang, Y.A. (2016). "Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa", 43(April), 107–120. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>.
- Spitzberg, B.H., & Cupach, W.R. (1989). *Handbook of interpersonal competence research. Recent research in psychology*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3572-9>.
- van Velthoven, M.H., Powell, J., & Powell, G. (2018). "Problematic *smartphone* use: Digital approaches to an emerging public health problem". *Digital Health*, 4, 205520761875916. <https://doi.org/10.1177/2055207618759167>.



- Velthoven, M.H. Van, Powell, J., & Powell, G. (2018). "DIGITAL Problematic *smartphone* use: Digital approaches to an emerging public health problem", 4, 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055207618759167>.
- Young, & De Abreu, C.N. (2017). *Kecanduan Internet: Panduan Konseling dan Petunjuk Untuk Evaluasi dan Penanganan*. (K. S. Young, Ed.). Pustaka Pelajar Yogyakarta.



3

Problematika Penggunaan Game Online

Imam Ariffudin

PENDAHULUAN

Game atau “permainan” dalam bahasa Indonesia, bukanlah sebuah fenomena baru dalam sejarah peradapan manusia. Dari masa ke masa, *game* telah berkembang dan beradaptasi dengan sangat pesat terhadap kebutuhan dan keinginan penikmatnya. Dari yang awalnya bermediakan tulang sebagai sebuah dadu di masa pra-sejarah (Koerper & Whitney-Desautels, 1999), sampai yang bermediakan *platform* canggih, seperti konsol, *personal computer* (PC), ataupun *smartphone*.

Semakin berkembangnya perangkat *game*, membuat pemain *game* di era digital ini berbondong-bondong beralih dari permainan tradisional (hasil ekskavasi dari budaya) ke permainan yang berbasis teknologi (*video game*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengguna *video game* saat ini telah berkembang sangat pesat dengan prevalensi pengguna 9 dari 10 remaja dan anak-anak dengan rata-rata penggunaan lebih dari 2 jam/hari (Gentile, 2009; Gentile & Walsh, 2002) (Rideout, Foehr, & Roberts, 2010). Jumlah ini tentu tidak

bisa diabaikan begitu saja. Menimbang dari jumlah pengguna *game* terbanyak didominasi oleh pemain di usia sekolah, maka penting bagi kita untuk memahami tentang *video game* dan dampak negatif terhadapnya.

Video game pada umumnya dapat dibagi dalam dua kategori, *offline* dan *online*. *Game offline* adalah permainan yang dimainkan dalam kondisi tidak terkoneksi dengan internet pada *platform* atau media permainan tertentu. *Game* ini pada umumnya dapat dilakukan dengan jumlah pemain yang minim, bahkan tidak sedikit yang dapat dimainkan sendiri tanpa bantuan dari pemain lain (Király, Nagygyörgy, Griffiths, & Demetrovics, 2014). Adapun *game online* adalah permainan yang sifatnya lebih massif karena setiap pemainnya terhubung satu sama lain dengan internet. *Game online* cenderung lebih kompetitif karena melibatkan persaingan dengan pemain lain, pencapaian tujuan dalam *game* pada umumnya juga membutuhkan bantuan dari pemain lain (walaupun tidak selalu), sehingga pemain yang memainkan *game online* cenderung akan lebih mengutamakan relasi sosial dan komunikasi secara daring (dalam jaringan) ketika bermain *game online*. Hal ini lah yang membedakan antara *game offline* dan *online*, di mana sifat sosial sangat berpengaruh terhadap *game play* yang dimainkan (Charlton & Danforth, 2007).

Dalam bab ini, pembahasan *game* akan dibatasi pada penggunaan *game* berbasis *online* saja. Pemilihan *game online* sebagai fokus pembahasan didasarkan pada data di lapangan yang menunjukkan bahwa saat ini *game online* jauh lebih populer jika dibandingkan dengan *game offline* (De Porto et al., 2010). Perlu untuk diketahui bahwa *game online* termasuk dalam kategori *video game*, sehingga dalam pembahasan ini akan terdapat perpaduan istilah dan penyebutan di antara keduanya. Pada bab ini akan dibahas secara komprehensif tentang *game online*, problematika yang mengiringi, dan instrumen pengukur problematika *game online*.



MEMAHAMI DUNIA PENIKMAT *GAME ONLINE*

Sebelum membahas lebih dalam tentang problematika *game online*, pertama-tama perlu kita selami terlebih dahulu dunia para penikmat *game online* ini. Sebuah dunia yang disatu sisi dapat membawa kesenangan, relaksasi, dan pengembangan potensi kognisi, sosialisasi serta emosi (Granic, Lobel, & Engels, 2014; Parisod *et al.*, 2014), tetapi di sisi yang lain membawa dampak negatif berupa menurunkan kontrol terhadap pikiran dan perilaku (Bailey, West, & Anderson, 2010), yang berujung pada fenomena problematika penggunaan *game online* (Gentile *et al.*, 2011).



GAMBAR 3.1. MULTI-PLATFORM VIDEO GAME

Media

Media dalam memainkan sebuah *game online* saat ini sangat bermacam-macam. Perkembangan dan kecanggihan teknologi yang kian hari kian pesat membuat para *developer* berlomba-lomba merilis *game* yang telah mereka kembangkan diberbagai *platform*. Bagi para pemain generasi Z

dan milenial (1970-an-2000-an) tentu tidak asing lagi dengan perangkat tradisional seperti konsol dan PC. Sejak diluncurkannya perangkat konsol pertama pada 1970-an, istilah *video game* telah berkembang dengan pesat beberapa dekade setelahnya. Perangkat konsol ini dari dulu sampai sekarang masih pakem dengan model yang sama, yakni sebuah *box* yang dapat membaca dan mengoperasikan sistem *game* dari kaset DVD, *cartridges*, ataupun Blu-ray, yang tersambung pada sebuah monitor atau televisi, seperti XBOX 360, PS dan Nintendo Wii. Walaupun dalam perkembangannya tidak semua konsol *game* harus tersambung dengan televisi, misalnya Game Boy, Playstation Portable, Nintendo DS, dan lain-lain.

Pojok Informasi



PUBG (Player Unknown Battle Ground) adalah contoh salah satu *game* zaman *now* yang menggabungkan lebih dari satu tipe dan genre *game*, seperti MMO, RPG, *shooter game*, *action*, RTS, dan *war and espionage*. Game ini telah hadir dalam berbagai platform, baik dalam bentuk konsol, PC & mobile. Keseruan yang disuguhkan dalam game ini berasal dari *game play battle royal* 1 vs 99 pemain sampai hanya tersisa satu pemain di akhir *match*. Adrenalin yang dirasakan selama menghadapi musuh, mekanisme taktis dan strategi, serta kesenangan ketika mampu "*Chicken Dinner*" (*last-man-standing*), membuat game ini sebagai salah satu *game online* paling laris dimainkan pada 2018.



Dalam perkembangannya media atau *platform video game* berbasis internet baru dilirik oleh para *developer game* setelah masuk tahun 1990-an. Di mana perangkat teknologi sudah semakin canggih, dan akses internet telah meluas. *Game multiplayer* berbasis *online* baru benar-benar *booming* setelah dilirisnya *game* bertipe FPS (*First Person Shooter*), *Counterstrike* (1999), dan RTS (*Real Time Strategy*), *Starcraft* (1998). Setelah itu, barulah berkembang *game* dengan tipe dan genre baru yang tidak kalah menarik dan *booming*, seperti halnya *World of Warcraft* (2004), sebuah *game* sejuta umat yang menjadi cikal bakal munculnya *game* tipe MMORPG dan tetap *exist* sampai sekarang dengan berubah nama menjadi DOTA.

Adapun *video game* pada platform *mobile* baru *booming* dan berkembang setelah memasuki tahun 2008-an, di mana perangkat Apple's IOS dan Android Mobile telah berkembang. Semenjak bertambah canggihnya perangkat *mobile* dari waktu ke waktu, *video game* saat ini dapat dinikmati tidak hanya di konsol atau PC saja. Bahkan *mobile phone* dengan kemampuan sistem yang mumpuni dapat memberikan pengalaman bermain yang sama dengan dua platform kawakan tersebut.

Tipe dan Genre Game Online

Setiap pemain *game online* memiliki orientasi kesenangan yang berbeda terhadap *game* yang mereka mainkan. Oleh karena itu, para *developer game* pun menangkap peluang bisnis ini dengan mengembangkan dan membuat beraneka macam jenis dan tipe *game* yang dapat memenuhi ekspektasi para pecinta *game online*. Di dalam industri *game* sendiri, terdapat 11 tipe *video game* dan 10 genre *video game* dengan keunikannya masing-masing (Grace, 2005). Tipe *game* mengacu pada diskripsi dari *game play* yang ada pada *game* tersebut, sedangkan genre *game* mengacu pada konten cerita yang ingin disampaikan dalam *game* tersebut. Untuk mema-



hami masing-masing tipe dan genre *game* ini mari kita lihat deskripsi dari Tabel 3.1 berikut:

TABEL 3.1. TIPE-TIPE GAME YANG PADA UMUMNYA DIMAINKAN

No.	Tipe Game	Deskripsi	Contoh
1.	<i>Action</i>	Sebuah <i>game</i> yang menyuguhkan intensitas aksi lebih besar dalam setiap <i>game play</i> -nya.	Sniper, Metal Gear, Bloody Roar
2.	<i>Adventure</i>	Tipe <i>game</i> yang mengusung tema eksplorasi suatu dunia virtual dan usaha memecahkan suatu teka-teki dalam <i>game play</i> -nya.	Mortal Combat, Myst and Syberia
3.	<i>Puzzle</i>	<i>Game</i> tipe ini biasanya menghadirkan sebuah <i>game play</i> yang penuh dengan upaya berpikir ekstra, baik untuk memecahkan atau memenangkan sebuah permainan.	Chess, Tetris
4.	<i>Massively Multiplayer Online (MMO)</i>	Permainan tipe ini sangat membutuhkan koneksi internet atau LAN (<i>Local Area Connection</i>) untuk dapat memainkannya. Sehingga dapat terhubung dengan para pemain lain di luar sana.	World of Warcraft, Mobile Legend, Arena of Valor
5.	<i>Role Playing Game (RPG)</i>	<i>Game</i> tipe ini adalah tipe yang paling digemari oleh para pemain <i>game</i> saat ini. Di mana pemain memiliki peluang untuk membuat karakter/avatar dirinya sendiri yang dapat memengaruhi <i>game play</i> ataupun cerita dalam sebuah <i>game</i> .	Dark Soul (<i>Series</i>), The Witcher (<i>Series</i>), Mass Effect (<i>Series</i>)
6.	<i>Simulation</i>	Inti dari tipe ini adalah mengajak pemainnya mensimulasikan kehidupan nyata dalam dunia virtual.	Sim City
7.	<i>Real Time Strategy (RTS)</i>	Pengembangan dari tipe <i>game strategy</i> yang tidak hanya berkuat pada upaya memenangkan <i>game</i> tetapi juga upaya pembangunan kekuatan, sumber daya, pasukan.	Empire Earths (<i>Series</i>), Rise of Nation, Command and Conquer
8.	<i>Shooter</i>	Inti dari <i>game</i> ini tentu dapat ditebak. Yupp. Permainan adu tembak, baik dengan NPC (<i>Non-Player Character</i>) atau pemain lain. <i>Game</i> ini memiliki beberapa turunan seperti FPS (<i>First Person Shooter</i>) ataupun <i>Stealth Shooter</i> .	Sniper (<i>Series</i>), Black Hawk Down, Black Ops, Counterstrike



No.	Tipe Game	Deskripsi	Contoh
9.	<i>Combat</i>	Tipe <i>game</i> pertarungan <i>n vs n</i> , yang membutuhkan kemampuan kontrol dan kombo dalam bertarung.	Mortal Combat (<i>Series</i>), Tekken
10.	<i>Sport</i>	<i>Game</i> yang mengusung tema olahraga, tentu sangat digemari oleh para penikmat <i>game</i> . Dan tentunya dengan fitur 3D dan <i>game play</i> serealistik mungkin.	PES (Pro Evolution Soccer), FIFA (<i>Series</i>), NBA (<i>Series</i>)
11.	<i>Education</i>	Penggunaan <i>game</i> tipe ini jelas erat kaitannya dengan dunia pendidikan yang dijadikan sebagai salah satu media dalam pembelajaran anak.	Math Duel, Animal Jam.

Adapun untuk genre dari *game* dapat dikategorikan berdasarkan cerita atau narasi dari setiap *game* yang dikembangkan. Pada umumnya genre dalam sebuah *game* berpengaruh pada struktur cerita yang dibawakan, kedalaman karakter yang dimunculkan, dan elemen penceritaan yang lain (Grace, 2005). Daftar dari genre *game* dapat dilihat pada Tabel 3.2 berikut ini:

TABEL 3.2. DAFTAR GENRE DALAM GAME

No.	Genre	Contoh
1	<i>Drama</i>	Max Payne
2	<i>Crime</i>	GTA (Grand Theft Auto)
3	<i>Fantasy</i>	Kingdom Hearts, Fable
4	<i>Horror</i>	Resident Evil
5	<i>Mystery</i>	Indigo Prophecy
6	<i>Sci-fi (Science Fiction)</i>	Doom, Half Life
7	<i>War and Espionage</i>	Metal Gear Solid, Ghost Recon
8	<i>Western/Eastern/Frontier</i>	Red Dead Revolver, Ninja Gaiden
9	<i>Romance</i>	Dress Up Diary, Love Tangle
10	<i>History</i>	Call of Duty

Setiap *game* tidak selalu memiliki satu tipe atau genre saja dalam suatu *game play* yang dimainkan, tetapi juga dapat bercampur antara satu dan yang lainnya. Artinya dalam



memainkan sebuah *game*, pemain bisa merasakan atmosfer dari tipe atau genre *game* lain dalam sebuah *game* yang mereka mainkan (*gameplay experience*), misalnya Resident Evil (*Series*) bertipe: *action, adventure, puzzle* dengan genre: *horror, mystery*, dan *fantasy* atau Grand Theft Auto (*Series*) yang bertipe: *action, adventure*, dan *RPG*, dengan genre: *Crime* dan *Fantasy*.

MENGAPA SAYA BERMAIN GAME ONLINE?

Tahu kah kamu jika *game online* terkadang juga digunakan sebagai tempat pelarian dari berbagai masalah yang dialami? Tidak sedikit lho pemain *game online* yang meyakini bahwa, *game* adalah teman elektronik yang dapat membantu mengurangi beban masalah yang sedang mereka hadapi. Dalam kasus ini selain sebagai tempat pelarian, *game online* juga mereka anggap sebagai tempat menyelesaikan masalah mereka, melepaskan segala tekanan dan emosi negatif lho (Mark D. Griffiths, 2015; Reid, 2012). Kira-kira apakah kamu juga salah satu di antaranya? Jika iya maka kamu perlu mawas diri yak arena hal itu adalah satu bentuk dari problematika penggunaan *game online*.

Pelepasan segala macam masalah, stres, ataupun emosi negatif itu sebenarnya terjadi karena mereka tidak memiliki tempat untuk menyalurkan beban (katarsis) yang mereka rasakan (Young & De Abreu, 2017). Young dan De Abreu juga menjelaskan bahwa sejumlah pemain bahkan sangat menyukai aksi-aksi kekerasan dalam *game online*, seperti mencuri, membunuh dan melakukan tindak kriminal lain sebagai sarana untuk relaksasi. Mengerikan bukan? Dalam dunia fantasi, semua orang dapat menjadi apa pun dan siapa pun yang tidak dapat mereka lakukan di dunia nyata. Terkadang hal ini sangat menyenangkan karena mampu menurunkan stres dan beban masalah (Reinecke, Klatt, & Krämer, 2011), namun jika



aktivitas ini tidak terkontrol maka dikhawatirkan berlebihan bermain *game* kekerasan bukannya menciptakan relaksasi tetapi malah meningkatkan risiko perilaku, pikiran, dan emosi yang lebih agresif, dan yang lebih parah lagi menurunkan tingkat empati dan perilaku prososial (Prot, Anderson, Gentile, Brown, & Swing, 2014).

Pojok Informasi



Menurut Demetrovics *et al.*, (2011) alasan anak memainkan *game online* dapat dikategorikan menjadi tujuh alasan: *escape, coping, fantasy, development skills, competition, recreation, & social*.

Alasan lain mengapa anak bermain *game online* adalah untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki. Keterampilan ini dapat berupa kemampuan spasial, konsentrasi, koordinasi, dan lain-lain (Demetrovics *et al.*, 2011). Jika kamu adalah seorang *professional player* yang memang menggeluti *game online* sebagai sebuah pekerjaan, maka bermain secara rutin dapat mengasah *skills* bermainmu dalam *game online* tertentu. Karena jika tidak peluangmu untuk dapat memenangkan kompetisi akan menurun, karena tidak mampu bersaing de-



ngan pemain lain.

Game online juga sangat bermanfaat dalam aspek sosial. Tidak bisa kita pungkiri bahwa komunikasi antar-pemain dalam *game online* jauh lebih intens jika dibanding dengan *game offline*. Kesenangan yang didapat ketika bermain bersama teman, bertemu dan membangun relasi baru juga menjadi faktor anak *bermain game online* (Demetrovics *et al.*, 2011). Apalagi *game online* yang meningkatkan kemungkinan bertemu dengan jodoh, misalnya seperti “Hago”, maka animo terhadap permainan tersebut juga akan semakin besar.

PROBLEMATIKA PENGGUNAAN GAME ONLINE

Apa itu *game online* menurutmu? Apakah kamu memainkan sebuah *game* hanya untuk sekadar bersenang-senang? Atau apakah semacam keharusan yang pikiran dan tubuhkan lakukan tanpa disadari? *Game* adalah dunia imajiner yang penuh dengan kesenangan yang dapat membuat para pemainnya terbius dan terkadang rela menghabiskan waktu untuk memainkan berbagai macam *game* favoritnya. Jika kamu saat ini merasa masih dapat mengontrol pikiran, perilaku dan waktu dalam memainkan *game online*, maka kamu tidak perlu terlalu khawatir, karena memainkan *game* dalam porsi yang tepat dan normal dapat membantu mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan sosial Anda ke arah yang lebih positif (Granic *et al.*, 2014; Parisod *et al.*, 2014). Namun akan berbeda jika kamu memainkan *game* karena pikiranmu terus menerus memerintahkan untuk bermain dan ironisnya tubuhmu bergerak sendiri tanpa kamu sadari. Hasrat yang kuat dan tidak dapat terkontrol ini lah yang dapat menjadi sebuah masalah bagi kamu dikemudian hari. Jika kamu telah menyadari tentang kondisimu saat ini, maka dalam subbab ini kita akan membahas lebih dalam tentang suatu yang diistilahkan dengan *Problematic Online Gaming Use (POGU)*.



Problematika penggunaan *game online* dan adiksi *game online* secara teoretis dapat dikategorikan sebagai istilah yang sama, yakni aktivitas bermain *game online* secara berlebihan yang disertai dengan dampak negatif (Kim & Kim, 2010). Hal ini dikuat oleh perspektif teoretis yang dikeluarkan oleh Young (1998), di mana dalam teori yang dia kembangkan tersebut, POGU diturunkan dari karakteristik penderita *internet addiction* (IA) yang didasarkan pada kriteria *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition* (DSM-IV), khususnya adiksi terhadap judi. Menurut Young, POGU dan IA merujuk pada pola perilaku yang sama, yakni munculnya dampak atau konsekuensi negatif dari aktivitas bermain *game online*, kontrol diri (*self-control*) yang rendah serta ketidakmampuan untuk mengurangi lama waktu bermain *game online*. Bahkan disejumlah literatur lain juga ditambahkan adanya pikiran-pikiran (*preoccupation cognitive*) yang tidak dapat dikontrol serta melemah dan berubahnya sistem kerja otak bagi para pecandu *game online* (Williams, 2018).

Problematic Online Gaming dan Pengaruhnya Terhadap Otak

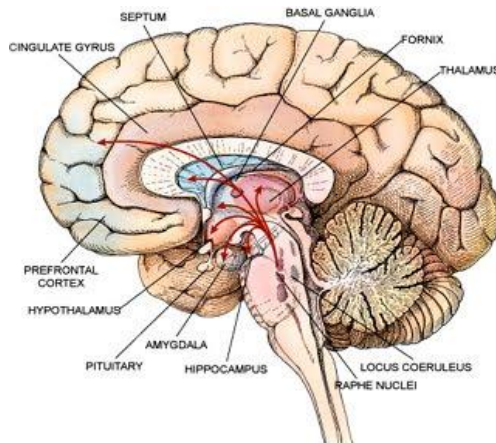
Anak yang sedang mengalami *Problematic Online Gaming Use* (POGU) secara umum tidak akan sadar bahwa dirinya sedang dalam masalah. Hal ini dapat terjadi karena mereka telah larut dalam dunia virtual yang sedang mereka mainkan. Segala sesuatu yang ada pada *game* adalah sebuah dunia ilusi yang menarik, menyenangkan dan menguntungkan bagi kesehatan mental—menurut mereka (Clark & Scott, 2009). Berbagai macam aktivitas menyenangkan yang mereka dapatkan ketika bermain *game online* akan tersimpan dalam memori otak mereka dan otak akan berupaya mengulang kesenangan tersebut jika stimulus yang sama atau relatif sama muncul.

Lantas apa hubungannya antara perubahan dan pelemahan sistem neuro pada otak dengan anak yang mengalami



POGU? Di dalam otak kita, terdapat sebuah bagian penting yang menjadi komando dan pusat dari kebijaksanaan. Bagian inilah yang menjadi pembeda antara manusia dan binatang. Suatu bagian yang menjadikan manusia mampu membedakan antara perilaku yang baik dan perilaku yang buruk, perilaku yang patut untuk dilakukan dan yang tidak, serta pusat dari kemampuan pemecahan masalah dan pengambilan keputusan secara rasional (Palau, Marron, Viejo-Sobera, & Redolar-Ripoll, 2017). Adapun bagian yang dimaksud dinamakan *Pre Frontal Cortex* (PFC).

PFC terletak di bagian depan kepala manusia atau tepatnya di belakang kening. Ketika anak mengalami suatu hal yang menyenangkan, maka daerah PFC ini akan dibanjiri oleh *dopamine*, salah satu *neurotransmitter* yang menghantarkan rasa senang terhadap suatu objek (Zastrow, 2017). Kesenangan yang didapatkan pada saat bermain *game* ini sama halnya dengan kesenangan yang didapat ketika menyantap makanan favorit, yakni lima kali lipat lebih rendah jika dibandingkan oleh NAPZA dari saat kondisi tubuh normal (Markey & Ferguson, 2017).



GAMBAR 3.2. ANATOMI OTAK MANUSIA

Sumber: <http://botolbekaskaca.blogspot.com/p/serba-serbi.html>.



Jika kadar *dopamine* yang diberikan masih tergolong rendah, lantas kenapa *game online* tetap mampu menjadi candu? Ingat! *Behavioral addiction* tidak lah sama dengan *drugs addiction*, proses munculnya adiksi ini relatif lambat karena jumlah *dopamine* yang dikirim ke PFC relatif rendah. Oleh karena itu, jika porsi bermain *game online* tetap dalam batas normal dan porsi yang tepat, maka perilaku POGU tidak akan muncul. Namun, akan sangat berbeda jika perilaku yang dimunculkan dilakukan secara repetitif dan berkelanjutan. Ketika anak bermain *game* secara terus-menerus dan semakin dalam memasuki dunia virtual, otak mereka akan semakin terstimulasi untuk mendapatkan kesenangan yang sama kapanpun dan di manapun itu (Bingham, 2016). Sehingga, toleransi mereka terhadap lama waktu bermain akan teramat tinggi, kontrol terhadap pikiran dan perilaku yang mereka ambil juga akan semakin menurun.

Hal tersebut dapat terjadi karena otak mereka telah dipenuhi oleh *dopamine* dan membuat mereka sulit untuk berpikir jernih dan rasional (Bingham, 2016). Bayangkan, bagaimana jika kondisi ini terus berlanjut? Semakin banyak *dopamine* yang membanjiri PFC, semakin cepat pula PFC menjadi rusak dan tidak berfungsi sebagaimana mestinya. PFC tidak mampu lagi mengontrol perilaku yang benar dan yang salah, karena kemampuan *problem solving* dan *rational decision making* yang mereka miliki telah semakin menurun. Dan hasilnya, problematika penggunaan *game online* pun terjadi.

Karakteristik Problematika Penggunaan Game Online

Ciri-cari dari anak yang mengalami *problematic online gaming use* (POGU) bervariasi, bergantung pada teori siapa yang dipakai dalam menjelaskan topik tersebut. Griffiths (2010) mengembangkan enam karakteristik anak yang mengalami kecanduan *game online*, di antaranya: (1) *salience*, kon-



disi di mana *game* adalah bagian terpenting dalam hidup dan mampu mengontrol perilaku serta pikiran anak; (2) *mood modification*, mengacu pada upaya melepaskan beban emosi yang dirasakan; (3) *tolerance*, munculnya toleransi yang tinggi terhadap lamanya waktu bermain *game online*; (4) *withdrawal symptoms*, efek negatif yang terjadi saat aktivitas candu dihentikan secara mendadak; (5) *conflict*, pertentangan antara diri sendiri (intrapersonal) dan orang lain (interpersonal); (6) *relapse*, kondisi di mana penderita kambuh atau mengulangi aktivitas candu.

ASESMEN PROBLEMATIKA GAME ONLINE

Pengukuran terhadap tingkat *Problematic Online Gaming Use* (POGU), menjadi topic yang penting untuk dilakukan. Anak yang telah mengalami POGU tidak akan serta merta mengakui bahwa dirinya dalam kondisi bermasalah. Oleh karena itu, untuk menghindari dampak negatif berkepanjangan yang diakibatkan oleh POGU, maka perlu adanya sebuah asesmen terhadap tingkat POGU yang dimiliki. Tujuan dari diberikannya asesmen ini tidak lain adalah sebagai upaya identifikasi dan sarana tindak lanjut berupa intervensi preventif ataupun kuratif terhadap pengguna *game online*.

Berikut adalah sejumlah instrumen asesmen yang telah dikembangkan dan berhasil dirangkum. Masing-masing instrumen tersebut memiliki karakteristik dan keunikannya sendiri. Sehingga, pembaca dapat memilih dan menggunakan instrumen tersebut sesuai dengan kebutuhannya.



TABEL 5 INSTRUMEN PENGUKUR PROBLEMATIKA PENGGUNAAN GAME ONLINE

Sumber	Nama Instrumen	Jumlah Item	Faktor	Scale
Kim & Kim, 2010	Problematic Online Game Use Scale (POGU)	20	<ol style="list-style-type: none"> Euphoria Health problem Conflict Failure of self-control Preference of virtual relationship 	6 jawaban skala Likert (Tidak Pernah – Selalu)
Young & De Abreu (2017)	Kuesioner Perilaku Kecanduan Bermain Game (Versi Indonesia)	10	<ol style="list-style-type: none"> Kemenonjolan Modifikasi suasana perasaan Toleransi Konflik Pembatasan Waktu 	4 jawaban skala Likert (Tidak Pernah – Sangat Sering)
Zhou and Li (2009)	Online Game Addiction Index (OGAI)	12	<ol style="list-style-type: none"> Control disorder Conflict Injury 	4 jawaban skala Likert (Tidak Pernah – Sangat Sering)
Demetrovics et al. (2012)	Problematic Online Gaming Questionnaire (POGQ)	18	<ol style="list-style-type: none"> Preoccupation Overuse Immersion Social isolation Interpersonal conflicts Withdrawal 	5 jawaban skala Likert (Tidak Pernah – Selalu)
Pápay et al. (2012)	Problematic Online Gaming Questionnaire Short Form (POGQ-SF)	12	<ol style="list-style-type: none"> Preoccupation Overuse Immersion Social isolation Interpersonal conflicts Withdrawal 	5 jawaban skala Likert (Tidak Pernah – Selalu)

Sumber: (Király et al., 2014)

GLOSARIUM

Platform	: Media dalam memainkan <i>game online</i> .
Konsol	: Alat berbentuk kotak (umumnya) yang digunakan untuk memainkan <i>game</i> (misalnya PS, XBOX One, Nintendo).
<i>Developer game</i>	: Pengembang/pembuat berbagai macam varian <i>game online</i> .
<i>Cartridges</i>	: Kumpulan <i>game</i> berbentuk lembaran yang dimasukkan dalam wadah kotak pipih (biasanya untuk konsol Nintendo).
FPS (<i>First Person Shooter</i>)	: Tipe <i>game online</i> yang menyuguhkan permainan adu tembak dengan sudut kamera dari orang pertama.
PFC (<i>Pre-Frontal Cortex</i>)	: Bagian otak yang berada paling depan.
<i>Dopamine</i>	: Neurotransmitter yang berperan menghantarkan rasa senang.
Neurotransmitter	: Zat kimia dalam otak yang berperan menghantarkan informasi antarsel.

DAFTAR PUSTAKA

- Bailey, K., West, R., & Anderson, C.A. (2010). "A Negative Association Between Video Game Experience and Proactive Cognitive Control". *Psychophysiology*, 47, 34–42.
- Bingham, C. (2016). "Video Games Affect the Nervous System. Retrieved from <http://www.iamwellness.com/video-games-affect-the-nervous-system/>.
- Charlton, J.P., & Danforth, I.D.W. (2007). "Distinguishing Addic-



- tion and High Engagement in The Context of Online Game Playing". *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531–1548.
- Clark, N., & Scott, P.S. (2009). *Game Addiction The Experience and The Effects*. North Carolina, USA: McFarland & Company, Inc.
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., ... Harmath, E. (2011). "Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ)". *Behavior Research Methods*, 43(3), 814–825. <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0091-y>.
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Griffiths, M. D., Pápay, O., et al. (2012). "The development of the Problematic Online Gaming Questionnaire (POGQ)". *PLoS ONE*, 7(5), e36417.
- Gentile, D. A. (2009). "Pathological video game use among youth 8 to 18: A National Study". *Psychological Science*, 20, 594–602.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A.K., Sim, T., Li, D., Ring, D., & Khoo, A. (2011). "Pathological Video Game Use Among Youths: A Two-Year Longitudinal Study". *Pediatrics*, 127, e319–e329.
- Gentile, D.A., & Walsh, D.A. (2002). "A Normative Study of Family Media Habits". *Journal of Applied Developmental Psychology*, 23, 157–178.
- Grace, L. (2005). "Game Type and Game Genre". Retrieved from http://aii.lgracegames.com/documents/Game_types_and_genres.pdf.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R.C.M.E. (2014). "The Benefits of Playing Video Games". *American Psychological Association*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Griffiths, M.D. (2010). "Online Video Gaming: What Should Educational Psychologists Know?" *Educational Psychology in Practice*, 26(1), 35–40.
- Griffiths, M.D. (2015). *Online Games, Addiction and Overuse of*. (R. Mansell & P.H. Ang, Eds.), *The International Ency-*



- lopedia of Digital ...* JohnWiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118290743.wbiedcs044>.
- Kim, M.G., & Kim, J. (2010). "Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the problematic online game use scale". *Computers in Human Behavior*, 26(3), 389-398.
- Király, O., Nagygyörgy, K., Griffiths, M.D., & Demetrovics, Z. (2014). "Problematic Online Gaming". In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* (pp. 61-97). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00004-5>.
- Koerper, H.C., & Whitney-Desautels, N.A. (1999). "Astragalus Bones: Artifacts Or Ecofacts?" *Pacific Coast Archaeological Society Quarterly*, 35(2&3), 70-80.
- Markey, P.M., & Ferguson, C.J. (2017). *Moral Combat: Why The War On Violent Video Games Is Wrong*. Texas, USA: Bella Books.
- Palau, M., Marron, E.M., Viejo-Sobera, R., & Redolar-Ripoll, D. (2017). Neural Basis of Video Gaming: A Systematic Review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11(May). <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00248>.
- Parisod, H., Aromaa, M., Kauhanen, L., Kimppa, K., Laaksonen, C., Leppänen, V., ... Smed, J. (2014). "The advantages and limitations of digital games in children's health promotion". *Finnish Journal of EHealth and EWellfare*, 6(4), 164-173.
- Pápay, O., Urbán, R., Griffiths, M.D., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Elekes, Z., et al. (2013). Psychometric properties of the Problematic Online Gaming Questionnaire Short-Form (POGQ-SF) and prevalence of problematic online gaming in a national sample of adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16, 340-348.
- Prot, S., Anderson, C.A., Gentile, D.A., Brown, S.C., & Swing, E. L. (2014). The Positive and Negative Effects of Video Game Play. In *Media and the Well-Being of Children and Adolescents* (pp. 109-128). New York: Oxford University Press.



- Reid, G. (2012). "Motivation In Video Games: A Literature Review". *The Computer Games Journal*, 1(2), 70–81. <https://doi.org/10.1007/BF03395967>.
- Reinecke, L., Klatt, J., & Krämer, N.C. (2011). "Entertaining Media Use and The Satisfaction of Recovery Needs: Recovery Outcomes Associated with The Use of Interactive and Non-interactive Entertaining Media". *Media Psychology*, 14, 192–215. <https://doi.org/10.1080/15213269.2011.573466>.
- Williams, S. (2018). "Are Behavioral Addictions The Same As Drug Addiction?" Retrieved from <https://www.mental-help.net/articles/are-behavioral-addictions-the-same-as-drugs-addictions/>.
- Young, & De Abreu, C.N. (2017). *Kecanduan Internet: Panduan Konseling dan Petunjuk Untuk Evaluasi dan Penanganan*. (K.S. Young, Ed.). Pustaka Pelajar Yogyakarta.
- Young, K.S. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: Wiley.
- Zastrow, M. (2017). "News Feature: Is video game addiction really an addiction?" *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 114(17), 4268–4272. <https://doi.org/10.1073/pnas.1705077114>.





4

Teknologi dan Problematika Konten Pornografi

Aris Munandar

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman begitu pesat, terutama di era digital seperti saat ini. Internet semakin mudah diakses oleh berbagai kalangan masyarakat. Berdasarkan survei dari asosiasi penyelenggaraan jasa internet Indonesia (APJII, 2017) *netter* Indonesia mencapai 143,26 juta pada 2017, atau setara 54,68 persen dari total populasi masyarakat Indonesia, dan 49,52 persen berada pada usia 19-34 tahun. Kemudahan dalam mengakses internet tersebut ternyata memberikan dampak positif maupun negatif bagi penggunanya, khususnya bagi generasi muda atau biasanya yang kita sebut sebagai kaum milenial. Hadirnya internet memberikan kemudahan bagi generasi muda dalam mengakses informasi di mana pun dan kapan pun.

Penggunaan internet tentunya mempunyai dampak, baik dampak positif maupun dampak negatif, salah satu dampak negatif dari perkembangan internet yang begitu pesat adalah

mudahnya mengakses konten-konten negatif salah satunya adalah konten pornografi yang menimbulkan istilah *problematic* konten pornografi atau *pornography online*. Karena adanya akses internet yang begitu mudah, maka aksesibilitas penggunaan pornografi *online*, dan anonimitas telah membantu industri pornografi mencapai tingkat yang begitu pesat. Orang tidak lagi harus pergi ke toko untuk mendapatkan film porno, semua tersedia dengan hanya dengan klik *mouse* semua konten yang dibutuhkan akan muncul dilayar *handphone* atau *personal computer* Anda.

Beberapa survei yang dilakukan oleh lembaga survei ataupun para peneliti menemukan beberapa fakta yang cukup mengejutkan bagi kita semua. Sebuah survei yang dilakukan oleh Barna Group tahun 2014 mengungkapkan data demografis berikut mengenai penggunaan pornografi oleh orang dewasa di Amerika (Provenmen.org, 2014) sebagai berikut:

1. Di antara laki-laki usia 18-30 tahun, 79 persen menonton pornografi sekali per bulan dan 63 persen menonton pornografi lebih dari satu kali per minggu.
2. Di antara laki-laki berusia 31-49 tahun, 67 persen menonton pornografi sekali per bulan dan 38 persen menonton pornografi lebih dari satu kali per minggu.
3. Di antara laki-laki 50-68 tahun, 49 persen menonton pornografi satu kali sebulan dan 25 persen menonton pornografi lebih dari satu kali per minggu.
4. Di antara perempuan berusia 18-30 tahun, 34 persen menonton pornografi satu kali per bulan dan 19 persen menonton pornografi lebih dari sekali per minggu.
5. Di antara wanita 31-49 tahun, 16 persen melihat pornografi satu kali sebulan dan 8 persen melihat pornografi lebih dari sekali per minggu.
6. Di antara wanita 50-68 tahun, 5 persen melihat pornografi satu kali sebulan dan 0 persen melihat pornografi lebih dari sekali per minggu.



Riset yang dilakukan di Indonesia hasilnya tidak kalah mencengangkan. Riset ini dilakukan oleh perusahaan telekomunikasi di Indonesia yaitu Telkomsel yayasan bekerja sama dengan Yayasan Kita dan Buah Hati yang dilakukan pada 2015 survei ini dilakukan pada siswa sekolah dasar, kelas 4 sampai 6 SD. Hasilnya, cukup mencengangkan dari 2.064 responden, sekitar 90 persen anak, sudah mengakses pornografi. Sebanyak 13 persen mengakses pornografi dari internet, dari gawai/*smartphone* sebesar 5 persen dan menggunakan game *online* sebesar 13 persen. Sisanya, melihat pornografi dari akses lainnya (<https://www.republika.co.id> diakses, 15 desember 2018).

Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sejak 2011 hingga 2014 jumlah kejahatan *online* di Indonesia telah mencapai 1.022 anak. Secara perinci dipaparkan, anak-anak yang menjadi korban pornografi *online* sebesar 28 persen, pornografi anak *online* 21 persen, prostitusi anak *online* 20 persen, objek CD porno 15 persen dan anak korban kekerasan seksual *online* 11 persen. Jumlah itu akan kemungkinan akan terus meningkat jika tidak ditangani secara serius.

Sebuah survei yang dilakukan oleh *webroot smarter cybersecurity* (2018) mengatakan Jumlah materi pornografi yang tersedia di Website sangat mengejutkan. Survei ini dilakukan pada masyarakat di Amerika Serikat, yang menjelaskan dalam setiap detiknya ada 28.258 pengguna menonton pornografi di internet, dari sisi finansial 3.075 dolar dihabiskan untuk pornografi di internet. Dalam setiap harinya ada 37 video porno dibuat di Amerika Serikat, ada 2,5 miliar email yang dikirim dan diterima yang mengandung konten porno.

Bagaimana pornografi *online* memengaruhi masyarakat Amerika Serikat? Hasil survei menyatakan ada sekitar 200.000 orang Amerika diklasifikasikan sebagai pecandu porno, 40 juta orang Amerika Serikat secara teratur mengakses situs-situs porno, 35 persen dari semua unduhan internet terkait dengan



pornografi, 34 persen pengguna internet telah mengalami paparan yang tidak diinginkan terhadap konten pornografi melalui iklan, iklan memunculkan tautan salah arah atau email, 2/3 penikmat pornografi adalah laki-laki, sedangkan 1/3 penonton porno adalah wanita. Kemudian yang lebih mengejutkan lagi adanya sebuah penelitian yang mengatakan dalam setiap minggunya ada 70 juta orang yang mengakses situs pornografi, parahnya lagi ada 11 juta nya adalah anak-anak usia di bawah 18 tahun (<http://www.washingtonpost.com>, 2004).

Dengan adanya fenomena dan fakta-fakta tersebut, pemerintah Indonesia tidak tinggal diam, sejumlah langkah dilakukan salah satu di antaranya adalah melalui Kementerian Komunikasi dan Informatika yang telah memblokir 773 ribu situs selama tahun 2016. Dari data yang didapatkan situs yang bermuatan pornografi paling banyak dibandingkan dengan 10 kategori lainnya. Kesepuluh kategori itu di antaranya pornografi, SARA, penipuan/dagang ilegal, narkoba, perjudian, radikalisme, kekerasan, anak, keamanan internet, dan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) (Kominfo, 2017).

Ropelato (2006) melaporkan bahwa sekitar 40 juta orang Amerika mengunjungi situs-situs pornografi secara teratur. Pendapatan industri pornografi Internet lebih besar daripada pendapatan perusahaan teknologi papan atas (Microsoft, Google, Amazon). Mereka juga lebih besar dari pendapatan gabungan dari semua sepak bola profesional, bisbol, dan waralaba basket di Amerika Serikat (Ropelato, 2006; Kor2014).

Dengan berfokus pada data dibalik pembuatan dan konsumsi konten-konten pornografi, bahaya yang dihadapi individu atau masyarakat tidak dapat diabaikan begitu saja. Besarnya pornografi *online* yang tersedia hanyalah salah satu aspek dari masalah serius yang sedang terjadi pada masyarakat modern saat ini. Oleh karena itu, dalam hal ini penulis akan membahas tentang teknologi dan problematika pornografi *online*.



DEFINISI PORNOGRAFI ONLINE

Sejak munculnya popularitas internet di abad ke-21, aksesibilitas pornografi *online* telah menjadi keprihatinan. Pornografi *online* adalah sebuah topik yang cukup kontroversial. Salah satu perhatian khusus adalah risiko potensial terjadinya perilaku yang adiktif sebagai akibat dari kemudahan melihat materi pornografi *online*. Internet telah berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan penggunaan konsumsi pornografi dalam kehidupan modern. Pornografi *online* berbeda dengan bentuk pornografi lainnya karena sifatnya yang mudah diakses, penggunaannya bersifat anonim atau menggunakan identitas samaran tidak jelas, dan adanya keterjangkauan dalam mengaksesnya.

Cooper *at al.* (1999) mendefinisikan penggunaan pornografi *online* yang bermasalah adalah penggunaan yang memakan waktu lebih dari 11 jam perminggu. Penjelasan tersebut sangat logis karena tingkat penggunaan pornografi *online* berdampak pada aspek-aspek pribadi, hubungan dengan orang lain/relasional.

Adapun menurut Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2008, Pornografi adalah sketsa, ilustrasi, foto, tulisan, suara, bunyi, animasi, kartun, percakapan, gerak tubuh, atau bentuk pesan lain melalui berbagai bentuk media komunikasi dan atau pertunjukan di muka umum, yang memuat kecabulan atau eksploitasi seksual yang melanggar norma kesusilaan.

Pembahasan mengenai kecanduan *cybersex* (pornografi *online*) terus meningkat dikalangan para peneliti. *Cybersex* telah digambarkan sebagai perilaku yang memotivasi seseorang dalam aktivitas seksual di dunia maya atau Internet. Beberapa perilaku dalam *cybersex* di antaranya adalah menonton materi pornografi, melakukan obrolan seks atau seks melalui webcam, membaca literatur yang membangkitkan gairah seksual secara daring/*online*, atau menggunakan toko seks *online*, situs kencan, forum seksual (Laier, 2014).



Dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut pornografi merupakan suatu penggambaran perilaku erotis (tampilan seksual dalam gambar atau tulisan) yang dimaksudkan untuk menimbulkan kegembiraan seksual dalam diri penontonnya.

FAKTOR -FAKTOR KECANDUAN PORNOGRAFI ONLINE

Sebelum adanya internet orang-orang mengoleksi konten pornografi melalui majalah atau buku dan disimpan dengan sangat rapi ditempat yang tidak bisa diketahui oleh orang lain. Zaman modern sekarang ini konten pornografi bisa didapat dan diakses dan tersedia secara gratis bagi siapa saja yang memiliki koneksi internet. Faktanya, pornografi *online* begitu luas karena sifat internet yang tanpa batas. Akses konten pornografi *online* bertanggung jawab atas 30 persen lalu lintas internet dan sangat mudah diakses, sehingga 60 persen remaja perempuan dan 90 persen remaja laki-laki telah terpapar (Belinda, 2014). Dari hal tersebut tentunya tidak bisa lepas dari adanya faktor-faktor yang menyebabkan individu terkena pornografi *online*, menurut Kemendikbud (2017) Faktor penyebab terkena pornografi sebagai berikut ini:

1. Pola asuh yang keliru menyebabkan anak menjadi kesepian, jenuh, tertekan, pemarah, dan lelah.
2. Penasaran dan mencoba mengakses situs berisi muatan pornografi.
3. Terpengaruh teman sebaya dan lingkungan sekitarnya.
4. Tidak sengaja terkena pornografi ketika mengakses internet.
5. Menggunakan waktu luang untuk melakukan hal yang kurang baik.



CIRI-CIRI INDIVIDU KECANDUAN PORNOGRAFI

Kecanduan pornografi adalah perilaku berulang untuk melihat hal-hal yang merangsang nafsu seksual dan kehilangan kontrol diri untuk menghentikannya. Ciri-ciri anak yang kecanduan pornografi sebagai berikut: Sering tampak gugup apabila ada yang mengajaknya berkomunikasi, malas, enggan belajar dan bergaul, enggan lepas dari gawainya (gadget), tidak punya gairah beraktivitas, melupakan kebiasaan baiknya, cemas rahasianya terbongkar, pikiran kacau karena selalu tertarik mencari materi pornografi, sulit bersosialisasi, baik dengan keluarga maupun dengan teman-temannya, mudah marah dan tersinggung, pelupa, dan sulit berkonsentrasi.

DAMPAK PENGGUNAAN PORNOGRAFI ONLINE

Selama dekade terakhir telah terjadi peningkatan yang besar dalam akses konten-konten pornografi *online* yang tersedia baik untuk orang dewasa maupun anak-anak. Bagaimanapun, hanya mulai menggambarkan dampaknya pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Revolusi dalam teknologi informasi dan komunikasi tidak hanya membuat pornografi lebih mudah diakses, tetapi juga telah meningkatkan penerimaan masyarakat atas penggunaan pornografi (D'Orlando, 2011). Cooper *et al.* (2000) melaporkan bahwa hingga 17 persen individu mungkin mengalami tingkat yang sedang atau lebih tinggi dari perilaku kompulsif seksual. Pada 2008, Carroll *dkk.*, melaporkan bahwa dua pertiga pria muda dan setengah wanita muda mengatakan sendiri bahwa menonton pornografi dapat diterima dan bukan suatu masalah.

Dampak pronografi *online* tidak hanya pada orang dewasa saja tetapi juga juga dapat merambah kepada anak-anak. Anak-anak sekolah dasar kadang-kadang terpapar pornografi secara tidak sengaja ketika mereka melihat konten di dalam



Internet, mereka juga dapat bersentuhan dengan materi pornografi dari orangtua atau orang dewasa yang ada didekatnya, pornografi pada usia muda ini sering menimbulkan kecemasan bagi anak-anak, adanya perasaan jijik, syok, malu, marah, takut, dan sedih setelah menonton pornografi (Michel, 2009). Anak-anak ini juga dapat mengalami gejala kecemasan dan depresi.

Mereka mungkin menjadi terobsesi dengan memerankan tindakan seksual dewasa yang telah mereka lihat, dan ini bisa sangat mengganggu dan mengganggu teman-teman anak yang menyaksikan atau menjadi korban dari perilaku ini. Anak-anak berusia di bawah 12 tahun yang telah melihat pornografi secara statistik lebih mungkin melakukan kekerasan seksual terhadap teman sebaya mereka (Manning, 2006). Singkatnya, anak-anak yang terpapar bahan pornografi berisiko untuk berbagai perilaku maladaptif dan psikopatologi.

Adapun dampak penggunaan pornografi *online* di Indonesia sendiri sudah pernah di paparkan oleh Direktur Jenderal Aplikasi Informatika Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia Samuel Abrijani Pangerapan mengungkapkan konten pornografi dapat merusak sel-sel otak selama masa pertumbuhan. Pernyataan tersebut berdasarkan hasil penelitian Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPA) terhadap 30 sampel remaja berusia 12-16 tahun di DKI Jakarta. Hasilnya, remaja yang sering mengonsumsi pornografi mengalami kerusakan sel-sel otak bagian depan. “Pada otak bagian depan sebagai pusat *decision making* dan analisis terjadi perusakan sel pada otak remaja yang kecanduan konten porno. Pada lapisan terluar otak atau yang disebut dengan “materi abu-abu” sebanyak 4,4 persen akan semakin kecil dan menipis,” (<https://kominfo.go.id>).

Adapun efek pornografi pada remaja dan masa usia dewasa awal adalah sebagai berikut:



1. Meningkatkan kehamilan pada remaja
Remaja yang sering terpapar konten seksual di TV memiliki kemungkinan kehamilan remaja yang jauh lebih besar dan kemungkinan kehamilan remaja dua kali lebih tinggi.
2. Menghambat perkembangan seksual
Menonton tayangan pornografi pada remaja membuat mereka merasa bingung selama masa fase perkembangan ketika mereka harus belajar bagaimana menangani seksualitas mereka dan ketika mereka paling rentan terhadap ketidakpastian tentang keyakinan seksual dan nilai-nilai mereka.
3. Meningkatkan risiko depresi.
Adanya hubungan yang signifikan penggunaan pornografi pada remaja dengan perasaan kesepian, termasuk depresi berat.
4. Menciptakan harapan terdistorsi yang menghambat perkembangan seksual yang sehat. Remaja yang terpapar pornografi pada kategori tinggi memiliki tingkat harga diri seksual yang lebih rendah. Menjaga percakapan dengan anak Anda tentang efek pornografi sangat penting untuk meninggalkan isu-isu seperti depresi dan harga diri yang rendah.

Para peneliti di bidang penggunaan zat, perjudian, dan penggunaan internet bermasalah menunjukkan bahwa individu yang mengakses pornografi dapat menunjukkan hal-hal sebagai berikut: (1) keterlibatan perilaku yang berlebihan pada kegiatan seksual; (2) keinginan untuk keterlibatan perilaku pornografi; (3) pengendalian diri yang rendah; dan (4) perilaku yang berkelanjutan meskipun mengganggu aspek pribadi, sosial, atau pekerjaan (Grant, Potenza, Weinstein, & Gorelick, 2010; Koob & Le Moal, 2008; Kor dkk., 2014; love, Laiser, Merek, Hatch, & Hajela, 2015; Potenza, 2006). Sementara individu mungkin bertahan dengan tetap mengakses konten



pornografi karena dinamika penguatan positif dan negatif, ada penelitian pada proses psikologis yang dapat meningkatkan keinginan untuk melihat materi pornografi (Griffiths, 2012; Short *et al.*, 2012; Kraus & Rosenberg, 2014). Adapun dampak paparan pornografi pada remaja dan dewasa dicatat dalam serangkaian studi yang dilakukan oleh Dolf Zillman dan Jennings Bryant pada 1980. Dampak yang ditimbulkan dari paparan pornografi sebagai berikut (Manning, 2006):

1. Subjek laki-laki menunjukkan peningkatan ketidakpedulian terhadap perempuan.
2. Menganggap kejahatan pemerkosaan kurang serius.
3. Lebih menerima aktivitas seksual sebelum menikah dan praktik seksual yang menyimpang seperti oral dan anal seks.
4. Menjadi lebih tertarik pada bentuk pornografi yang lebih ekstrem dan menyimpang.
5. Lebih cenderung mengatakan bahwa mereka tidak puas dengan pasangan seksual mereka.
6. Lebih menerima ketidaksetiaan seksual dalam suatu hubungan.
7. Tidak menganggap serius ikatan pernikahan.

Ada bukti kuat bahwa paparan pornografi kekerasan dikaitkan dengan perilaku agresif seksual pada remaja dan dewasa (Michael, 2009). Fenomena remaja *sexting* baru-baru ini (pengiriman foto, gambar, pesan teks atau e-mail yang eksplisit secara seksual menggunakan perangkat seluler) telah dikaitkan dengan paparan pornografi (Braun, 2009). Bagi wanita, menonton pornografi dapat menghasilkan manipulasi seksual oleh pasangan pria (Van, 2014). Penggunaan pornografi oleh remaja dan usia dewasa awal lebih sering mengarah pada pandangan seksualitas yang terdistorsi dan perannya dalam membina hubungan pribadi yang sehat.



SIMPULAN

Anak-anak atau remaja rentan terkena efek negatif karena paparan pornografi *online*. Efek negatif ini termasuk gangguan mental dan keresahan bagi anak usia sekolah, kontrol diri yang rendah dan adanya kecenderungan terjadinya kekerasan. Karena membahayakan anak-anak, pornografi tidak boleh digunakan sebagai alat untuk mengajarkan seksualitas orang dewasa kepada anak-anak. Untuk remaja dan orang dewasa awal, pornografi mengajarkan narasi palsu mengenai seksualitas manusia dan bagaimana pria dan wanita membentuk hubungan seksual yang sehat. Ini membuat lebih sulit bagi pria dan wanita muda untuk membentuk hubungan yang autentik dan stabil.

Karena internet adalah media utama untuk paparan pornografi *online*, maka semua media yang terkoneksi dengan internet baik itu *smartphone* atau komputer rumah harus ditempatkan di ruang umum (bukan di kamar tidur anak), dan dilengkapi dengan pemfilteran internet dan perangkat lunak pemantauan untuk mengurangi paparan. Ada berbagai kontrol orangtua dan sistem penyaringan yang tersedia untuk orangtua, dan beberapa vendor perangkat lunak saat ini menawarkan penyaringan dan pemantauan ponsel pintar yang sekarang menjadi teknologi utama yang digunakan oleh remaja untuk mengakses internet.

GLOSARIUM

- Gawai : Alat/peralatan yang terhubung dengan jaringan internet dan digunakan sebagai sarana komunikasi.
- Anonimitas : Ketiadaan identitas atau pengenal di dalam jaringan internet.
- Distorsi : Penyimpangan; pemutarbalikan suatu fakta, aturan, dan sebagainya.



Cybersex : Ekspresi atau kepuasan seksual menggunakan komputer (internet).

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2016). *Penetresi & Perilaku Pengguna Internet Internet Indonesia*.
- Belinda, Jepsen. 2016. "The unsettling way porn is shaping your teenager's attitude towards sex". [HTTPS://WWW.MAMIA.COM.AU/THE-PORN-FACTOR-DOCUMENTARY/](https://www.mamiamia.com.au/the-porn-factor-documentary/).
- Braun-Courville, D. and Rojas, M., "Exposure to Sexually Explicit Web Sites and Adolescent Sexual Attitudes and Behaviors", *Journal of Adolescent Health*, 45(2009) pp. 156-162.
- Christian Laier, DipL & Jaro. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking* Volume 17, Number 8, 2014 Mary Ann Liebert, Inc. Doi: 10.1089/Cyber.2013.0396.
- Cooper, A., Putnam, D.E., Planchon, L.A., & Boies, S.C. (1999). "Online sexual compulsivity: Getting tangled in the net". *Sexual Addiction & Compulsivity*, 6, 79-104.
- Cooper A. "Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium". *Cyberpsychol Behav* 2000; 1:187-193.
- Flood, Michel. "The Harms of Pornography Exposure Among Children and Young People". *Child Abuse Review*. 2009 Vol. 18:384-400.
- Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., & Gorelick, D.A. (2010). "Introduction to behavioral addictions". *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. <http://dx.doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>.
- Griffiths, M.D. (2012). *Internet sex addiction: A review of empirical research*. *Addiction Research and Theory*, 20(2), 111-124. <http://dx.doi.org/10.3109/16066359.2011.588351>.
- Kemendikbud. 2017. *Seri Pendidikan Orang Tua: Mendampingi Anak Menghadapi Bahaya Pornografi*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.



- Kominfo. (2016). content/detail/7746/kemkominfo-serukan-perlindungan-anak-dari-pornografi-online/0/sorotan_media diakses 10 desember 2018.
- KPAI. (2017). berita/kpai-darurat-pornografi-pada-anak-sd-orangtua-harus-tingkatkan-pengawasan diakses 10 desember 2018
- Kraus, S., & Rosenberg, H. (2014). *The pornography craving questionnaire: Psychometric properties. Archives of Sexual Behavior*, 43(3), 451–462. <http://dx.doi.org/10.1007/s10508-013-0229-3>.
- Koob, G.F., & Volkow, N.D. (2008). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217–238. <http://dx.doi.org/10.1038/npp.2009.110>.
- Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L., & Hajela, R. (2015). “Neuroscience of internet pornography addiction: A review and update. *Behavioral Science*”, 5(3), 388–433. <http://dx.doi.org/10.3390/bs5030388>.
- Manning, Jill. The Impact of Internet Pornography on Marriage and the Family: A Review of the Research. *Sexual Addiction and Compulsivity* 2006, 13:131-165.
- Potenza, M.N. (2006). “Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*”, 101(s1), 142–151. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>.
- Ropelato, J. (2009). “Internet pornography statistics”. Retrieved from <http://www.ministryoftruth.me.uk/content/uploads/2014/03/IFR2013.pdf>
- Van Ouytsel, J., Ponnett, K., and Walrave, M., The Associations Between Adolescents’ Consumption of Pornography and Music Videos and Their Sexting Behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* Vol. 17, No. 12, 2014, pp. 772-778.
- www.provenmen.org/2014pornsurvey/pornography-use-and-addiction Accessed 6/2/15 diakses 10 Desember 2018.



[http://www.washingtonpost.com/Protecting Kids *Online* wp-dyn/articles/A19307 2004Jun30.html?noredirect=on](http://www.washingtonpost.com/Protecting Kids Online wp-dyn/articles/A19307 2004Jun30.html?noredirect=on) diakses 10 Desember 2018.



5

Strategi Penanganan Problematika Penggunaan Internet: Terapi Keluarga dan Parenting

Aris Munandar

PENDAHULUAN

Abad ke-21 baru saja dimulai, namun sudah ada perubahan dalam terapi keluarga. Salah satu perubahan besar adalah meningkatnya penggunaan teknologi. Keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan berkeluarga, terutama dalam pembentukan perilaku dan karakter setiap anggota keluarga. Keluarga merupakan tempat pertama dan utama pendidikan anak. Cara mendidik atau pola asuh orangtua terhadap anak akan membentuk kepribadian anak. Fenomena yang sedang menjadi perhatian para orangtua saat ini adalah perkembangan teknologi internet yang begitu cepat. Generasi orangtua yang notabeneanya berbeda dengan generasi anak-anaknya merasa tertinggal ketika mengikuti per-

kembangan internet, kemampuan anak dalam menggunakan internet jauh lebih pintar dan cepat dibandingkan dengan kemampuan orangtua.

Fenomena perkembangan internet pada anak-anak dan remaja kaitannya dengan kehidupan keluarga adalah perkembangan teknologi dan informasi yang begitu pesat telah membawa banyak dampak baik secara positif maupun negatif. Dampak negatif yang dialami oleh anak-anak dan remaja perlu mendapat perhatian serius bagi tumbuh kembangnya, dalam hal ini perhatian dari keluarga ataupun pemerintah, karena keluarga adalah tempat pertama anak-anak belajar. Pemerintah Indonesia melalui kementerian komunikasi dan informatika bekerja sama dengan lembaga PBB UNICEF telah melakukan riset pada 2014 dengan tema “keamanan penggunaan media digital pada anak dan remaja Indonesia” riset ini melibatkan anak dan remaja usia 10-19 tahun yang tersebar diseluruh wilayah Indonesia, hasil riset mengatakan 30 juta anak di Indonesia adalah pengguna internet aktif.

Besarnya pengguna internet pada usia anak dan remaja di Indonesia perlu menjadi perhatian yang serius berbagai pihak, karena jika pemakaiannya dilakukan secara tidak bertanggung jawab akan menimbulkan sejumlah konsekuensi negatif bagi masa perkembangan anak dan remaja, salah satu dampak yang dapat ditimbulkan salah satunya adalah *problematic internet use*. Permasalahan penggunaan internet digambarkan sebagai keasyikan yang berlebihan atau perilaku tidak terkontrol yang berhubungan dengan penggunaan internet, yang selanjutnya mengarah pada gangguan psikologis atau tekanan emosional (Shaw & Black, 2008). Kecenderungan para remaja dalam menggunakan internet sebagai media untuk bersosialisasi, namun kenyataannya penggunaan internet yang bermasalah dapat menyebabkan remaja menghabiskan banyak waktu untuk aktivitas *online*, yang pada akhirnya mengarah pada hal yang buruk termasuk



penarikan diri dari kehidupan sosial, pengabaian diri, dan masalah keluarga (Murali & George, 2007). Selain itu, penggunaan internet yang bermasalah menyebabkan pengguna internet mengalami ketidakmampuan untuk membedakan antara dunia nyata dan dunia maya, serta mengakibatkan masalah dalam membentuk hubungan interpersonal (Young, 1998). Faktor-faktor emosional, seperti kepercayaan diri, regulasi emosi, ekspresi emosi dan ikatan emosional dengan orangtua memainkan peran penting dalam menyelesaikan masalah hubungan interpersonal. Faktor-faktor emosional ini terkait dengan interaksi dengan orang lain, termasuk anggota keluarga, dengan demikian, interaksi fungsional diperlukan untuk menyelesaikan masalah hubungan interpersonal (Kim, 2012).

FAKTOR-FAKTOR KELUARGA PADA PROBLEMATIKA PENGGUNAAN INTERNET

Menurut pendapat Lee (2009) kecanduan internet dapat dicegah atau dikurangi salah satunya dengan meningkatkan hubungan keluarga dalam hal ini peran orangtua untuk mencapai komunikasi yang efektif bersama semua anggota keluarga. Faktor lain yang terkait dengan kecanduan internet adalah lingkungan keluarga, yang termasuk hubungan perkawinan (Lee, 2009), komunikasi antara orangtua dan remaja (Kim, 2006; Lee, 2008; Park *et al.*, 2009), sikap pengasuhan anak orangtua (Kim, 2009); Park *et al.*, 2009), dukungan keluarga (Lee, 2005; Sim, 2008) dan harapan orangtua terhadap prestasi akademik anak-anak mereka (Kim, 2009). Sebagai contoh, ketika komunikasi orangtua dengan remaja menjadi lebih disfungsional maka peluang seorang remaja yang kecanduan internet meningkat (Lee *et al.*, 2000). Oleh karena itu, baik hubungan perkawinan orangtua maupun hubungan orangtua dengan remaja adalah faktor penting dalam ling-



kungan keluarga yang termasuk dalam orang dewasa dengan masalah kecanduan internet (Lee dan Lee, 2006). Studi oleh Ahmadi dan Saghafi (2013) mengungkapkan bahwa hubungan keluarga adalah faktor yang paling penting terkait dengan kecanduan internet. Yu dan Shek (2013) mencatat bahwa kunci untuk mencegah internet kecanduan adalah untuk memperkuat fungsi keluarga. Dengan demikian, intervensi keluarga harus dipertimbangkan untuk orang-orang muda yang mengalami kecanduan internet.

PENGARUH PROBLEMATIKA PENGGUNAAN INTERNET PADA KELUARGA

Berdasarkan hasil survei semua remaja dengan permasalahan penggunaan internet memiliki pandangan yang tidak harmonis tentang keluarga mereka (Malygin *et al.*, 2013). Yang *et al.* (2013) menunjukkan bahwa penggunaan internet yang bermasalah sangat terkait dengan hubungan orangtua. Selain itu, penting untuk dicatat bahwa penggunaan Internet yang berlebihan berdampak pada hubungan interpersonal, kemampuan beradaptasi dan impulsif, yang merupakan subfaktor dari kemampuan beradaptasi sosial (Park dan Yun, 2003). Kim (2012) menunjukkan hubungan negatif yang ada antara kecanduan internet dan sosialisasi dan persahabatan, yang merupakan subfaktor dari jenis hubungan interpersonal, dan hubungan positif antara kecanduan internet dan ketidaktaatan dan ketidakpercayaan, atau dominasi dan keunggulan. Lebih khusus lagi, risiko kecanduan internet berkurang dengan meningkatnya kemampuan bersosialisasi dan persahabatan dari jenis hubungan interpersonal pasien, dan risiko kecanduan internet meningkat ketika ketidaktaatan dan ketidakpercayaan dalam hubungan antarpribadi meningkat.



INTERVENSI DAN TERAPI KELUARGA TERHADAP PROBLEMATIKA PENGGUNAAN INTERNET

Berbagai permasalahan yang berhubungan dengan penggunaan internet sebagaimana sudah dijelaskan sebelumnya, begitu mengkhawatirkan jika tidak segera ditangani, maka diperlukan sebuah tindakan pencegahan dan perlu adanya intervensi untuk mengatasinya. Sehubungan usia anak dan remaja yang masih dalam pengawasan dan tanggung jawab orangtuanya, dalam hal ini keluarga, maka fungsi keberadaan keluarga dan peran orangtua sangat dibutuhkan, maka salah satu pendekatan yang ingin dibahas adalah terapi keluarga atau konseling keluarga. Terapi keluarga, yang dilakukan dengan benar, harus melihat keluarga sebagai satu kesatuan sistem yang dinamis. Semua anggota keluarga dapat berinteraksi satu dengan lainnya. Beberapa terapis keluarga berpendapat bahwa semua masalah manusia pada dasarnya bersifat relasional, sehingga terapi keluarga sesuai dalam semua kasus. Beberapa terapis keluarga berpendapat bahwa masalah yang ditangani dalam terapi ditentukan oleh klien sendiri, yaitu orangtua, anak-anak, atau pasangan suami istri yang mencari bantuan.

Penggunaan internet pada anak-anak dan remaja tidak bisa dicegah, tetapi penggunaannya bisa diarahkan kepada hal yang positif dan bertanggung jawab, untuk mewujudkan hal tersebut lingkungan berpengaruh penting (Chalim & Oos, 2018). Lingkungan keluarga dan sekolah menjadi lingkungan yang paling dekat dengan tumbuh kembang anak dan remaja. Lingkungan tersebut berpengaruh terhadap pembiasaan dalam penggunaan internet pada anak dan remaja. Dalam lingkungan keluarga, peran orangtua sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang kondusif begitu pula dalam lingkungan sekolah, peran pengajar dalam hal ini bapak/ibu guru diperlukan agar anak-anak dapat memanfaatkan in-



ternet secara positif dan bijaksana. Karena lingkungan keluarga dan sekolah adalah lingkungan yang paling relatif bisa dikontrol oleh orangtua dan guru. Oleh karena itu, intervensi dari perspektif sistem keluarga disarankan karena faktor lingkungan keluarga penting.

SIKLUS HIDUP KELUARGA

Keluarga adalah sistem sosial yang unik karena keanggotaan keluarga didasarkan pada ikatan biologis, hukum, geografis dan historis. Berbeda dengan sistem sosial lainnya, masuk ke sistem keluarga berarti melalui kelahiran, adopsi, membina hubungan atau menikah. Hubungan antar-anggota keluarga akan tetap terjalin dan sulit untuk diputuskan karena saling keterbutuhan secara psikologisnya. Selanjutnya, setiap anggota keluarga memiliki dan memenuhi peranan tertentu dalam menjalani kehidupan berkeluarga.

Keluarga secara historis memainkan peran penting dalam kehidupan dan perkembangan masyarakat dan negara. Lebih jauh, sebuah keluarga memberikan beberapa pengalaman emosional yang paling dalam dan paling memuaskan dalam hidup, seperti cinta, kesetiaan, keterikatan, rasa memiliki, kesenangan, dan sukacita (Framo, 1996). Keluarga juga dapat menjadi terapi, dengan cara anggota keluarga mendengarkan, bersimpati, membantu, dan saling meyakinkan (Sayger, Homrich, & Horne, 2000).

Konseling keluarga merupakan suatu proses usaha untuk membantu individu dalam anggota keluarga agar individu dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya atau mengantisipasi masalah yang sedang di alami oleh individu dalam keluarga, dengan melalui sistem kehidupan keluarga, serta mengusahakan agar terjadi perubahan perilaku yang positif yang akan memberi dampak positif terhadap anggota keluarga lainnya.



MODEL TERAPI KELUARGA

Model terapi keluarga yang dapat diterapkan pada permasalahan penggunaan internet salah satunya adalah model pendekatan Model Terapi Keluarga Interaksional MRI (Mental Research Institute) Model dari MRI berfokus pada interaksi saat ini dan perubahan perilaku dalam sistem keluarga (Watzlawick *et al.*, 1967). Teknik utama terapi ini adalah mengubah metode komunikasi klien (Park, 2001). Kelompok terapi MRI percaya bahwa klien memiliki masalah karena mereka menanggapi kesulitan secara tidak tepat dan juga berusaha untuk menyelesaikan masalah dengan mempertahankannya (Goldenberg dan Goldenberg, 2012). Oleh karena itu, ia menegaskan bahwa masalah dapat diselesaikan dengan mengubah perilaku yang mempertahankan masalah dengan tepat (Watzlawick *et al.*, 1974). Menurut model terapi keluarga interaksional MRI, peran utama seorang terapis adalah fokus pada jenis perilaku tertentu yang diulangi oleh mereka yang berinteraksi dengan klien, dengan memperkenalkan perilaku klien yang tidak diinginkan dan menggantinya dengan solusi baru untuk masalah tersebut. (Park, 2001) dalam hal ini, dengan menerapkan model terapi keluarga interaksional MRI, terapis menginduksi perubahan dalam hubungan keluarga dengan mengeksplorasi solusi yang sebelumnya dicoba oleh klien, yaitu, metode interaksi disfungsi, serta dengan mengimplementasikan solusi baru.

TUJUAN TERAPI KELUARGA

Tujuan konseling keluarga berikut ini dikemukakan tujuan konseling keluarga secara umum dan khusus menurut Willis (2009):

1. Tujuan umum konseling keluarga membantu anggota keluarga belajar dan menghargai secara emosional bahwa dinamika keluarga adalah keterkaitan di antara anggota keluarga.



2. Tujuan khusus konseling keluarga mengembangkan motif dan potensi-potensi setiap anggota keluarga dengan cara mendorong (*men-support*), memberi semangat, dan mengingatkan anggota tersebut.

TAHAP TERAPI KELUARGA

Tahapan konseling keluarga secara umum tahapan konseling keluarga menurut Willis (2009): a) pengembangan rapor tujuan menciptakan suasana rapor dalam hubungan konseling adalah agar suasana konseling itu merupakan suasana yang memberikan keberanian dan kepercayaan diri konseli untuk menyampaikan isi hati, perasaan, kesulitan bahkan rahasia batinnya kepada konselor; b) pengembangan apresiasi emosional. Pada saat ini, masing-masing anggota keluarga yang tadinya dalam keadaan terganggu komunikasi mulai terlihat berinteraksi di antara mereka dengan konselor; c) pengembangan alternatif modul perilaku. Konselor memberi suatu daftar perilaku baru yang akan dipraktikkan selama satu minggu, kemudian melaporkannya pada sesi konseling keluarga berikutnya, tugas tersebut juga *home assigment* atau pekerjaan rumah; d) fase membina hubungan konseling. Fase ini harus terjadi di tahap awal dan tahap berikutnya dari konseling yang ditandai dengan adanya rapor sebagai kunci lancarnya hubungan konseling; dan e) memperlancar tindakan positif. Langkah ini untuk mengevaluasi hasil konseling dan menutup hubungan konseling.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, K. and Saghafi, A. (2013) "Psychosocial profile of Iranian adolescents' Internet addiction". *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, **16**: 543–548.
- Chalim, S & Oos M.A. 2018. "Peran orang tua dan guru dalam membangun internet sebagai sumber pembelajaran". *Jurnal penyuluhan*. Ilmu penyuluhan pembangunan meningkatkan kapasitas sumberdaya manusia. Vol 14, no 1. <http://dx.doi.org/10.25015/penyuluhan.v14i1.19558>
- Framo, J.L. (1996). "A personal retrospective of the family therapy field: Then and now". *Journal of Marital and Family Therapy*, **22**, 289–316.
- Goldenberg, H. and Goldenberg, I. (2012). *Family Therapy: an Overview*. Belmont, CA: Brooks and Cole.
- Kim, Y.H. (2006). Construction of a model of Internet-addicted adolescents' mental health PhD thesis, Chung-ang University, Seoul, Korea, diakses 11 februari 2019 dari <http://www.riss.kr/link?id=T10348167>.
- Kim, K. S. (2009). "The parents-related factors prediction model for Internet game addiction of adolescence". *PhD thesis*, Chung-ang University, Seoul, Korea, diakses 11 februari 2019 dari <http://www.riss.kr/link?id=T11738045>
- Kim, H.J. (2012). The effect on adolescent's Internet addiction by their parental attitude and cognitive emotional regulation and interpersonal relationship disposition. MA thesis, Hanyang University, Seoul, Korea, diakses 11 februari 2019 dari <http://www.riss.kr/link?id=T12685671>.
- Lee, S.H., Lee, S.Y., Kim, E.J. and Oh, S.G. (2000). *Adolescent's Internet Addiction and the Education of Children*. Seoul, Korea: Samsung Life Public Welfare Foundation.
- Lee, J.H. (2005). "The effect of Internet environment variable and mediating variable on Internet addiction disposition". *PhD thesis*, Sookmyung University, Seoul, Korea, diakses 11 februari 2019 dari <http://www.riss.kr/link?id=T10210868>.



- Lee, M.S. and Lee, K.M. (2006). "A study of the influence of Internet addiction on parentadolescent communication and school adjustment". *Ewha Journal of Educational Research*, **37**: 1–23.
- Lee, S.J. (2008). "Study of the interrelations of psychological and social variables with Internet addiction among Korean adolescents: latent growth modeling analysis". *The Korean Journal of School Psychology*, **5**: 175–192.
- Lee, Y.S. (2009). "The effects of family relationship on adolescent's Internet addiction". *MA thesis*, Kwangwoon University, Seoul, Korea, diakses 11 februari 2019 dari <http://www.riss.kr/link?id=T11615551>.
- Lerner, H.G. (1989). *The Dance of Intimacy*. New York: Harper Collins.
- Malygin, V., Smirnova, E., Antonenko, A. and Merkurieva, Y. (2013). "Communication style in families of adolescents suffering from computer addiction". *European Psychiatry*, **28**: 1.
- Murali, V. and George, S. (2007). "Lost online: an overview of Internet addiction". *Advances in Psychiatric Treatment*, **13**: 24–30.
- Park, T.Y. (2001). *Family Therapy Theories and Practice*. Seoul, Korea: Hakjisa Press.
- Park, S.O. and Yun, S.O. (2003). "A study of the relationship between the Internet addiction and social adjustment ability of elementary students". *Journal of Student Guidance*, **12**: 110–132.
- Park, S.K., Kim, J.Y. and Cho, C.B. (2009). "Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents". *Family Therapy*, **36**: 163–177.
- Sayger, T.A., Homrich, A.M., & Horne, A.M. (2000). "Working from a family focus: The historical context of family development and family systems". *Family counseling and therapy*, 12–38.



- Shaw, M. and Black, D.W. (2008) Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, **22**: 353–365.
- Sim, O.N. (2008). “Investigation into variables which affect college students’ Internet addiction”. *PhD thesis*, Kangwon National University, Kangwon, Korea, diakses 11 Februari 2019 from <http://www.riss.kr/link?id=T11205196>.
- Yang, C.Y., Sato, T., Yamawaki, N. and Miyata, M. (2013). “Prevalence and risk”. Factors of problematic Internet use: a cross-national comparison of Japanese and Chinese university students. *Transcultural Psychiatry*, **50**: 263–279.
- Yu, L. and Shek, D.T. (2013). “Internet addiction in Hong Kong adolescents: a three-year longitudinal study”. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, **26**: S10–17.
- Young, K.S. (1998). “Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder”. *Cyberpsychology and Behavior*, **1**: 237–244.
- Watzlawick, P., Beavin, J.H. and Jackson, D.D. (1967). *Pragmatics of Human Communication: a Study of Interactional Patterns, Pathologies and Paradoxes*. New York: W.W. Norton.
- Watzlawick, P., Weakland, J.H. and Fisch, R. (1974). *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution*. New York: W.W. Norton.
- Willis, Sofyan 2004. *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Willis, Sofyan. 2009. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta.



6

Strategi Penanganan Problematika Penggunaan Internet: Konseling Realita

Ajeng Intan Nur Rahmawati

“Selama ini kita selalu dihadapkan dengan berbagai macam pilihan dan kita diharuskan memilih. Namun, sudahkah kita bertanggung jawab atas pilihan kita? Sudahkah pilihan kita sesuai dengan norma yang berlaku? Dan apakah kita memilih dengan terpaksa?”

Manusia hidup dengan berbagai macam kebutuhan-kebutuhan, sehingga terkadang kita dihadapkan oleh banyak pilihan. Jika kita diminta untuk memilih, membeli *handphone* atau menabung? Bekerja atau menjadi ibu rumah tangga? Jomblo atau menikah? Semua hal itu adalah pilihan. Ya... seperti kebanyakan orang bilang bahwa “*hidup adalah sebuah pilihan, Bro*”, dan pilihan tersebut ternyata sebagai jalan pemenuh kebutuhan. Lantas, apa kaitannya kajian di atas de-

ngan subtema Konseling Realita? Bagaimana konseling realita memandang sebuah perilaku manusia? Mari kita ulas lebih dalam mengenai keterikatan perilaku manusia, pilihan hidup dan konsep dasar mengenai konseling realita.

KONSEP DASAR TEORETIS

Konseling realita adalah salah satu pendekatan dalam ilmu konseling yang menekankan bahwa semua perilaku yang dihasilkan dalam diri kita adalah jalan untuk memuaskan satu atau lebih dari kebutuhan-kebutuhan dasar sebagai manusia (Glasser, 2015; Wyatt & Wubbolding, 2009). Secara psikologis, setiap perilaku manusia adalah upaya bagian dari untuk memenuhi kebutuhan, karena kebutuhan-kebutuhan tersebut selalu menuntut manusia untuk memenuhinya. Lantas, apa saja sebenarnya kebutuhan-kebutuhan kita itu? Menurut Glasser (2015) kebutuhan manusia terdiri dari lima jenis *survival* (kebutuhan untuk menjaga kelangsungan hidupnya), *power and achievement* (kebutuhan untuk mendapatkan kekuasaan seperti pangkat, jabatan, dan pencapaian hidup), *love and belonging* (kebutuhan akan kasih sayang, memiliki, rasa dikasihani, rasa mencintai, dan dicintai), *fun* (kebutuhan untuk merasakan senang, tertawa, pengalaman humor, dan menikmati hidup), *freedom* (kebutuhan untuk menikmati kebebasan dalam hidup).

Kelima kebutuhan dasar tersebut butuh untuk selalu dipenuhi, sehingga terdapat dua kemungkinan dalam pemenuhannya, gagal, atau berhasil. Pemenuhan yang gagal dikenal dengan identitas gagal, sedangkan pemenuhan yang berhasil dikenal dengan identitas berhasil. Terdapat tiga kriteria dalam menentukan apakah kita berhasil ataukah

Individu berhasil dalam pilihannya ketika memiliki tiga kriteria R atau 3R yakni responsibility, reality, dan right



gagal dalam pemenuhan kebutuhan tersebut, yakni tanggung jawab (*responsibility*), realitas (*reality*), dan norma (*right*). *Responsibility* merupakan kemampuan kita untuk memenuhi kebutuhan tanpa mengganggu hak-hak orang lain. *Reality* berkaitan dengan kesediaan kita untuk menerima konsekuensi logis dan alamiah dari suatu perilaku. *Right* merupakan nilai atau norma yang berperan sebagai penentu apakah tindakan tersebut benar atau salah. Ketiga kriteria tersebut dinamakan 3R. Individu dapat dikatakan berhasil dalam pemenuhan kebutuhannya jika mampu memenuhi 3R kriteria tersebut, artinya kita dapat memilih perilaku dan keputusan tanpa mengganggu hak-hak orang lain, sesuai norma dan tentunya bertanggung jawab dengan apa yang kita pilih. Sebaliknya, individu yang gagal adalah mereka yang melanggar kriteria 3R. Individu yang berhasil dalam memenuhi kriteria 3R biasanya adalah mereka yang adaptif. Perilaku adaptif adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi keadaan-keadaan tertentu di mana sangat membutuhkan *personal living skills* dan *social living skills* (Pricce, Morris, & Costello, 2018; Staddon, 2010).

Adaptivitas perilaku ini tentu didorong dengan lima kebutuhan dasar yang dalam pelaksanaannya tentu tidaklah mudah. Selama hidup, kita akan selalu didekatkan dengan keadaan sesuai dengan keinginan kita, dan menjadikannya segala yang ada di sekitar kita sebagai informasi-informasi, sehingga membentuk sebuah kumpulan keinginan yang kemudian disebut dengan dunia kualitas atau *quality world*.

Quality world berisi gambaran keinginan-keinginan yang butuh untuk segera dipenuhi seperti aktivitas-aktivitas, kejadian-kejadian, benda-benda yang ingin dimiliki, dan dapat pula mengenai perasaan atau situasi-situasi yang ingin dirasakan (Capuzzi & Stauffer, 2016; Corey, 2013a; Wubbolding, 2017). Dunia kualitas pada setiap orang berbeda-beda,





GAMBAR 6.1. KEINGINAN MANUSIA UNTUK SEGERA DIPENUHI

Sumber: (diambil dari diansariptiwi.blogspot.com)

bergantung pada informasi-informasi dan keinginan apa yang akan mereka penuhi dan bagaimana cara pandang mereka dalam menyikapi segala keadaan, situasi dan kondisi karena apa pun yang ada di sekitar mereka hanyalah sekedar informasi. Kita bebas dan berhak memilih segala kemungkinan yang ada, dan bisa saja meskipun keinginan kita sama namun nilai yang terkandung dalam keinginan tersebut berbeda. Seperti contoh berikut ini:



Pak Harun berkeinginan untuk mendapatkan jabatan dan ternyata dalam pemilu kali ini beliau dipercaya menjadi seorang ketua RT. Setiap beliau bertandang di jalanan kampung, masyarakat memberikan hormat kepada beliau selaku pemimpin di kampung mereka. Alhasil Pak Harun senang dan merasa bahwa kebutuhan akan dihargai dan memiliki jabatan telah didapatkannya. Namun berbeda dengan Pak Hakim yang menjabat sebagai seorang bupati. Meskipun beliau memiliki kebutuhan yang sama dengan Pak Harun untuk selalu dihargai dan mendapatkan jabatan, namun beliau kurang puas dengan keadaan yang ada, sehingga dia merangkap menjadi ketua di berbagai macam organisasi, terus mencalonkan diri sebagai walikota dan ikut andil dalam berbagai kegiatan hanya agar masyarakat tahu bahwa beliau adalah seorang pemimpin.

Cerita di atas membuktikan bahwa meskipun kita sama dengan individu pada umumnya, namun nilai dan makna yang terekam di dalamnya tentu berbeda, bergantung bagaimana cara kita memakna sebuah informasi dan kejadian serta pengalaman di lingkungan kita sebagai wujud perilaku yang adaptif. Selain itu, setiap manusia dalam aktivitasnya sehari-hari tentu berusaha untuk mencapai atau memenuhi dunia ber kualitasnya.

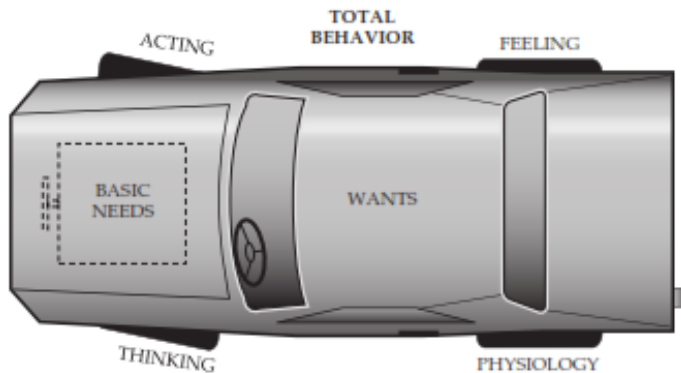
Pendekatan konseling realita ini mendefinisikan sebuah perilaku sebagai “segalanya yang kita tahu adalah tentang bagaimana kita melakukannya, berpikir dan merasakannya” (Glasser, 1977, 2015; Sharf, 2012). Menurut Glasser (1997), sistem perilaku memiliki dua bagian yakni yang pertama terdiri dari perilaku-perilaku keseharian yang telah terorganisasi dan kita telah familiar dengannya, dan bagian kedua terdiri dari perilaku yang terus-menerus kita organisasi kembali seperti persepsi dan gambaran-gambaran tentang sesuatu acap kali membutuhkan reorganisasi perilaku.

Empat komponen yang membentuk perilaku kita disebut “*total behavior*” yang mana terdiri dari *doing*, *thinking*,



feeling, dan *physiology*. Mengapa bisa demikian? Mari kita membuat ilustrasi, suatu ketika perilaku kita dapat bersifat sukarela ataupun tidak. Mau bukti? Ketika kalian merasakan sensasi sangat ingin buang air kecil, mungkinkah kalian berpikir terlebih dahulu memilih toilet terbaik versi kalian, sedangkan di sana sudah disediakan toilet umum? Bisakah kebutuhan tersebut ditunda? Tidak bukan, tentu kalian ingin lekas-lekas bergerak berjalan mengikuti perasaan dan sensasi biologis tersebut. Itulah yang dinamakan perilaku sukarela.

Dari ilustrasi tersebut, secara teoretis manusia ibarat sebuah mobil yang memiliki empat roda, di mana mobil tersebut diumpamakan adalah diri individu, sedangkan empat roda adalah aspek-aspek yang memengaruhi dan menjalankan diri individu.



GAMBAR 6.2. ILUSTRASI MOBIL KONSELING REALITA

Sumber: (Sharf, 2016)

Ilustrasi gambar di atas menunjukkan bagaimana kita berperilaku selama ini. Dalam analogi tersebut, terdapat kebutuhan dasar individu terdiri dari kebutuhan untuk kelangsungan hidup, kepemilikan, rasa mencintai dan dicintai, kekuatan, kebebasan, dan kesenangan. Kendaraan tersebut



diibaratkan dikemudikan oleh keinginan individu. Terdapat dua roda depan dan dua roda belakang. Roda depan terdiri dari *acting* dan *thinking*, sedangkan roda belakang terdiri dari *feeling* dan *physiology*. Sebagai pengemudi, logikanya dua roda belakang tentu selalu mengikuti apa yang dijalankan pada roda depan bukan? Begitu pula dengan analogi gambar tersebut. Jadi apa pun yang kita pikirkan dan lakukan selalu mengarahkan setiap perilaku kita, sedangkan keadaan fisik dan perasaan selalu mengikutinya. Bagi kacamata konseling realita, jika ingin mengubah perilaku kita, maka ubahlah dulu pilihan tindakan dan cara berpikir kita, lantas akan diikuti reaksi emosional dan fisiologis.

Empat komponen yang membentuk perilaku kita disebut "total behavior" yang mana terdiri dari *doing*, *thinking*, *feeling*, dan *physiology*.



PILIHAN PERILAKU

Setiap individu dalam aktivitasnya sehari-hari akan berusaha memenuhi dunia berkualitasnya (*quality world*). Kebutuhan-kebutuhan dasar yang manusia miliki membentuk dunia gambaran dunia berkualitas mereka. *Choice Theory* ini memandang bahwa ketika pandangan akan dunia berkualitas sudah terbentuk, maka kemudian individu tersebut akan mewujudkannya dengan tindakan atau perilaku. Dalam hal ini, konseling realita memandang bahwa pada dasarnya perilaku manusia dikendalikan oleh tujuan, yakni mewujudkan gambaran dunia berkualitasnya (Glasser, 2015).

Perilaku yang dibentuk oleh seseorang tentunya memiliki kriteria tersendiri, sehingga dapat disebut sebagai pilihan perilaku yang bertanggung jawab, kriteria itulah yang dinamakan kriteria 3R. Kriteria ini sudah dijelaskan pada bab sebelumnya yakni yang berhubungan dengan tanggung jawab (*responsibility*), realitas (*reality*), dan norma (*right*).



Konseling Realita memandang bahwa pada dasarnya perilaku manusia dikendalikan oleh tujuan, yakni mewujudkan gambaran dunia berkualitasnya



Pada dasarnya manusia memiliki kemampuan untuk tidak dinamis, begitupula dalam hal pemilihan perilaku. Namun, manusia juga memiliki kontrol atas dirinya dan perilaku yang dipilih (Corey, 2013).

Jadi pandangan teori pilihan ini selalu menekankan bahwa setiap individu pada dasarnya mampu memilih berbagai macam jenis perilaku dan mampu memberikan kontrol atas apa yang dilakukannya. Sehingga, ketika terjadi permasalahan dalam dirinya, maka hal itu sebenarnya diperantarai oleh pilihan yang diputuskan oleh individu tersebut. Adapun prinsip perilaku yang terdapat pada teori realita ini bahwa motivasi manusia berasal dari dalam diri, bukan dari orang lain.

IMPLEMENTASI KONSELING REALITA (SETTING INDIVIDU & KELOMPOK) DI SEKOLAH

Terapi realita memandang bahwa manusia terlahir dengan lima kebutuhan dasar (*power and achievement, love and belonging, freedom, fun, survival*) dan individu akan mengalami masalah ketika kelima kebutuhan tersebut tidak terpenuhi atau terpenuhi tetapi dengan cara yang tidak bertanggung jawab (Capuzzi & Stauffer, 2016; Corey, 2012; Grant, 1961; Wubbolding, 2017). Segala tindakan individu yang dimotivasi oleh kelima kebutuhan dasar tersebut tentu saja tidak serta merta terpenuhi. Selama masa hidupnya, individu akan berbuat sesuatu yang dapat mendekatkan dirinya pada keadaan yang sesuai dengan keinginannya, dan kemudian menyimpan segala informasi-informasi tersebut ke dalam pikiran dan membangun dokumen yang berisikan kumpulan-kumpulan keinginan yang kemudian disebut dengan *quality world*. Di dalam *quality world*, terdapat gambaran keinginan-keinginan yang ingin segera dipenuhi yaitu berupa aktivitas-aktivitas,



kejadian-kejadian, barang-barang yang ingin dimiliki, dan situasi-situasi yang ingin dirasakan (Corey, 2013b; Wubbolding, 2017). Dengan demikian, maka tujuan dari terapi realita adalah menyalurkan pemenuhan kebutuhan dasar

Tujuan dari terapi realita adalah menyalurkan pemenuhan kebutuhan dasar dengan perilaku yang bertanggung jawab dan tidak mengganggu hak orang lain

dengan perilaku yang bertanggung jawab dan tidak mengganggu hak orang lain (Capuzzi & Stauffer, 2016; Corey, 2013a). Konseling realita juga sesuai digunakan untuk berbagai setting dan disarankan untuk konselor sekolah menerapkan konseling realita sebagai sebuah intervensi dalam setting kelompok (Wubbolding, 2017). Secara operasional Wubbolding (2017) juga mengatakan bahwa konseling realita sesuai jika digunakan pada individu dengan konteks kecanduan, karena biasanya individu yang mengalami kecanduan akan sulit memprioritaskan apa yang seharusnya diprioritaskan sehingga akan berdampak pada kegiatan sehari-hari.

Adapun tahap pelaksanaan terapi realita diformulasikan dalam empat langkah dengan akronim WEDP (*want, direction/doing, evaluation dan plans*). *Want* mengacu pada apa yang diinginkan oleh klien, *direction/doing* mengarah pada apa yang dilakukan konseli dan arah yang dipilih dalam hidupnya, *evaluation* merujuk pada evaluasi tindakan yang telah dipilihnya, *planning* dengan tujuan untuk membuat rencana perubahan perilaku yang dapat disimpulkan dengan menggunakan akronim SAMI²C³ (Capuzzi & Stauffer, 2016; Glasser, 2011; Wubbolding, 2017; Wyatt & Wubbolding, 2009).

Penerapan konseling realita yang menggunakan *setting* kelompok dikarenakan konseling kelompok mengedepankan dinamika kelompok, sehingga berpengaruh pada kemampuan siswa berinteraksi dengan anggota lainnya dan saling memberikan motivasi (Berg, Landreth, & Fall, 2018; Corey, 2012; Prout & Fedewa, 2015). Selain itu model konseling kelompok

merupakan model yang tepat bagi siswa agar mereka dapat lebih mengembangkan kemampuan interpersonalnya (Milani, Osuadella, & Blasio, 2009) dan meningkatkan motivasi berprestasi mereka melalui pertukaran pengalaman antar-anggota kelompok (Lan & Lee, 2016). Berikut contoh susunan tahapan konseling kelompok realita:

TABEL 6.1. TABEL PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK REALITA

Tahapan Konseling	Spesifikasi Sesi Konseling	Kegiatan Konseling
Tahap Pendahuluan	Perkenalan dan membangun hubungan	<ul style="list-style-type: none"> Konselor mengidentifikasi identitas anggota kelompok Penjelasan aturan pelaksanaan konseling kelompok, dan Penjelasan tujuan diadakannya konseling kelompok
Tahap Peralihan	Eksplorasi masalah yang dialami	<ul style="list-style-type: none"> Menstimulasi anggota untuk dapat terbuka terhadap permasalahannya. Mempersilahkan setiap anggota kelompok untuk mengemukakan permasalahan yang sedang dialami
Tahap Kegiatan	Melaksanakan kerangka kerja W (<i>Want</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi apa keinginan dari setiap anggota (<i>basic need</i>) dan cara mereka memenuhinya di kehidupan nyata. Mengidentifikasi konflik antara <i>basic need</i> dan <i>real world</i>.
	Melaksanakan kerangka kerja D (<i>Doing-Direction</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi <i>total behavior</i> anggota yang sukses dan yang gagal dan menjelaskan hubungan antara <i>total behavior</i> dengan bermasalah mereka. Menstimulasi untuk mengontrol dan menangani masalah mereka.
	Melaksanakan kerangka kerja E (<i>Evaluation</i>)	<ul style="list-style-type: none"> Mengidentifikasi perilaku baru. Mengevaluasi strategi untuk mencapai perilaku tersebut.
	Melaksanakan kerangka kerja P (<i>Planning</i>): menggunakan sistematika SEMI ² C ³	<ul style="list-style-type: none"> Membuat rencana untuk mencapai perilaku baru yang diinginkan dengan kerangka kerja SAMI²C³. Mengevaluasi rancangan setiap anggota bersama kelompok.



Tahapan Konseling	Spesifikasi Sesi Konseling	Kegiatan Konseling
Tahap Pengakhiran	Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan diskusi capaian perilaku. • Memberi penguatan pada anggota kelompok untuk bertanggung jawab terhadap perilaku barunya. • Mengakhiri sesi konseling kelompok.
	<i>Follow Up</i>	MONEV hasil dari layanan

Selain contoh tahapan konseling di atas, Wubbolding (2017) menyarankan adanya empat teknik khusus yang berlaku untuk menyiapkan lingkungan konseling realita:

1. Menggunakan pertanyaan yang terampil, yang tujuannya adalah untuk membantu konseli menjadi lebih eksploratif.
2. Menggunakan prosedur bantuan secara mandiri dan berfokus pada hal-hal positif. Perilaku yang ingin diganti harus ditargetnya sehingga diharapkan akan ada upaya nyata yang dilakukan oleh konseli untuk menerapkan perilaku baru yang mengarah pada kesuksesan, seperti terampil bersosial.
3. Penggunaan humor. Mengapa harus humor? Hal ini untuk membantu individu mendapatkan kesadaran tentang situasi yang tidak mudah didapat dengan cara lain.
4. Menggunakan paradoks (meminta konseli untuk melakukan tindakan yang berlawanan dari apa yang mereka inginkan), hal ini dikarenakan teknik ini dapat mendukung pencapaian kesuksesan perilaku baru yang lebih konstruktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Berg, R.C., Landreth, G.L., & Fall, K.A. (2018). *Group Counseling: Concepts and Procedures* (sixth edit). New York and London: Routledge.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M.D. (2016). *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions* (Sixth Edit). USA: American Counseling Association.
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole. <https://doi.org/10.1016/B978-012673031-9/50018-6>.
- Corey, G. (2013a). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Ninth, Vol. 8th). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90123-6](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90123-6).
- Corey, G. (2013b). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Theory and practice of counseling and psychotherapy 9 th ed* (Ninth, Vol. 8th). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(94\)90123-6](https://doi.org/10.1016/0022-3999(94)90123-6).
- Glasser, W. (1977). "Positive addiction". *Journal of Extension*.
- Glasser, W. (2011). *Take Charge of Your Life: How to Get What You Need with Choice-Theory Psychology*. United States of America: iUniverse Star.
- Glasser, W. (2015). "Reality Therapy: A Realistic Approach to the Young Offender". *Clinical Psychology Journal*, 135-144.
- Grant, S. (1961). "Reality Therapy". In *Reality Therapy - Chapter 11* (pp. 1-6).
- Lan, C.M., & Lee, Y.H. (2016). "The Guidance Effects of Students with Internet Addiction in Taiwan". *The Caspian Sea Journal*, 10(1), 91-95.
- Milani, L., Osualdella, D., & Blasio, P.Di. (2009). "Quality of Interpersonal Relationships and Problematic Internet Use in Adolescence". *Cyberpsychology & Behavior*, 12(6), 681-684. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0071>.
- Price, J.A., Morris, Z.A., & Costello, S. (2018). "Behavioral Scien-



- ces The Application of Adaptive Behaviour Models: A Systematic Review". *Behavioral Science*, 8(11), 1–17. <https://doi.org/10.3390/bs8010011>.
- Prout, H.T., & Fedewa, A.L. (2015). *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents Theory and Practice for School and Clinical Settings* (Fifth Edit). Wiley.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (Fifth). California, USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Staddon. (2010). *Adaptive Behavior Learning* (1st ed.). Sidney: Cambridge University Press.
- Wubbolding, R.E. (2017). *Reality Therapy and Self-Evaluation: The Key to Client Change*. United States of America: American Counseling Association.
- Wyatt, R.C., & Wubbolding, R.E. (2009). *Instructor's Manual for Reality Therapy*. US & Canada: psychotherapy.net.





7

Strategi Penanganan Problematika Penggunaan Internet: Cognitive Behavior Therapy

Imam Ariffudin

PENDAHULUAN

Tahukah kamu jika ketidakmampuan individu dalam mengontrol perilaku adiktif sangat dipengaruhi oleh pola pikir mereka? Ya. Persepsi dan keyakinan yang salah terhadap suatu kejadian bisa menjadi akar menyebabkan seseorang menjadi pecandu internet ataupun *smartphone*. Pada bab ini kita akan membahas secara mendalam tentang peran kognitif, khususnya keaburan kognitif (*cognitive distortion*) dan keyakinan (*belief*), sebagai kunci utama penyebab perilaku adiktif dan peran CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) sebagai *treatment* utamanya.

***The Power of Beliefs* “Kekuatan dari Keyakinan”**

Kita pasti telah mengetahui bahwa pikiran adalah pusat kendali seluruh perilaku yang kita tunjukkan. Apa pun bentuk aktivitas kita, entah itu yang berhubungan dengan fungsi fisik ataupun psikis semua dikendalikan oleh otak. Oleh Karena itu, baik atau buruknya tindakan kita bergantung dari cara pikiran kita merespons suatu kejadian. Beck (1976) menjelaskan jika seorang individu ingin mengubah sikap dan perilakunya, maka hal pertama yang perlu diubah adalah pola pikirnya terlebih dahulu.

Mengacu pada konsep pendekatan kognitif, keyakinan memiliki makna personal yang dalam (Capuzzi & Stauffer, 2016). Keyakinan muncul dari rangkaian pengalaman subjektif, personal, dan emosional dari lingkungan sosial yang memberi makna tersendiri bagi individu (Shermer, 2011). Keyakinan terhadap suatu kejadian dapat terbentuk dari *pattern* (pola) yang dibentuk sendiri oleh otak kita. Otak sebagai mesin penggerak utama tubuh, selalu mencari dan berupaya menemukan makna dari sebuah informasi yang diterimanya (Shermer, 2011). Perhatikan contoh berikut:

“Bayangkan jika Anda sedang berjalan sendirian disuatu gang di malam hari dengan penerangan yang redup dan sangat sepi. Gang tersebut adalah satu-satunya jalan yang harus Anda lalui jika ingin pulang ke rumah. Ketika Anda hendak sampai di persimpangan jalan, dari kejauhan Anda mendengar dan melihat tumpukan kardus yang terjatuh secara tiba-tiba. Tidak lama berselang Anda melihat sosok bayangan yang terlihat sedang menunggu kedatangan Anda”.

Ketika Anda berada dalam kondisi tersebut apa yang akan Anda pikirkan? Bayangan tentang kucingkah atau mungkin orang yang hendak berbuat jahat pada Anda? Keyakinan Anda adalah yang mungkin dapat menyelematkan hidup Anda.



Ketika Anda meyakini bahwa sesosok bayangan itu merupakan perampok dan nyatanya bukan, maka kondisi ini diistilahkan dengan *Type I Error in Cognition*, atau dapat disebut juga *false positive* (Shemer). Ketidaksesuaian pemikiran (*error in cognition*) ini dapat terjadi karena individu tidak mampu menghubungkan antara kejadian (A) sosok bayangan dengan (B) wujud dari bayangan yang dimaksud secara benar. Respons umum yang mungkin Anda lakukan biasanya mengambil jalan memutar atau lari menjauh dari tempat itu. Meskipun demikian, terlepas dari salah ataupun benar keyakinan Anda, pilihan Anda tersebut mungkin telah menyelamatkan hidup Anda.

Lain halnya, jika Anda yakin bahwa sesosok bayangan itu merupakan bayangan kucing dan nyatanya itu adalah bayangan perampok. Kondisi seperti ini diistilahkan dengan *Type II Error in Cognitive*, atau dapat disebut juga *false negative* (Shemer). Kesalahan keyakinan pada tipe II ini, juga sama halnya dengan tipe I, yakni ketidakmampuan individu untuk menghubungkan antara kejadian (A) sosok bayangan dan (B) wujud bayangan. Walaupun kedua tipe sama-sama mengalami kesalahan, namun *false negative* akan membawa dampak buruk bagi diri Anda, baik secara fisik ataupun mental. Dan selamat, dalam contoh kasus ini Anda adalah korban perampokan.

Berdasarkan contoh kasus tersebut, kita dapat mengambil suatu kesimpulan bahwa pikiran kita mampu membuat suatu keyakinan yang irasional, aneh bahkan tak nyata menjadi suatu hal yang seakan nyata. Percaya atau tidak, keyakinan itulah yang mampu memengaruhi perilaku dan emosi Anda. Semakin positif keyakinan Anda, semakin positif pula tindakan dan emosi yang dirasakan, begitu pula sebaliknya, semakin negatif keyakinan Anda pada suatu hal, maka semakin negatif pula tindakan dan emosi yang dirasakan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjaga pikiran kita selalu positif.

Perhatikan contoh kasus tentang anak yang berpikir bahwa dirinya dipermalukan di depan umum berikut:





GAMBAR 7.1. SISWA MERASA DIPERMALUKAN TEMAN-TEMANNYA

Contoh Kasus:

Ian, siswa sekolah dasar (SD) di salah satu kota di Jawa Timur. Dia adalah siswa yang pandai, tekun, dan pemberani. Suatu ketika dia mengikuti kegiatan Jambore yang diadakan di salah satu bumi perkemahan. Dalam suatu sesi kuis, seorang Pembina Pramuka memberikan pertanyaan dadakan dan meminta siapa pun peserta yang bisa untuk maju mengerjakan soal di depan. Ian, sebagai seorang siswa yang berprestasi, dengan berani maju mengerjakan soal di depan semua peserta. Namun, sayangnya jawabannya salah dan secara spontan seluruh peserta menertawakannya tidak terkecuali Pembina Pramuka yang memberikan pertanyaan. Diterwakan di depan banyak orang membuat Ian sangat syok dan malu. Pengalaman tersebut, secara drastis membuat Ian menjadi anak yang awalnya pemberani menjadi pemalu jika berada di depan umum. Dia selalu berpikir jika menampilkan segala apa pun di depan banyak orang dia akan ditertawakan dan dipermalukan lagi. Hal ini terus berlanjut sampai ia dewasa dan menjadi sebuah keyakinan tersendiri bagi Ian.

Berdasarkan pemaparan kasus tersebut kita dapat memahami bahwa kekuatan pikiran (keyakinan) memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan. Siswa yang awal-



nya pemberani berubah menjadi seorang yang pemalu dan minder karena pengalaman negatif yang dia rasakan. Hasil asosiasi informasi dari pengalaman subjektif dan emosional yang alami oleh Ian, membuat suatu keyakinan bahwa jika (A) tampil (*show up*) di depan publik, maka (B) pasti dipermalukan. Keyakinan ini termasuk dalam kategori *false negative* karena koneksi antara (A) ke (B) belum tentu terbukti. Kondisi ini tentu menjadi hal yang tidak menyenangkan bagi Ian, karena bagaimana mana pun situasinya pikiran Ian akan membawa dampak negatif bagi optimalisasi perkembangannya.

Merujuk dari contoh kasus tersebut, kita perlu berempati terhadap siapapun yang mengalami masalah serupa seperti Ian. Bayangkan jika kondisi Ian tersebut dialami oleh putra/putri, adik, kakak, saudara ataupun teman pembaca sekalian, Tidakkah Anda tergugah untuk menolong mereka? Jika “iya”, maka di dalam pembahasan selanjutnya, kita akan membahas lebih dalam tentang salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk membantu mereka yang mengalami masalah terhadap *beliefs* (keyakinan) atau *cognitive distortion* (pengkaburan kognitif). Sehingga, mereka bisa lepas dari jeratan keyakinan irasional yang membelenggunya (Capuzzi & Stauffer, 2016).

Mengenal Cognitive Behavior Therapy (CBT)

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan psikoterapi *hybrids* yang berfokus pada upaya perubahan pikiran dan perilaku (Capuzzi & Stauffer, 2016). Disebut sebagai pendekatan *hybrids*, karena CBT merupakan gabungan dari dua pendekatan psikoterapi yang berbeda, yakni *Behavior Therapy* (BT) yang dipelopori oleh Wolpe tahun 1950-an dan *Cognitive Therapy* (CT) yang dipelopori oleh A.T. Beck tahun 1960-an (Knapp & Beck, 2008; Westbrook, Kennerley, & Kirk, 2011). Walaupun secara historis memang tidak dijelaskan secara *explicit* kapan tepatnya CBT mulai berkembang, namun sejumlah literatur menjelaskan bahwa cikal bakal CBT telah



ada sejak para terapis yang berorientasi pada “*cognitive-behavior*” ada, seperti halnya Aron T. Beck, Albert Ellis, Donald Meichenbaum, D’Zurilla and Goldfried (Knapp & Beck, 2008).

Keegan (2009) menjelaskan pada awalnya Beck dan Ellis mencoba untuk mendifusikan masing-masing konsep psikoterapi yang mereka kembangkan sebagai bentuk ketidakpuasan terhadap model psikoterapi sebelumnya. Namun, karena adanya perasaan hormat pada teori behavior yang telah berkembang terlebih dahulu, mereka mengkolaborasikan komponen-komponen *behavior* dalam pendekatan yang mereka kembangkan. Hal ini ternyata mendapatkan respons positif dari berbagai tokoh *behavior* dan secara bertahap mulai tertarik dengan konsep yang dikemukakan oleh Beck dan Ellis. Sehingga tidak perlu heran jika dalam satu pendekatan ini terdapat banyak sekali konsep psikoterapi yang terintegrasi dan saling menyokong satu sama lain. Sebagai contohnya, REBT, CT (*Cognitive Therapy*), SiT (*Self-Instructional Training*), *Systematic Rational Restructuring*, AMT (*Anxiety Management Training*), SIT (*Stress Inoculation Training*), PST (*Problem-Solving Therapy*), SC (*Self-Control Therapy*), dan SCP (*Structural and Constructivist Psychotherapy*).

Konsep Dasar Cognitive Behavior Therapy (CBT)

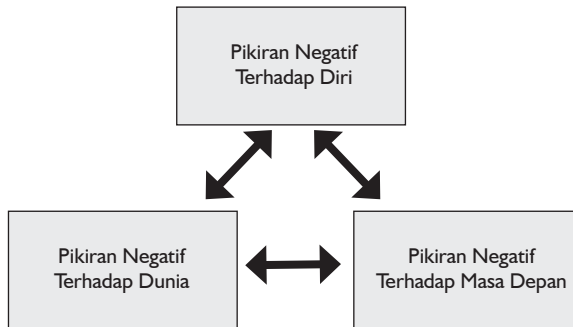
CBT mengasumsikan bahwa apa yang kita pikirkan (*thinking*), apa yang kita rasa (*feel*) dan apa yang kita lakukan (*behavior*) adalah sebuah paket komplit yang terintegrasi (McLeod, 2015). Khususnya, aspek kognitif yang memiliki peran yang paling krusial sebagai pembawa perubahan terhadap cara merasa, berpikir dan berperilaku (Capuzzi & Stauffer, 2016). Hal tersebut senada dengan pendapat (Wenzel, 2017) yang menjelaskan bahwa pikiran negatif, distorsi kognitif dan pikiran maladaptif yang dimiliki oleh individu adalah kunci utama dalam memahami psikopatologi ataupun perilaku maladaptif individu. Oleh karena itu, modifikasi terhadap pikiran dan ke-



yakinan maladaptif yang dimiliki individu, menjadi kunci sukses untuk mengatasi permasalahan psikologis.

Macam-macam pikiran tersebut secara umum dapat terjadi karena berbagai faktor, misalnya pengaruh nilai-nilai yang ditanamkan kepada anak sewaktu kecil yang mampu membuat distorsi kognitif, kurangnya pengalaman atau keterampilan yang merujuk pada ketidakefektifan cara berpikir, ataupun pengaruh dari kombinasi antara faktor biologis, lingkungan dan sosial yang menciptakan proses berpikir yang maladaptif (Capuzzi & Stauffer, 2016).

Guna mempermudah kita dalam memahami konsep tersebut, CBT mengadopsi sebuah konsep REBT yang disingkat dengan akronim “ABC” untuk membantu mengidentifikasi masalah individu (Wenzel, 2017). “A” adalah *activating event*, merupakan pengalaman yang secara signifikan mampu memengaruhi kehidupan individu. “B” adalah *belief*, yakni keyakinan yang muncul akibat dari “A”. Adapun “C” adalah *consequence*, berupa dampak yang mengarahkan individu pada perilaku yang maladaptif dan merusak.

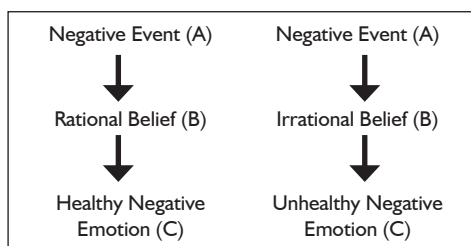


GAMBAR 7.2. PIKIRAN SPONTAN YANG DIMILIKI OLEH INDIVIDU.

Sumber: Diadopsi dari (McLeod, 2015)

Ellis meyakini bahwa sebenarnya bukanlah “A”-lah yang memengaruhi “C”, namun interpretasi individu terhadap “A”

yang tidak realistis dan irasional “B” inilah yang sebenarnya membentuk “C” (McLeod, 2015). “A” yang sifatnya netral berubah menjadi pengalaman yang mengandung makna personal tinggi yang hanya individu tersebut yang dapat merasakannya. Keyakinan “B” muncul dari *automatic thought*, (pikiran spontan yang muncul) yang terinternalisasi dalam diri individu dan berkembang menjadi sebuah *schema* (skema) keyakinan yang mendalam. Keyakinan-keyakinan yang mungkin muncul tidak sepenuhnya negatif. Jika keyakinan yang dimunculkan positif, maka emosi yang muncul bersamaan dengan “A” akan tetap sehat. Namun, berbeda jika keyakinan tersebut negatif. Keyakinan inilah yang lantas menuntun individu untuk berperilaku menyimpang atau bahkan masalah psikopatologis. Penjelasan konsep ini dapat dipahami melalui gambar 7.3 berikut.



GAMBAR 7.3. SKEMA ABC

Sumber: Diadopsi dari (McLeod, 2015)

Hubungan Terapeutik dan Tujuan Psikoterapi CBT

Hubungan terapeutik memiliki peran yang sangat penting dalam proses psikoterapi (Easterbrook & Meehan, 2017; Keegan & Holas, 2009). Oleh karena itu terapis dan pasien perlu membangun hubungan yang tersinergi antara satu dan yang lain, agar proses psikoterapi berjalan dengan lancar. Pendekatan CBT telah memberikan rambu-rambu khusus tentang bagaimana hubungan antara terapis dan pasien idealnya terjalin.



Menurut Keegan dan Holas (2009) terapis dan pasien perlu menerima bahwa pikiran sejatinya hanyalah aktivitas mental yang merepresentasikan realitas. Terapis mengajak pasien untuk belajar tentang cara mengelola pikiran dan keyakinan mereka sebagai sebuah dugaan saja, bukanlah sebuah kebenaran yang pasti akan terjadi. Dengan mengubah pikiran dan keyakinan sebagai sebuah dugaan, pasien akan mencoba mencari kebenaran yang sejati. Pada fase ini terapis mengarahkan pasien untuk memahami bahwa pikirannyalah yang sebenarnya menjadi sumber masalah dan mengubah pikiran tersebut kearah yang lebih konstruktif adalah jalan menuju kesembuhan (Capuzzi & Stauffer, 2016).

Tahap dan Proses Terapi

CBT secara umum memiliki tiga komponen utama dalam praktik psikoterapinya (Knapp & Beck, 2008): (1) *coping skills therapy*; (2) *problem-solving therapy*; dan (3) *restructuring therapy*. Ketiga komponen tersebut mengindikasikan bahwa setiap proses penanganan masalah yang diberikan, mengarahkan individu untuk memiliki keterampilan *coping* dalam mengatasi suatu situasi bermasalah, mampu menyelesaikan masalahnya secara mandiri, dan mampu memahami bahwa segala masalah yang dialaminya muncul karena adanya pikiran dan keyakinan yang maladaptif. Sehingga proses terapi awal yang perlu terapis lakukan adalah memahamkan konsep ABC dan mengidentifikasi pasien berdasarkan konsep tersebut. Adapun langkah selanjutnya bergantung dari teknik yang ingin digunakan oleh terapis sesuai dengan kesesuaian dengan masalah pasien.

Wenzel (2017) menjelaskan empat teknik umum yang dapat digunakan oleh terapis dalam membantu mengatasi permasalahan pasien:

a. *Cognitive Restructuring*

Cognitive Restructuring atau biasa disingkat CR adalah



teknik yang dikembangkan untuk mengatasi pikiran-pikiran berulang (*automatic thought*) ataupun *schema* (keyakinan) yang negatif (Clark, 2014; Wenzel, 2017). Tujuan dari teknik ini adalah mengubah atau merestruktur ulang bentuk *schema* (keyakinan) maladaptif ke arah *schema* (keyakinan) yang lebih adaptif. Guna dapat melakukan hal tersebut langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh terapis adalah: a) mengidentifikasi pikiran/keyakinan yang maladaptif; b) mengevaluasi pikiran/keyakinan maladaptif; dan c) memodifikasi pikiran/keyakinan maladaptif.

b. *Behavioral Activation*

Behavioral Activation adalah teknik CBT yang dikembangkan untuk memfasilitasi masalah afektif seperti depresi dengan cara membantu pasien mengaktifkan kembali kehidupan atau aktivitas tertentu dari pasien yang awalnya suram dan menyedihkan menjadi sebuah hal yang penuh pencapaian dan menyenangkan (Wenzel, 2017). Adapun hal-hal yang dapat dilakukan oleh pasien di antaranya: a) *activity monitoring*, mengacu pada kegiatan yang pasien lakukan pada periode waktu tertentu. Setelah sesi selesai pasien akan diminta mengukur kembali tingkat emosi negatif yang dimiliki dan menjelaskan aktivitas apa saja yang sekiranya dapat membuatnya senang ataupun meringankan emosi negatifnya; b) *activity scheduling*, melakukan kegiatan yang telah dilakukan pada sesi pertama sebagai *follow up* untuk terus menetralkan emosi negatif yang dirasakan; c) *contemporary techniques*, menggunakan kegiatan yang dilakukan dalam latihan sebagai bentuk *treatment* jika sewaktu-waktu emosi negatif tersebut muncul lagi.

c. *Exposure*

Exposure adalah *treatment* yang digunakan untuk membantu pasien menghadapi atau menghilangkan keta-



kutan-ketakutan yang dialaminya terhadap sesuatu hal. Proses exposure ini relatif sama dengan prosedur teknik *systematic desensitization* yang mana terapis akan membandingkan pasien dengan rangsangan yang membuatnya takut dan terus-menerus diulang sampai pasien terbiasa dan tidak takut lagi. Hal-hal yang dapat dilakukan oleh terapis diantaranya: a) mengidentifikasi tingkat ketakutan pasien dan membuat urutan hirarkinya; b) membandingkan pasien dengan rangsangan/stimulus yang membuatnya takut; dan c) melakukan evaluasi dan *follow up*.

d. *Problem Solving*

Teknik ini pada dasarnya memberikan keterampilan kepada pasien dengan cara: a) mendefinisikan masalah yang sedang dihadapi; b) mencari alternatif pemecahan masalah; c) menentukan keputusan terhadap solusi alternatif; dan d) mengimplemantasikan solusi dan mengevaluasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M.D. (2016). *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions* (Sixth Edit). USA: American Counseling Association.
- Clark, D.A. (2014). Cognitive Restructuring. In D. Dozois (Ed.), *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy* (First, Vol. 1). New York: John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118528563.wbcbt02>
- Easterbrook, C.J., & Meehan, T. (2017). "The Therapeutic Relationship and Cognitive Behavioural Therapy: A Case Study of an Adolescent Girl With Depression". *The European Journal of Counseling Psychology*, 6(1), 1–24. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v6i1.85>.



- Keegan, E., & Holas, P. (2009). "Cognitive Behavior Therapy: Theory and practice". In *Integrative Clinical Psychology, Psychiatry and Behavioral Medicine* (pp. 605–629). New York: Springer.
- Knapp, P., & Beck, A.T. (2008). "Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva". *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30(Suppl II), 54–64.
- McLeod, S. (2015). "Cognitive Behavioral Therapy". Retrieved March 27, 2019, from <https://www.simplypsychology.org/cognitive-therapy.html>.
- Shermer, M. (2011). *The Believing Brain_ From Ghosts and Gods to Politics and Conspiracies---How We Construct Beliefs and Reinforce Them as Truths* (2011, Henry Holt and Co. New York: Times Book Henry Holt and Company.
- Wenzel, A. (2017). "Basic Strategies of Cognitive Behavioral Therapy". *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 597–609. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.07.001>.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy: Skills and Applications* (Second). London: SAGE Publications Ltd.



8

KOMITMEN LITERASI DIGITAL

Penguatan Kegiatan Belajar Mengajar Melalui Budaya Berinternet Positif

Ghanis Putra Widhanarto

Belajar mengajar adalah budaya penting untuk mencapai tujuan kurikulum, sementara kegiatan ini adalah kegiatan pokok pada proses kegiatan di sekolah. Kegiatan belajar mengajar berlangsung karena ada interaksi dua arah antara pengajar dan pebelajar, seperti yang disampaikan oleh seorang ahli (Crawford, 2017) tentang pengelolaan interaksi ini bahwa sekolah bertanggung jawab atas hasil kinerjanya. Sehingga tujuan kurikulum bisa diperoleh melalui kekuatan pembelajaran yang dikelola secara baik oleh pelaku pendidikan.

Pengelolaan belajar mengajar melalui manajemen yang baik ditegaskan dalam laporan sebuah penelitian yang me-

nyatakan bahwa perubahan dalam model manajemen sangat cepat terjadi, sehingga perlu kegiatan pemberdayaan kepala sekolah untuk menyiapkan praktik manajemen yang baik (Msila, 2011). Perubahan pada pengelolaan pembelajaran dari manajer atau kepala sekolah menuju kepada proses belajar mengajar di kelas adalah tugas dari guru-guru tiap mata pelajaran. Hal ini menjadi kesempatan untuk meningkatkan kemampuan pedagogi menjadi lebih baik lagi, sehingga kompetensi pedagogi seorang guru bisa dipertanggungjawabkan.

Menuju kepada kegiatan literasi di masa disrupsi inovasi adalah hal yang cukup sulit untuk dilakukan. Banyaknya *content* digital yang tersebar di dunia maya dengan bantuan jejaring sosial sudah tidak terkendali. Fenomena ini dikhawatirkan membawa dampak buruk bagi perkembangan budaya positif berinternet di Indonesia. Penelitian tentang sosioekonomik menyatakan bahwa dampak buruk dari internet dan konten yang dibawanya menasar berdasarkan gender, dan pria menjadi porsi paling besar yang terkena dampak negatif (Nasah, DaCosta, Kinsell, & Seok, 2010). Selagi budaya berinternet bisa terkontrol dengan baik, maka tidak perlu dikhawatirkan dampak negatifnya, namun kita perlu juga melakukan usaha untuk perbaikan terhadap kualitas informasi yang kita sendiri sebarakan melalui internet.

KONDISI BUDAYA BERINTERNET DI INDONESIA

Indonesia adalah negara berkembang dengan proses budaya berinovasi yang tak lepas dari label “e” (elektronik) seperti *e-banking*, *e-modul*, *e-cafe*, *e-goverment*, dan masih banyak lagi gerakan “e” yang setiap hari semakin banyak bermunculan. Hal ini menimbulkan dampak di masyarakat terutama akan kesadaran menggunakan teknologi yaitu dalam bahasa populer dikatakan “melek teknologi”. Bagi masyarakat luas, perilaku melek teknologi sudah menjadi kebiasaan me-



lalui penggunaan *smartphone* dan berbagai fasilitasnya yang syarat dengan teknologi.

Filter Internet bagi generasi muda, dan dewasa sudah dilakukan secara masif oleh pemerintah melalui tangan kementerian dan bekerja sama dengan beberapa penyedia layanan internet di Indonesia. Kementerian komunikasi dan informasi (Kominfo) Indonesia telah melakukan gerakan penyaringan (*filtering*) internet secara bertahap melalui pembatasan akses terhadap portal yang mengandung unsur sara dan pornografi. Banyak pro dan kontra yang mewarnai gerakan ini, namun jika dilihat tujuan awalnya sebenarnya gerakan ini memberi manfaat jangka panjang terhadap dampak negatif internet bagi masyarakat. Banyak laporan konten yang sudah tersaring oleh *filtering* Kominfo adalah konten pemicu dampak negatif berinternet di masa kebebasan teknologi seperti sekarang.

Kebebasan berinternet ini perlu adanya filter konten yang bernuansa pornografi, ras, dan *bulying* sehingga dampak terhadap tontonan dan konsumsi konten tersebut bisa ditekan sedini mungkin. Perlu kesadaran kita bersama untuk mengelola *filtering* dengan sangat hati-hati, seperti yang sudah dilakukan pemerintah sekarang. Namun perlu kita tahu juga internet memberikan dampak positif juga, contohnya pemanfaatan internet di bidang pendidikan melalui model pembelajaran berbasis jaringan.

Pemanfaatan internet di dunia pendidikan berawal dari keresahan guru dalam pengembangan kompetensi mengajar. Banyak kesulitan yang dialami guru untuk berinovasi dengan teknologi, bahkan kemampuan literasi teknologi harus dibiasakan mulai dari awal. Tuntutan akan inovasi sebagai kompetensi guru melek teknologi ini dijabarkan menjadi perilaku inovatif yang memanfaatkan teknologi seperti masa sekarang. Perkembangan inovasi ini membawa dampak positif bagi siswa dengan memperoleh kemudahan belajar di mana pun, pendidikan sepanjang hayat, bahkan belajar mandiri menjadi

lebih bermakna dengan adanya internet. Perilaku positif seperti kebiasaan menggunakan internet di dunia pendidikan diharapkan membawa dampak positif bagi tujuan kurikulum, sehingga keberhasilan dunia pendidikan bisa diwujudkan dengan mudah dan efisien.

Pendidikan sekolah dan pendidikan luar sekolah telah memanfaatkan internet dengan berbagai fasilitas yang ada melalui gagasan inovasi baru. Inovasi baru di dunia pendidikan berupa penyebaran konten pendidikan seperti berita, video tutorial, koran digital, buku digital, media pendidikan, ujian *online*, bahkan masih banyak lagi inovasi yang sudah beredar melalui pemanfaatan internet bagi dunia pendidikan (Hammerling, 2012). Dunia pendidikan mengalami masa perkembangan inovasi yang sangat pesat, hal ini dibuktikan dengan adanya koneksi internet di setiap satuan pendidikan. Di beberapa sekolah yang sudah mempunyai kesadaran teknologi, koneksi internet menjadi wajib ada. Satuan pendidikan yang belum punya koneksi internet akan kesulitan mengikuti perkembangan teknologi masa sekarang. Dukungan dari pemerintah sudah ada dengan dibuktikan dukungan sarana dan prasarana seperti laptop, LCD proyektor, fasilitas *software* berbentuk web sekolah (Lohr & Gall, 2006) dan berbagai fasilitas lain yang mendukung.

Internet sebagai lahan bisnis sedang menjadi tren di abad ke-21, melalui internet seseorang yang membuka bisnis dan usaha profit bisa lebih mudah mengembangkan usahanya. Banyaknya inovasi di dunia maya yang berkembang sangat pesat, merambah juga ke ranah ekonomi dan bisnis seperti pemanfaatan internet untuk perusahaan perseorangan. Pemanfaatan di dunia industri adalah kegiatan promosi jual-an online (Thomas & Akdere, 2013) dengan bantuan internet. Internet sebagai bantuan untuk mengembangkan lahan bisnis (Thomas & Akdere, 2013) sangat menjanjikan dalam segi pencapaian konsumen.



Indonesia telah mendukung sistem pembelajaran yang sama dengan negara maju lainnya di Asia dan Eropa. Guru melek teknologi menjadi target utama dalam pencapaian inovasi pembelajaran abad ke-21. Internet dimanfaatkan untuk pendidikan dengan tujuan untuk memperoleh dampak positif jangka panjang penggunaannya, namun perlu adanya upaya yang positif pula dalam membangun budaya berinternet secara literate.

MASALAH KECANDUAN INTERNET DAN PENGARUHNYA

Secara fungsional bisa dijelaskan bahwa internet digunakan untuk beberapa kegiatan yang memerlukan jaringan, di antaranya yaitu *upload* dan *download* bisa kita memahami aktivitas yang sering dilakukan oleh pengguna internet ketika berada dalam jaringan (*daring*) (Thomas & Akdere, 2013). Dari dua kegiatan ini bisa dijabarkan menjadi kegiatan sosial yang biasa dilakukan oleh pengguna internet. Kegiatan yang berlebihan menyebabkan fanatisme terhadap rutinitas internet, hal inilah yang menyebabkan istilah “kecanduan internet” beredar menjadi pembicaraan menarik di kalangan pemerhati pendidikan.

Kecanduan internet dalam arti negatif banyak dibiarkan di dunia pendidikan, seperti sebuah contoh kasus kecanduan internet yang disebabkan karena asyiknya bermain *game online* (Wardaszko, 2017). Kasus kecanduan internet merupakan hal lama bagi pemerhati pendidikan, kasus ini sudah dikhawatirkan sejak awal munculnya internet di tahun 2000. Para pendidikan dan pemikir di bidang pendidikan menyatakan bahwa internet adalah senjata virtual paling efektif bekerja dalam masa sekarang. Melalui koneksi internet seseorang bisa melakukan pekerjaan jarak jauh tanpa terbatas ruang dan waktu, bahkan untuk keperluan pengendalian senjata di dalam peperangan.



Banyak kecanduan diakibatkan oleh intensitas penggunaan internet yang berlebihan, contohnya terlalu sering membuka sosial media *online* (Vraga & Tully, 2015) dan kegiatan sejenisnya yang membutuhkan koneksi internet. Media sosial banyak sekali jenisnya, yang paling sering digunakan adalah Facebook, Twiter, Instagram, blogspot, WhatsApp, dan masih banyak juga selain beberapa media sosial populer ini. Sebuah penelitian (Inuwa-Dutse, Liptrott, & Korkontzelos, 2018) menyatakan bahwa satu akun sosial media (Twitter) rata-rata dalam sehari melakukan posting sebanyak 12 postingan, sehingga potensi kecanduan ini sangat besar.

Perihal kecanduan dalam *download* juga pernah dimuat dalam sebuah laporan (Diamant-Cohen & Golan, 2017) yang menyatakan bahwa budaya *download* dapat memengaruhi aspek sosial, moral, dan ekonomi. Faktanya dilapangan budaya *download* ini berbeda pada tingkatan umur dan perkembangan sosial seseorang. Misalnya seorang pelajar sekolah menengah pertama yang mempunyai kehidupan sosial dengan tren film atau drama korea akan cenderung mempunyai catatan sejarah *download* dengan porsi lebih besar mengarah ke budaya korea (Zhao, Kynäshlahti, & Sintonen, 2018). Begitu seterusnya hingga kecanduan ini merambah kepada sebuah kejahatan, seperti pembuatan bom untuk mencelakakan orang lain atau tutorial duplikasi kunci untuk keperluan kejahatan.

Ada perilaku lain yang menjadi budaya dengan adanya layanan internet, sebuah laporan (al-rawi, Groshek, Zhang, & al-rawi, 2018) menyampaikan bahwa *spamming* adalah kondisi ideologis yang sangat dekat dengan politik. Sebagai contoh, kegiatan *spamming* negatif di sosial media (contohnya melalui ungkapan negatif) atau melalui dukungan terhadap protes tertentu bisa sangat mudah disebarkan melalui jaringan internet. Contoh *spamming* gambar yang paling banyak diketahui adalah pada aplikasi Instagram dan Facebook, sebu-



ah artikel (Heller & Vienne, 2013) menyatakan bahwa *upload* gambar di kedua aplikasi tersebut menduduki posisi paling tinggi di antara aplikasi lainnya.

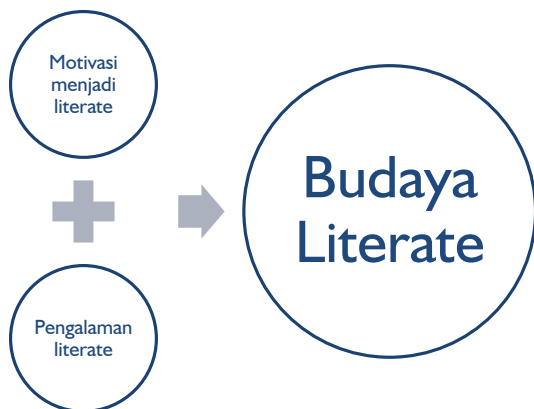
Pengaruh terhadap kehidupan sosial dengan adanya internet adalah kemampuan untuk memahami perilaku-perilaku yang menjadi dampak dari penggunaan internet secara luas, maka perlu adanya kajian mendalam tentang perilaku internet positif bagi masyarakat. Laporan penelitian (Carlson, 2015) juga menyampaikan bahwa digital literasi berdampak pada perspektif seseorang untuk pendidikan bermasyarakat. Artinya pendidikan masyarakat bisa diarahkan secara positif melalui budaya literasi digital (Penprase, 2018), sedangkan masa sekarang adalah masa digital yang telah menggunakan konten digital (Schwartz & Schwartz, 2018) sebagai rujukan di semua aspek informasi.

MUATAN LITERASI INFORMASI DI KURIKULUM SEKOLAH

Kurikulum Indonesia seharusnya sudah memuat kajian tentang gerakan literasi di bidang pendidikan dan pengajaran. Pernyataan ahli tentang kurikulum (Parker, 2014) menyampaikan bahwa implementasi kurikulum dijadikan sebagai pengalaman langsung pada sebuah proses pembelajaran. Melalui struktur kurikulum di Indonesia, literasi informasi di tingkat pendidikan bisa dijabarkan dengan adanya terapan kurikulum yang efektif dan efisien.

Soft skill adalah kemampuan kognitif seseorang untuk memahami materi dengan baik, penelitian seorang ahli literasi informasi menyatakan bahwa (Loise & Jerry, 2006) *soft skill* sangat diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat karena merupakan bekal untuk melaksanakan kesadaran berliterasi. Dengan adanya peningkatan *soft skill* pada seseorang tentang kebiasaan literasi maka semua aspek dalam

kegiatan sosial masyarakat mengarah pada budaya literate (bagan1).



GAMBAR 8.1. ILUSTRASI MANFAAT SOFT SKILL TERHADAP BUDAYA LITERATE

Guru adalah cerminan dari budaya literate di sekolah, sehingga ketika siswa mengikuti seluruh pembelajaran selama waktu di sekolah bisa diberikan contoh positif tentang kegiatan literasi informasi. Pendapat dari peneliti (Karnes, Collins, Maheady, Harper, & Mallette, 1997) menyatakan bahwa strategi pembelajaran pada pendidikan sosial memerlukan kecakapan berinformasi. Literasi informasi membutuhkan agen yang konsisten terhadap materi informasi yang berkualitas. Agen yang selalu konsisten terhadap kegiatan informatif adalah guru, sehingga guru menjadi garis depan dalam kegiatan literasi informasi. Guru di sekolah punya kapasitas untuk memberikan doktrin dengan kebiasaan positif, rutinitas inilah yang nantinya bisa mengarah kepada gerakan literasi informasi (J. Michael Spector, M. David Merrill, Jeroen van Merriënboer, 2007) yang dilakukan oleh siswa-siswa di sekolah. Dengan berbagai pertimbangan ini, maka kita akan menyebut



guru sebagai *agent of change* pada aspek budaya literasi informasi

PERAN GURU DAN ORANGTUA MENDUKUNG LITERASI INFORMASI

Upaya peningkatan kualitas literasi informasi di lingkungan masyarakat adalah melalui gerakan pemahaman literasi bagi guru dan orangtua. Disiplin literasi bagi guru meliputi pengalaman lapangan seperti kursus atau pelatihan yang membutuhkan luaran produk tertentu. Kegiatan ini memerlukan disiplin tinggi dalam pencapaiannya, bahkan guru terlibat dalam diskusi dan pengalaman spesifik dalam jangka waktu tertentu (Carlson, 2015). Adapun gerakan literasi informasi dalam kehidupan sosial yang bisa dilakukan orangtua adalah melalui perbuatan literate. Perbuatan tidak literate menurut seorang ahli yang menyatakan bahwa sebuah informasi yang tidak literate bisa menyebabkan pengaruh negatif terhadap kompetensi maupun motivasi belajar, sehingga hasilnya tidak efektif pada proses pembelajaran (Lin, 2010). Sehingga orangtua perlu melakukan gerakan yang sama persisnya dengan para guru di sekolah.

Kesadaran orangtua dan guru tentang gerakan literasi bisa dirasakan dalam jangka panjang. Akibat perbuatan tidak literate juga memberikan dampak jangka panjang yang merugikan semua pihak. Dampak adanya sikap tidak literate adalah capaian yang dihasilkan oleh sebuah kelas yang menekankan pada kemampuan afektif contohnya di kelas bahasa Inggris, membuat tulisan artikel, melakukan kegiatan etis bisa terlihat menurun (McKenzie & Jarvie, 2018). Artinya jika sebuah kelas tidak menerapkan budaya literate, maka sikap ini akan membawa dampak buruk bagi capaian pembelajaran (Almeida, Moore, & Barnes, 2018).

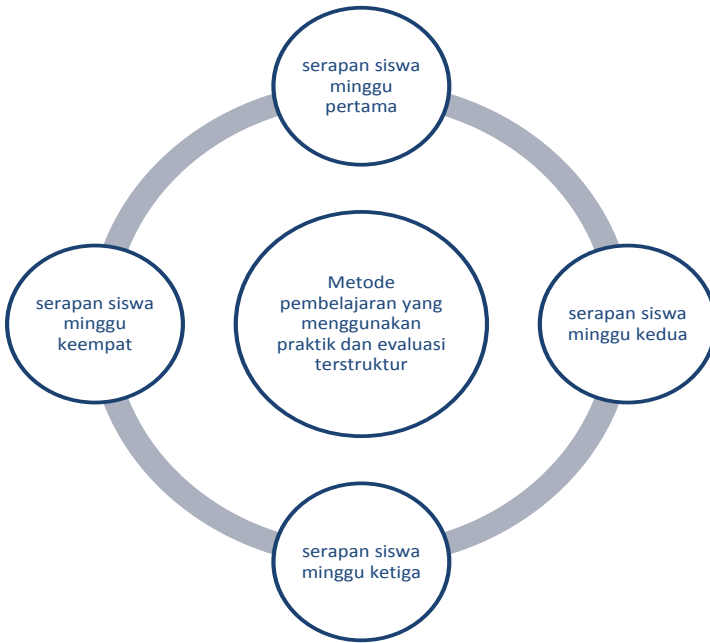


Mengajarkan literasi informasi melalui perilaku positif menjadi tren di masyarakat, banyak animo masyarakat akan tergiring dengan keterbukaan perilaku yang sederhana namun jujur (contohnya banyak pelaku kegiatan berolahraga di acara *car free day* berawal dari sekadar ikut-ikutan orang terdekat). Merancang proses pembelajaran dengan matang sangat dibutuhkan dalam rangka studi sosial kurikulum, dalam urusan ini perlu dilakukan banyak praktik dan pengalaman langsung (Karnes *et al.*, 1997). Pengalaman langsung dipilih karena merupakan kegiatan berbasis pendekatan saintifik, di mana proses pembelajaran bisa langsung terbukti dengan praktik reflektif.

KEPEMIMPINAN LITERATE

Salah satu gerakan literasi adalah menggunakan cara untuk meningkatkan pemahaman siswa melalui praktik dan evaluasi terstruktur, kegiatan ini bertujuan untuk menunjukkan kelebihan dari metode pembelajaran (Brier & Lebbin, 2015). Gerakan ini bisa ditonjolkan dengan luaran yang dihasilkan selama proses pembelajaran dari seorang guru. Beberapa hal juga harus dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar, seperti kepemimpinan guru yang baik dan cara membawa kelas sesuai dengan asas pembelajaran yang baik pula. Cara-cara ini digunakan untuk menggalang gerakan literasi dari ruang lingkup paling dekat dengan pembelajaran, karena siswa mengalami pembelajaran di kelas selama minimal 7 jam dalam sehari dan 140 jam dalam sebulan (bagan 2). Pertimbangan ini bisa dijadikan rencana kegiatan penggalangan gerakan literasi dengan porsi yang tidak terlalu besar, namun konsisten setiap harinya.



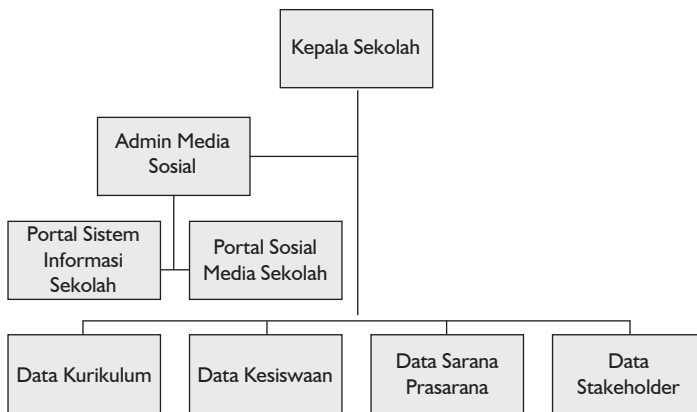


GAMBAR 8.2. SERAPAN KEGIATAN SAINTIFIK SEBAGAI DASAR LITERASI INFORMASI

Cyber risk management adalah usaha pengelolaan informasi melalui kesadaran tentang pentingnya budaya literate di lingkungan sekolah. Sebuah artikel menuliskan bahwa teori yang melandasi pengetahuan baru sudah menyentuh pembahasan tentang bagaimana melakukan pendekatan menggunakan teknologi siber dan risiko berbasis manajemen untuk sebuah perusahaan (Colicchia, Creazza, & Menachof, 2019). Sekolah adalah interpretasi sebuah manajemen perusahaan berbasis sistem akademik, sehingga jika kita berpijak pada teori ini bisa diputuskan sebuah manajemen aktivitas *cyber* (Lust, Huber, & Junne, 2018) untuk perguruan tinggi dan sekolah sangatlah perlu. Pada masa sekarang, sekolah sudah mempunyai sosial media yang secara tidak langsung adalah

marketing siber bagi manajer. Media sosial dijadikan alat untuk mengungkap persepsi tentang sebuah sekolah, contohnya kegiatan positif yang dilakukan sekolah secara rutin di-*upload* ke sosial media (Schwartz & Schwartz, 2018) sebagai gerakan literasi untuk tujuan diketahui banyak orang.

Hierarki dari *cyber risk manajemen* (Seng, Dillon, & Khader, 2016) adalah menjadikan kepala sekolah sebagai manajer paling atas untuk menentukan keputusan penggunaan data siber secara baik. Dalam pemetaan posisi digambarkan sebagai berikut:



GAMBAR 8.3. HIERARKI PENGELOLAAN INFORMASI MODEL CYBER

Ketika admin media sosial pada yang ditunjukkan gambar 8.3 adalah orang yang paling berperan aktif untuk mengungkapkan persepsi sebuah sekolah. Dengan adanya admin media sosial yang diarahkan oleh manajer, maka informasi (Almeida *et al.*, 2018) yang disampaikan ke masyarakat luas adalah informasi yang baik dan positif. Baik artinya berimbang, yaitu ketika informasi dari sudut pandang berbagai aspek.

Kerja sama dengan *stakeholder* dan pemerintah daerah diperlukan untuk membangun komitmen literate bagi seluruh sumber daya penguat pendidikan di unit terkecil seperti



sekolah dan pusat pendidikan nonformal. Calon guru wajib mempunyai disiplin ilmu tentang perspektif literasi informasi seperti yang disampaikan oleh banyak ahli di bidang literasi. Secara simultan, secara mendalam, dan berbasis kompetensi praktik literasi bisa menghasilkan sebuah pengetahuan yang evaluatif (Carlson, 2015) 54: 185–205, 2015 Copyright© Association of Literacy Educators and Researchers ISSN: 1938-8071 print/1938-8063 online DOI: 10.1080/19388071.2015.1022284 Disciplinary Literacy From the Perspective of One Beginning Social Studies Teacher Candidate JAMES R. CARLSON University of Wisconsin–La Crosse, La Crosse, Wisconsin The Common Core State Standards (CCSS). Pengetahuan ini perlu disiapkan sedini mungkin untuk menghadapi persaingan informasi secara luas. Sekolah perlu mengadakan kerja sama tentang penerapan internet di bidang pendidikan dengan *stakeholder* maupun lembaga terkait dengan pendidikan (Teimouri, Rahim, & Mark, 2018), kerjasama bisa dimulai dengan membentuk peraturan fleksibel tentang pemanfaatan internet di sekolah. Bentuk kerjasama bisa berupa usaha bersama terkait dengan peningkatan kualitas literasi informasi bagi guru dan siswa di sekolah, bagi orangtua dan siswa di rumah. Secara operasional kegiatan kerjasama dengan *stakeholder* dan pemerintah daerah adalah dengan membuat kajian bersama melalui seminar, *parenting*, bedah buku, bedah informasi, bahkan hingga kunjungan ke rumah terkait informasi penting yang harus diketahui bersama.

INOVASI BARU MELALUI GAYA BELAJAR BERBASIS JARINGAN

Usaha untuk meningkatkan kualitas literasi informasi bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, seperti di dunia pendidikan dengan melakukan inovasi bidang pengembangan kurikulum. Abad ke-21 telah menunjukkan tren in-



ternet yang berkembang semakin pesat, hal ini bisa menjadi dasar juga dalam pengembangan inovasi kurikulum melalui pembelajaran berbasis internet. Beberapa hal bisa dilakukan secara mudah, namun kadang tenaga pengelola belum bisa berbuat banyak untuk mengembangkan ide yang literate, sehingga perlu pendampingan dari para ahli pada awal inovasi dikembangkan.

Portal informasi menjadi penting untuk sebuah unit sekolah atau komunitas masyarakat. Pekerjaan desainer portal literasi informasi harus bertujuan pada terciptanya keadaan yang kondusif terkait dengan informasi. Informasi disajikan secara gamblang dan penuh kejujuran, namun tetap memperhatikan strategi penyampaian secara terbuka dan bisa menerima kritikan dari berbagai pihak. Manfaat jangka panjang dari sebuah kegiatan literasi adalah terciptanya lingkungan yang literate, mulai dari lingkungan sekolah, masyarakat, kelompok tertentu, bahkan hingga konten digital yang dibangun bisa memberikan dampak jangka panjang (Stornaiuolo, Nichols, Vasudevan, Stornaiuolo, & Nichols, 2018).

Membangun komunitas anti hoax memerlukan usaha yang maksimal jika ingin memperoleh hasil yang maksimal juga. Pengembangan komunitas sudah dilakukan oleh sekelompok orang sejak 1960 melalui bentuk kegiatan bersama, kegiatan ini berawal dari kondisi sama seperti contohnya organisasi masyarakat dan komunitas hobi tertentu (Roy, Schrader, & Shaw, 2014). Melalui sebuah komunitas, informasi yang disampaikan akan tersaring dengan jiwa literate yang lebih objektif. Proses penyaringan (secara positif) informasi ini melalui diskusi dalam komunitas masing-masing. Sebagai contoh jika ada sebuah informasi yang disampaikan pada sebuah komunitas oleh orang tertentu, maka ada sebagian orang yang langsung menerima informasi ini namun sebagian orang lain akan menelusuri kebenaran informasi melalui jaringan masing-masing hingga menemukan kebenarannya.



PENUTUP

Komitmen literasi digital adalah tanggung jawab semua pengguna informasi di dunia, bahkan pemerintah tidak bisa menjamin sepenuhnya bahwa dengan aturan-aturan perundangan, maka seluruh warga negara sudah literate. Usaha untuk menunjukkan bahwa masyarakat sudah literate terhadap informasi adalah kesadaran berbudaya positif di dunia maya. Kebiasaan positif mendatangkan pengaruh positif terhadap komitmen literasi informasi di masa digital seperti sekarang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-rawi, A., Groshek, J., Zhang, L., & Al-rawi, A. (2018). What the fake? Assessing the extent of networked political spamming and bots in the propagation of # fakenews on Twitter. <https://doi.org/10.1108/OIR-02-2018-0065>.
- Almeida, S.C., Moore, D., & Barnes, M. (2018). "Teacher Identities as Key to Environmental Education for Sustainability Implementation: A Study From Australia". *Australian Journal of Environmental Education*, 34(3), 228–243. <https://doi.org/10.1017/aee.2018.40>.
- Brier, D.J., & Lebbin, V.K. (2015). "Learning information literacy through drawing". *Reference Services Review*, 43(1), 45–67. <https://doi.org/10.1108/RSR-08-2014-0030>.
- Carlson, J.R. (2015). "Disciplinary Literacy From the Perspective of One Beginning Social Studies Teacher Candidate". *Literacy Research and Instruction*, 54(3), 185–205. <https://doi.org/10.1080/19388071.2015.1022284>.
- Colicchia, C., Creazza, A., & Menachof, D.A. (2019). "Managing cyber and information risks in supply chains: insights from an exploratory analysis". *Supply Chain Management*, 24(2), 215–240. <https://doi.org/10.1108/SCM-09-2017-0289>.
- Crawfurd, L. (2017). "School management and public-private



- partnerships in Uganda”. *Journal of African Economies*, 26(5), 539–560. <https://doi.org/10.1093/JAE/EJX021>.
- Diamant-Cohen, A., & Golan, O. (2017). “Downloading culture: community building in a decentralized file-sharing collective”. *Information Communication and Society*, 20(11), 1737–1755. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1244275>.
- Hammerling, J.A. (2012). “Best Practices in Undergraduate Clinical Laboratory Science Online Education and Effective Use of Educational Technology Tools”. *Laboratory Medicine*, 43(6), 313–319. <https://doi.org/10.1309/lm vb30qre3aieuxe>.
- Heller, S., & Vienne, V. (2013). *Becoming a Graphic & Digital Designer*. *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Inuwa-Dutse, I., Liptrott, M., & Korkontzelos, I. (2018). “Detection of spam-posting accounts on Twitter”. *Neurocomputing*, 315, 496–511. <https://doi.org/10.1016/j.neucom.2018.07.044>.
- J. Michael Spector, M. David Merrill, Jeroen van Merriënboer, M. P. D. (2007). *Handbook of Research on Educational Communications and Technology (AECT Series)* (3rd ed.).
- Karnes, M., Collins, D., Maheady, L., Harper, G.F., & Mallette, B. (1997). “Using cooperative learning strategies to improve literacy skills in social studies”. *Reading and Writing Quarterly*, 13(1), 37–51. <https://doi.org/10.1080/1057356970130104>
- Lin, P. (2010). “Information literacy barriers: language use and social structure”. *Library Hi Tech*, 28(4), 548–568. <https://doi.org/10.1108/07378831011096222>.
- Lohr, L., & Gall, J.E. (2006). “Curriculum, plans, and processes in instructional design: International perspectives”. *Educational Technology Research and Development* (Vol. 53). <https://doi.org/10.1007/bf02504802>.
- Loise, K., & Jerry, B. (2006). “Information Literacy Skills for Business Careers: Matching Skills to the Workplace”. *Journal*



- of Business*, 11(October), 65–70. <https://doi.org/10.1300/J109v11n04>.
- Lust, M., Huber, C., & Junne, J. (2018). “Academic Identity as a Discursive Resource for Resistance: The Case of Quality Management in German Higher Education Institutions”. *Higher Education Policy*, (1970). <https://doi.org/10.1057/s41307-018-0116-6>.
- McKenzie, C.A., & Jarvie, S. (2018). “The limits of resistant reading in critical literacy practices”. *English Teaching*, 17(4), 298–309. <https://doi.org/10.1108/ETPC-01-2018-0017>.
- Masila, V. (2011). “School management and the struggle for effective schools”. *Africa Education Review*, 8(3), 434–449. <https://doi.org/10.1080/18146627.2011.618650>.
- Nasah, A., DaCosta, B., Kinsell, C., & Seok, S. (2010). “The digital literacy debate: An investigation of digital propensity and information and communication technology”. *Educational Technology Research and Development*, 58(5), 531–555. <https://doi.org/10.1007/s11423-010-9151-8>.
- Parker, D. C. (2014). Literacy narratives for 21st century curriculum making: The 3rs to excavate diverse issues in education. *Advances in Research on Teaching*, 22, 233–253. <https://doi.org/10.1108/S1479-368720140000022015>.
- Penprase, B.E. (2018). “Higher Education in the Era of the Fourth Industrial Revolution. Higher Education in the Era of the Fourth Industrial Revolution”. <https://doi.org/10.1007/978-981-13-0194-0>.
- Roy, A., Schrader, S., & Shaw, E. (2014). ““The Anti-Poverty Hoax””: Development, pacification, and the making of community in the global 1960s. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2014.07.005>.
- Schwartz, J., & Schwartz, J. (2018). “Visual literacy: academic libraries address 21st century challenges”. <https://doi.org/10.1108/RSR-04-2018-0048>.
- Seng, L., Dillon, L., & Khader, M. (2016). “Identifying individuals



- at risk of being radicalised via the internet". *Security Journal*. <https://doi.org/10.1057/s41284-016-0080-z>.
- Stornaiuolo, A., Nichols, T.P., Vasudevan, V., Stornaiuolo, A., & Nichols, T.P. (2018). "Building spaces for literacy in school: mapping the emergence of a literacy makerspace". <https://doi.org/10.1108/ETPC-03-2018-0033>
- Teimouri, M., Rahim, S., & Mark, B. (2018). "A Model of Online Protection to Reduce Children's Online Risk Exposure: Empirical Evidence From Asia". *Sexuality & Culture*. <https://doi.org/10.1007/s12119-018-9522-6>.
- Thomas, K.J., & Akdere, M. (2013). "Social Media as Collaborative Media in Workplace Learning". <https://doi.org/10.1177/1534484312472331>.
- Vraga, E.K., & Tully, M. (2015). "Effectiveness of a Non- Classroom News Media Literacy Intervention Among Diverse Undergraduate Populations". *Journalism & Mass Communication Educator*, 1–13. <https://doi.org/10.1177/1077695815623399>.
- Wardaszko, M. (2017). "Mobile Learning Game Effectiveness in Cognitive Learning by Adults: A Comparative Study". <https://doi.org/10.1177/1046878117704350>.
- Zhao, P., Kynäshlahti, H., & Sintonen, S. (2018). "A qualitative analysis of the digital literacy of arts education teachers in Chinese junior high and high schools". *Journal of Librarianship and Information Science*, 50(1), 77–87. <https://doi.org/10.1177/0961000616658341>.



9

Strategi Penanganan Problematika Penggunaan Internet: Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution- Focused Brief Counseling)

Mulawarman

Dewasa ini pengguna internet setidaknya selama dua dekade semakin meningkat (Tang., *et al.* 2014). Berbagai studi mengungkapkan bahwa adanya problem dan dampak yang ditimbulkan oleh penggunaan internet. Beberapa problem yang ditimbulkan mengarah pada kecenderungan pengguna untuk tergantung bahkan kecanduan pada internet atau secara terminologi akademik disebut sebagai *internet addiction* (Widyanto & Griffith, 2006). Studi yang dilakukan oleh Kandell (1998) mengungkapkan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi memiliki tingkat kerawanan atau berisiko tinggi memiliki ketergantungan pada problem penggunaan internet. Hal tersebut menurut Kandell (1998) terjadi karena ada beberapa faktor yaitu faktor karakteristik perkembangan dan psikologis pada masa remaja, kesiapan mengakses internet dan ha-

rapan-harapan yang muncul dengan adanya internet.

Terkait dengan beberapa studi *Internet Addiction* (IA) yang telah dilakukan khususnya pada latar mahasiswa di perguruan tinggi, maka studi-studi tersebut mengungkapkan bahwa secara umum terjadi problem kesehatan mental pada mahasiswa karena kecenderungan IA (Hung-Ko., 2010; Kuss, Griffiths and Binder, 2013). Masalah-masalah yang terjadi pada mahasiswa disebabkan IA khususnya berdampak pada interaksi sosial dan kinerja akademik (Young, 1996; Scherer, 1997; Morahan-Martin and Schumacer, 2000; Chou, Condron and Belland, 2005; Li, 2015). Selain dampak tersebut, maka beberapa studi memaparkan berbagai upaya untuk mengatasi problem IA khususnya pada seting mahasiswa di perguruan tinggi.

Terkait dengan upaya mengatasi IA Winkler., *et al.* (2013) mengemukakan bahwa dari hasil meta-analisis pada berbagai studi yang dilakukan untuk pemberian *treatment* pada problem IA maka intervensi farmakologis dan intervensi psikologis efektif dalam menurunkan simptom IA. Kendatipun kedua intervensi tersebut efektif namun masih sedikit hasil efektivitas maupun efikasi dari kedua intervensi tersebut terutama pada intervensi psikologis. Beberapa pendekatan terapi psikologis seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), *Reality Therapy* (RT), maupun program preventif *Multi Level Counseling* (MLC) relatif efektif dalam menurunkan level IA namun hasil masing-masing terapi tersebut tidak berbeda secara signifikan.

Pada studi yang dilakukan oleh Przepiorka., *et al.* (2014) terungkap juga bahwa pendekatan terapi secara individual memiliki hasil efektif meskipun secara klinis hasil terbaik akan didapatkan ketika individu diberikan kombinasi antara intervensi psikologis dan farmakologis. Pada studi tersebut salah satu pendekatan terapi dari beberapa pendekatan terapi yang digunakan adalah *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) yang terbukti efektif menurunkan tingkat kecenderungan IA.



Kendatipun efektif namun pendekatan SFBT ini bukan sebagai terapi tunggal namun dikombinasikan dengan pendekatan *family therapy* dalam sebuah model intervensi integratif psikososial. Dengan demikian mengacu dari beberapa studi tersebut, maka dapat memberikan gambaran dengan jelas bahwa problem IA memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan mental khususnya mahasiswa di perguruan tinggi dan diperlukan upaya-upaya investigasi lebih lanjut dalam studi lain agar problem IA ini dapat diatasi secara komprehensif.

PERKEMBANGAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DALAM PROBLEMATIKA KECANDUAN INTERNET

Beberapa bukti empiris mengenai efektivitas sejumlah terapi untuk mengobati kecanduan internet. Metode psikoterapi didominasi oleh CBT, terapi keluarga, wawancara motivasi dan beberapa intervensi baru yang dikembangkan seperti konseling singkat berfokus solusi (*Solution-Focused Brief Counseling/SFBC*). Padahal terdapat beberapa penelitian terkait keefektifan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk mengatasi Ketergantungan Internet. Hawkes, Marsh, & Wilgosh, (1998) (seperti dikutip dalam Morahan-Martin, 2008) menemukan bahwa *solution-focused brief counseling* memberikan pengurangan waktu yang dihabiskan secara *online* dan pengurangan 62 persen dalam gejala kecanduan internet. Liu *et al.*, (2012) dan Winkler *et al.*, (2013) memberikan gambaran umum tentang hasil penelitian dan meta-analisis berbagai perawatan untuk mengatasi Ketergantungan Internet. Berdasarkan bukti empiris dari penelitian ini ditemukan bahwa kontribusi SFBC cukup efektif dalam menangani ketergantungan Internet.

SFBC telah muncul dari wacana psikoterapi barat di mana beberapa pendekatan tradisional telah dominan un-



tuk sebagian besar abad ke-20. Munculnya SFBC tampaknya tak terhindarkan karena berfungsi untuk menantang pendekatan yang ada atau bahkan memunculkan model terapi yang lebih sesuai untuk kebutuhan masyarakat saat ini. Ini menyiratkan perbedaan SFBC dari yang tradisional. Memang, dengan mengetahui perbedaan di antara mereka, maka seseorang akan dapat membedakan asumsi dan prinsip yang mendukung berbagai model, sehingga dapat memahami tujuan terapi masing-masing. Gagasan positivisme, faktor-faktor penentu masalah, anggapan orang yang esensial dan mencari penyembuhan yang telah diidentifikasi sebelumnya untuk masalah-masalah tertentu, semuanya merupakan karakteristik dari tiga pendekatan tradisional. Pengalaman masa lalu dan pikiran bawah sadar yang menentukan perilaku saat ini adalah pendekatan psikodinamik. Konsep diri seseorang dan bagaimana orang ini telah mengalami dan mengalami diri sendiri, adalah determinisme untuk harga diri, yang secara langsung memengaruhi bagaimana kita melihat dunia dan bersikap terhadapnya, seperti dalam kasus pendekatan humanistik. Sedangkan untuk CBT, determinisme utama untuk perilaku saat ini adalah fungsi, pola, dan gaya kognitif seseorang. Oleh karena itu, keyakinan masing-masing determinisme membentuk struktur proses terapi sebagai: mencari penyebab masalah sehingga dapat mengidentifikasi gejala untuk mendiagnosis suatu kondisi tertentu dan, menemukan perawatan yang cocok yang kemudian dapat diberikan yang analog dengan model medis (Golding, 2011).

Pada dasarnya pendekatan SFBC adalah pendekatan yang berbeda dengan pendekatan tradisional. Dengan kata lain, SFBC tidak fokus pada mencari penyebab masalah dan tidak menganggap adanya kategori tunggal terhadap suatu masalah. Contohnya bila psikoanalisis selalu melihat masalah terjadi ketika adanya konflik antar struktur kepribadian (id, ego, superego), maka SFBC tidak melihat masalah dari hal yang sangat



spesifik. SFBC tidak berorientasi mencari penyebabnya, tidak akan ada gejala yang harus diwaspadai, maka semua problem dilihat karena individu tidak efektif dalam menjalankan solusinya. Secara keseluruhan, pendekatan SFBC tampaknya tidak terlalu memperhatikan detail yang dianggap sebagai masalah seperti yang lain, yang menjauhkan pendekatan SFBC dari terapi konvensional (Psikoanalisis, Humanistik, CBT). Jadi, terkait dengan SFBC yang lebih berfokus pada solusi dan penekanan penetapan tujuan spesifik, mencapainya dengan cara dialog yang terampil yang dipandang sebagai mengonstruksi realitas yang disukai untuk klien.

BUKTI STUDI EMPIRIK KEEFEKTIFAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI PADA PROBLEMATIKA PENGGUNAAN INTERNET

Dalam beberapa literatur pengujian metode intervensi psikologis, acap kali kita mendapati metode penelitian yang bertujuan untuk melihat dan menganalisis secara mendalam keefektifan suatu metode intervensi tertentu dibandingkan metode intervensi yang lain. Ada beberapa jenis metode penelitian yang terkait dengan hal ini, salah satunya dengan menggunakan studi meta-analisis.

Studi meta-analisis merupakan metode yang melakukan analisis secara mendalam terhadap suatu topik dari beberapa penelitian valid yang dijadikan satu, sehingga menyerupai sebuah penelitian besar dengan menggunakan analisis statistik. Selain itu, adapula yang dinamakan metode penelaahan sistematik (*systematical review*), yaitu penelaahan terhadap berbagai literatur atau sumber data hasil penelitian yang berfokus pada suatu topik untuk menjawab suatu pertanyaan lalu dianalisis dan dirangkum. Beberapa hasil studi keefektifan konseling singkat berfokus solusi (SFBC) yang dianalisis melalui desain meta-analisis maupun penelaahan sistematik



memberikan informasi sangat penting untuk memberikan dasar bagi penelitian-penelitian lanjutan.

Gingerich & Peterson (2013) mengemukakan bahwa terdapat empat puluh tiga studi (satu studi muncul dalam dua kelompok) hasil keefektifan aplikasi *solution-focused brief counseling* (SFBC). Dalam studi tersebut akan dilihat dari aspek masalah, tempat aplikasi, proses intervensi, karakteristik desain, dan hasil.

Secara umum, diperoleh hasil bahwa tiga puluh dua (74 persen) dari penelitian melaporkan manfaat positif yang signifikan dari SFBC; 10 (23 persen) melaporkan tren positif. Bukti efektivitas terkuat datang dalam penyembuhan depresi pada orang dewasa di mana empat studi terpisah menemukan SFBC sebanding dengan pengobatan alternatif yang sudah mapan. Tiga studi meneliti lamanya pengobatan dan semua menemukan SFBC menggunakan sesi lebih sedikit daripada terapi alternatif. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa studi yang diulas memberikan bukti kuat bahwa SFBC adalah intervensi pemulihan yang efektif untuk berbagai hasil perilaku dan psikologis.

Pada beberapa penelitian tentang keefektifan terapi atau konseling singkat, khususnya pendekatan *solution-focused brief counseling* dalam menangani problem adiksi internet, didapatkan hasil-hasil sebagai berikut

1. Hasil studi meta-analisis yang dilakukan oleh Winkler *et al.*, 2013 pada 16 studi mengenai treatment untuk penanganan kecanduan internet dengan total 670 partisipan menunjukkan bahwa beberapa metode intervensi termasuk SFBC dapat memberikan efikasi terhadap penurunan problem kecanduan internet
2. Studi meta-analisis yang dilakukan oleh Liu *et al.*, 2013 terhadap 24 hasil studi di China terkait dengan kecanduan internet menunjukkan bahwa SFBC sebagai bagian dari *treatment* kombinasi dengan pendekatan kognitif perilaku



ku, terapi keluarga memberikan dampak signifikan terhadap menurunnya problem kecanduan internet.

3. Studi meta-analisis juga dilakukan oleh Gong & Hsu (2016) yang menunjukkan beberapa hasil keefektifan pendekatan konseling singkat berfokus solusi dalam setting kelompok (*solution-focused group therapy*) terhadap sintesis 24 studi di China dan Taiwan. Hasilnya SFGT memiliki besaran efek yang besar terhadap perubahan siswa di sekolah menengah atas pada problem-problem eksternal termasuk kecenderungan kecanduan internet.
4. Selain itu, beberapa riset keefektifan pendekatan konseling singkat berfokus solusi di Indonesia terbukti efektif dalam meningkatkan harga diri siswa sekolah menengah (Mulawarman, 2010; Taathadi, 2014) dan mengurangi beberapa problem kecenderungan adiksi pada zat atau obat kimia (*substance abuse*) misalnya alkohol, narkoba maupun zat atau obat nonkimia (*non-substance abuse*) misalnya judi, *game online*, pornografi, internet (Mulawarman, 2015).

Dengan beberapa penelitian tersebut, dapat dikatakan bahwa secara empirik pendekatan SFBC memiliki keefektifan dalam penggunaannya, walaupun ada beberapa keterbatasan, di antaranya adalah masalah dan karakteristik konseli yang ditangani.

KONSEP DAN PRINSIP-PRINSIP KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI

Konseling singkat berfokus solusi (Solution-Focused Brief Counseling/SFBC) adalah metode intervensi yang berfokus pada perubahan perilaku masa depan seseorang dengan merumuskan

Menurut prinsip-prinsip SFBC menyatakan bahwa klien adalah agen perubahan yang kompeten dan mandiri



tugas-tugas perilaku yang mengarah pada solusi cepat. Pendekatan ini menggeser fokus orang dari keputusan dan kekurangan ke harapan dan potensi (Gingerich dan Wabeke, 2001; Newsome, 2005; Gingerich dan Peterson, 2013). Menurut prinsip-prinsip SFBC menyatakan bahwa klien adalah agen perubahan yang kompeten dan mandiri. Klien diyakini memiliki sumber daya dan keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan kesulitan mereka. Dengan demikian, peran konselor adalah untuk membantu mereka menyadari kekuatan mereka. Dalam kondisi ini, seorang konselor tidak melibatkan klien dalam pembicaraan masalah. Sebaliknya, konselor dan klien mengeksplorasi saat-saat ketika masalah tidak terjadi atau hadir pada tingkat yang lebih rendah (Daki dan Savage, 2010). Konseling Singkat Berfokus Solusi menantang asumsi teori psikoterapi konvensional. Ketika asumsi asli dipertanyakan dan sebagian besar, ditinggalkan, asumsi baru menggantikannya. Seperangkat asumsi yang menginformasikan praktik yang berfokus pada solusi (Simon & Berg, 1999; Simon, 2010)

1. Sebuah perubahan itu konstan dan tak terhindarkan.
2. Perubahan kecil menghasilkan perubahan yang lebih besar.
3. Masa lalu tidak dapat diubah, maka individu lebih fokus pada masa depan.
4. Individu memiliki sumber daya yang diperlukan untuk membantu diri mereka sendiri: mereka adalah para ahli.
5. Setiap manusia, hubungan dan situasi adalah unik serta kesemuanya saling berhubungan.
6. Setiap masalah memiliki setidaknya satu pengecualian (eksepsi).
7. Konseling bukan satu-satunya cara orang berubah, ada banyak hal yang bersifat terapi.

Secara teoretis dalam pandangan SFBC, problem psikis (*psychopathology*) yang diderita oleh individu memiliki bebe-



rapa penjelasan. Menurut Flanagan & Flanagan (2004: 374) dalam pandangan SFBC problem dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tidak menggunakan model psikopatologi modern. Artinya bahwa pandangan postmodern menganggap bahwa tidak ada diagnosis khusus atau kriteria khusus seperti pada penggunaan panduan diagnostik misalnya dengan DSM (*Diagnostic and Statistic Manual for Mental Disorder*) terhadap masalah psikis yang diderita oleh klien khusus.
2. “Mendiagnosis klien” dianggap sebagai prosedur yang tidak membantu (*unhelpful procedure*). Hal ini disebabkan karena terapis akan sibuk dan membuang banyak waktu dengan mencari masalah klien serta akan memandang bahwa masalah klien yang begitu luasnya diberikan kategori-kategori seakan-akan individu memang telah menderita masalah psikis yang berat. Misalnya individu (klien) yang datang pada konselor menceritakan masalahnya, selanjutnya dengan hasil diagnosis konselor (misalnya dengan menggunakan DSM IV TR) ia dikategorikan sebagai orang yang depresi. Dengan demikian klien telah “diberikan label” bahwa dirinya adalah penderita depresi, karena apa yang klien ungkapkan, sikapkan, perilkakukan sesuai dengan apa yang tercantum dalam DSM. Dalam kondisi ini konselor/terapis lebih banyak mendiagnosis masalah klien daripada memfokuskan pada solusi apa yang segera dikonstruksi oleh klien.
3. Simptom-siptom masalah (misalnya: kecemasan, depresi) bukan wujud yang terpisah dari diri individu melainkan sebagai bagian dari pengalaman individu dalam menjalani keseluruhan kisah hidupnya. Dengan kata lain bahwa ketika individu memiliki gejala-gejala masalah yang terkait dengan psikisnya, maka masalah-masalah tersebut hakikatnya adalah bagian dari hidupnya yang memang memiliki peluang untuk muncul pada diri individu ketika ia menjalani kehidupannya. Hal ini menandakan bahwa



sejatinya setiap individu mempunyai masalah-masalah tersebut (kecemasan, depresi, dan sebagainya) walaupun intensitas dan frekuensinya berbeda-beda. Dengan demikian individu tidak secara tiba-tiba atau mendadak memiliki masalah (misalnya kecemasan, depresi), namun justru individu dalam menjalani hidupnya “berdampingan” dengan masalah dan merupakan suatu kewajaran bahwa setiap manusia yang hidup memiliki masalah.

4. Secara khusus SFBC memandang masalah klien dari dua yaitu: (1) individu menjadi bermasalah karena ketidakefektifannya dalam mencari dan melakukan atau menggunakan solusi yang dibuatnya; dan (2) individu menjadi bermasalah karena ia menyakini bahwa ketidakbahagian atau ketidaksejahteraan ini berpangkal pada dirinya. Misalnya bagaimana ia memandang dirinya, memurukkan dirinya yang kemudian individu itu sendirilah yang mengonstruks kisah (cerita) yang ia beri label “masalah” dan bukan mengonstruks “kekuatan atau kemampuan diri” yang berguna bagi penyelesaian masalahnya.

Secara umum, prosedur atau fase SFBC menurut Corey (2016) sebagai berikut:

1. Para konseli diberikan kesempatan untuk memaparkan masalah-masalah mereka. Konselor mendengarkan dengan penuh perhatian dan cermat jawaban-jawaban konseli terhadap pertanyaan dari konselor, “Bagaimana saya dapat membantu Anda?”
2. Konselor bekerja dengan konseli dalam membangun tujuan-tujuan yang dibentuk secara spesifik dengan baik secepat mungkin. Pertanyaannya adalah, “apa yang akan menjadi berbeda dalam hidupmu ketika masalah-masalahmu terselesaikan?”
3. Konselor menanyakan konseli tentang saat di mana masalah-masalah sudah tidak ada atau saat masalah-masalah terasa agak ringan. Konseli dibantu untuk mengeks-



plor pengecualian-pengecualian ini, dengan penekanan yang khusus pada apa yang mereka lakukan untuk membuat keadaan/peristiwa-peristiwa tersebut terjadi.

4. Di akhir setiap percakapan membangun-solusi (*solution-building*), konselor memberikan konseli umpan balik simpulan, memberikan dorongan-dorongan, dan menyarankan apa yang konseli dapat amati atau lakukan sebelum sesi berikutnya yang lebih jauh untuk meyelesaikan masalah mereka.
5. Konselor dan konseli mengevaluasi progres yang telah didapat dalam mencapai solusi-solusi yang memuaskan dengan menggunakan suatu skala rata-rata. Konseli juga ditanya tentang apa yang perlu untuk dilakukan sebelum mereka melihat masalah mereka dapat terselesaikan dan juga apa yang akan mereka lakukan selanjutnya.

Dalam aplikasinya, pendekatan SFBC memiliki beberapa teknik intervensi khusus. Teknik ini dirancang dan dikembangkan dalam rangka membantu konseli untuk secara sadar membuat solusi atas permasalahan yang ia hadapi. Beberapa teknik dari SFBT (Corey, 2016; Capuzzi dan Gross, 2007) adalah:

1. Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*)

Konselor SFBC menanyakan pertanyaan-pertanyaan *exception* untuk mengarahkan konseli pada waktu ketika masalah tersebut tidak ada. *Exceptions* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu dalam hidup konseli ketika pantas untuk mempunyai harapan masalah tersebut terjadi, tetapi bagaimanapun juga tetap tidak terjadi (de Shazer, 1985 dalam Corey 2016). Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah-masalah tidak semua-kuat dan tidak selamanya ada; hal itu juga memberikan suatu tempat dari kesempatan untuk menimbulkan sumber daya, menggunakan kekuatan-kekuatan, dan menempatkan solusi-solusi yang mungkin.



2. Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

Meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka suatu tempat untuk kemungkinan-kemungkinan di masa depan. Konseli didorong untuk membiarkan dirinya sendiri bermimpi tentang suatu cara/jalan untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan di mana konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh masalah-masalah masa lalu dan sekarang ke arah pemuasan hidup yang lebih dimasa mendatang. Konselor bertanya, “Jika suatu keajaiban terjadi dan masalah Anda terpecahkan semalam, bagaimana Anda tahu bahwa hal tersebut telah terpecahkan, dan apa yang menjadi berbeda?” Konseli kemudian didorong untuk melakukan “apa yang menjadi berbeda” kendati permasalahan dirasakan.

3. Pertanyaan berskala (*Scaling Question*)

Scaling questions memungkinkan konseli untuk lebih memperhatikan apa yang mereka telah lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan. Konselor SFBC selalu menggunakan *scaling questions* ketika perubahan dalam pengalaman seseorang tidak dapat diamati dengan mudah, seperti perasaan, suasana hati (*mood*), atau komunikasi. Contohnya, seorang wanita yang memiliki masalah ketergantungan pada *game online* melaporkan perasaan-perasaan panik atau kegelisahan karena, maka konselor dapat bertanya demikian: “Pada skala nol sampai 10, di mana nol adalah bagaimana perasaan Anda ketika pertama kali datang ke konseling dan 10 adalah perasaan Anda ketika terjadi keajaiban dan masalah Anda hilang, bagaimana Anda menilai kegelisahan Anda saat ini?”



4. Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task/ FFST*)

FFST adalah suatu format tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi kedua. konselor dapat berkata: "Di antara saat ini dan pertemuan kita selanjutnya, saya berharap Anda dapat mengamati, sehingga Anda dapat menjelaskan pada saya pada pertemuan yang akan datang, tentang apa yang terjadi pada (keluarga, hidup, pernikahan, hubungan) Anda yang diharapkan terus terjadi" (de Shazeer, 1985, dalam Corey, 2016). Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi di masa mendatang.

5. Umpan balik (*Feedback*)

Para konselor SFBC pada umumnya mengambil waktu 5 sampai 10 menit pada akhir setiap sesi untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Selama waktu ini terapis memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli. Dalam pemberian umpan balik ini memiliki tiga bagian dasar yaitu sebagai pujian, jembatan penghubung dan pemberian tugas.

DAFTAR PUSTAKA

- Capuzzi, D., & Gross, D.R. (2007). *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions (3rd ed)*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Corey, Gerald. (2016). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy (10th ed)*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Chou, Chien., Condron, Linda., & Belland, John. C. (2005). "A Review of the research on Internet Addiction". *Educational Psychology Review*, Vol. 17, (4), 363-388.
- Daki, Julia., & Savage, R.S. (2010). "Solution-Focused Brief



- Therapy: Impacts on Academic and Emotional Difficulties". *The Journal of Educational Research*, 103, 309–326.
- Flanagan, J.S., & Flanagan, R.S. (2004). *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies and Techniques*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Gingerich, W.J., & Wabeke, T. (2001). "A Solution Focused Approach to Mental Health Intervention in School Settings". *Children & Schools*, Vol 23 (1), 33-47.
- Gingerich, W.J., & Peterson, L. T. (2013). "Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Systematic Qualitative Review of Controlled Outcome Studies". *Research on Social Work Practice*, (1), 1-18.
- Gong, H., & Hsu, W. (2016). "The Effectiveness of Solution-Focused Group Therapy in Ethnic Chinese School Settings: A Meta-Analysis". *International Journal of Group Psychotherapy*, 00, 1–27.
- Kandell, Jonathan, J. (1998). "Internet addiction on campus: The vulnerability of college students". *Cyber Psychology & Behavior*, Vol 1, (1), 11-17.
- Li, Wen., et al. (2015). "Characteristics of internet addiction/ pathological internet use in U.S. university students: a qualitative-method investigation". *Plos One*, Vol 10, (2), 1-19.
- Liu, Chennan., Liao, Minli., and Smith, D.C, (2012). "An Empirical Review of Internet Addiction Outcome Studies in China". *Research on Social Work Practice*, Vol. 22, (3), 282-292.
- Morahan-Martin, J., and Schumacer, P. (2000). "Incidence and correlates of pathological internet use among college student". *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Morahan-Martin, J. (2008). "Internet Abuse: Emerging Trends and Lingering Questions. In A. Barak (Ed.)", *Psychological Aspects of Cyberspace: Theory, Research, Applications* (pp.32-69). New York: Cambridge University Press.
- Mulawarman. (2010). *Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBC) untuk Meningkatkan Harga Diri (Self-Esteem) Siswa*



- SMA: Suatu Embedded Experimental Design*. Tesis tidak diterbitkan. Malang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Mulawarman. (2015). *The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy (SFBC) on College Students with Internet Addiction: A Mixed Methods Study*. Disertasi tidak diterbitkan. China: Graduate School of Psychology Central China Normal University.
- Newsome, W. S. (2005). The Impact of Solution-Focused Brief Therapy with at-risk junior high school students. *Children & Schools*, 27(2), 83-90.
- Przepiorka, A.M., et al. (2014). Clinical approaches to treatment of internet addiction. *Pharmacological Reports*, Vol. 66, 187-191.
- Simon, J., & Berg, I.K. (1999). *Solution-Focused Therapy with Long Term Problems*. <http://www.0to10.net/>.
- Simon, J. (2010). *Solution focused practice in end-of-life and grief counseling*. New York: Springer Publishing Company, LLC.
- Scherer, Kathy. (1997). "College life on-line: healthy and unhealthy internet use". *Journal of College Student Development*, Vol. 38, 655-665.
- Taathadi, Mulawarman Soedjito. (2014). "Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBC) to Enhance High School Students Self-Esteem: An Embedded Experimental Design". *International Journal of Psychological Studies* 6, (3), 96-105.
- Tang, J., et al. (2014). "Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users". *Addictive Behavior*, 39(3), 744-747.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). "Internet Addiction: A critical review". *International Journal of Mental Health Addict*, 4, 31-25.



- Winkler, A., Dorsing, B., Rief, W., Shen, Y., and Gloembiewski, J.A. (2013). "Treatment of internet addiction: A meta-analysis". *Clinical Psychology Review*, Vol. 33, 317-329.
- Young, K.S. (1996). *Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Ontario, Canada.



10

Strategi Penanganan Problematika Penggunaan Internet: Wawancara Motivasi (Motivational Interviewing)

Mayang T. Afriwilda & Mulawarman

PENDAHULUAN

Masalah-masalah timbul dikarenakan penggunaan internet telah menjadi topik yang banyak sekali dibahas di berbagai literatur bacaan. Internet dapat digunakan oleh siapa pun dan kapan pun dan dapat digunakan untuk keperluan yang beragam seperti *browsing*, *chatting*, menonton video di youtube, maupun untuk bermain *game online*. Namun, terlepas dari kelebihanannya ketika individu tidak mampu mengendalikan aktivitas yang berhubungan dengan internet akan memberikan berbagai dampak negatif di antaranya penurunan performa akademik, hubungan, keuangan, dan pekerjaan hingga kecanduan (Murali & George, 2007). Sudah jelas bahwa permasalahan dalam penggunaan internet khususnya kecanduan internet bisa mengakibatkan kerusakan fungsional yang

cukup parah pada banyak domain dalam diri individu.

Selain itu apabila seseorang sudah mengalami kecanduan terhadap sesuatu maka akan sangat sulit bagi mereka untuk dapat mengubah perilakunya. Banyak hal yang dapat menjadi penyebab individu menjadi sangat sulit untuk sembuh dari kecanduan, salah satunya adalah kurangnya motivasi. Hal tersebut didukung oleh Cook *et al.* (2016) yang menyatakan bahwa alasan seorang individu tidak mampu melepaskan diri dari kecanduannya adalah karena ia tidak memiliki motivasi yang kuat untuk melakukan suatu perubahan. Sehingga dibutuhkan sebuah intervensi untuk mengurangi kecanduan internet dan dampaknya seperti yang telah dipaparkan di atas. Maka, berikutnya akan dibahas mengenai salah satu pendekatan yang berfokus pada bagaimana menumbuhkan motivasi dalam diri individu yang dikenal dengan wawancara motivasi (*motivational interviewing*).

APA ITU MOTIVATIONAL INTERVIEWING?

Konsep *Motivational Interviewing* (MI) pada awalnya berkembang dari konsep *treatment* yang diperuntukkan untuk membantu mengatasi kecanduan alkohol dan pertama kali diperkenalkan oleh Miller (1983) dalam sebuah artikel yang diterbitkan di jurnal *Behavioural Psychotherapy*. Konsep dan Pendekatan ini kemudian dielaborasi oleh Miller dan Rollnick (1991) menjadi deskripsi prosedur yang lebih terperinci.

Motivational interviewing adalah sebuah pendekatan konseling yang sifatnya direktif (mengarahkan konseli), dan

berpusat pada konseli untuk memunculkan perubahan perilaku dengan membantu konseli mengeksplorasi dan menyelesaikan ambivalensi. *Ambivalensi ini adalah perasaan ambigu yang ada dalam*

Ambivalensi ini adalah perasaan ambigu yang ada dalam diri konseli, di mana di satu sisi ia menyukai perilakunya namun disisi yang lain ia juga membenci perilakunya



diri konseli, di mana di satu sisi ia menyukai perilakunya namun di sisi yang lain ia juga membenci perilakunya. Dan ambivalensi inilah yang sering kali muncul dalam diri individu. MI tidak boleh dipandang sebagai teknik, trik, atau sesuatu yang harus dilakukan untuk membuat orang berubah. Selain itu, MI merupakan pendekatan konseling yang langsung berfokus pada tujuan dan pemecahan masalah guna memaksimalkan potensi yang ada di dalam individu.

“COMMON INGREDIENTS” DALAM MOTIVATIONAL INTERVIEWING

Dalam pendekatan MI terdapat empat prinsip yang sangat penting dalam penggunaannya. Terapis bertanggung jawab untuk menggunakan prinsip-prinsip ini selama dilakukannya perawatan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan konseli. Sama seperti *treatment* perawatan kecanduan lainnya, tujuan penggunaan MI adalah untuk membantu konseli membuat perubahan penting dan untuk jangka waktu yang lama.

Dengan demikian, peran konselor dalam MI adalah untuk memfasilitasi eksplorasi ambivalensi konseli, menggerakkan mereka menuju perubahan perilaku melalui empati, “spirit” MI, dan penguatan pernyataan dapat mendukung perubahan. MI menekankan pada salah satu aspek dari hubungan terapeutik yaitu empati konselor. Elemen kunci dari terapi Rogerian dan terapi lainnya, empati berarti kemampuan konselor untuk memahami masalah konseli dari sudut “kacamata” si konseli. Keempat prinsip yang perlu diperhatikan tersebut adalah:

Menunjukkan Empati

Empati diibaratkan dengan kita melihat dunia melalui mata si konseli, memikirkan hal-hal seperti yang dipikirkan



konseli, merasakan hal-hal seperti yang dirasakan konseli, konselor dan konseli berbagi pengalaman dalam lintas ruang yang sama. Mengekspresikan empati sangat penting dalam pendekatan MI, karena ketika konseli merasa bahwa mereka dipahami, mereka akan menjadi lebih terbuka dan mau untuk berbagi pengalaman itu dengan orang lain.

Ketika konseli dan konselor berada dalam pembicaraan yang dalam, maka konselor akan mendapatkan beberapa keuntungan seperti anda dapat menilai kapan dan di mana mereka membutuhkan dukungan, dan potensi kesulitan apa yang perlu difokuskan pada proses perencanaan perubahan. Yang penting, ketika konseli merasakan empati yang diberikan konselor, mereka menjadi lebih terbuka dan memberikan kepercayaan terhadap seluruh proses perubahan yang akan dijalaninya. Singkatnya, pemahaman akurat konselor tentang diri konseli akan sangat membantu terjadinya perubahan.

Mengembangkan Disparensi

“Motivasi untuk perubahan terjadi ketika orang merasakan perbedaan antara di mana mereka berada dan di mana mereka ingin menjadi” (Miller, Zweben, DiClemente, & Rychtarik, 1992).

Konselor MI berusaha untuk mengembangkan situasi ini dengan membantu konseli memeriksa perbedaan antara perilaku mereka saat ini dan tujuan masa depan. Ketika konseli merasa bahwa perilaku mereka saat ini tidak mengarah pada beberapa tujuan penting di masa depan, mereka akan menjadi lebih termotivasi untuk melakukan perubahan hidup.

Resistensi

Dalam pendekatan MI, konselor tidak melawan resistensi yang dimunculkan konseli, tetapi “bermain” dengan hal itu. Pernyataan yang menunjukkan sebuah penolakan tidak perlu untuk dikonfrontasi. Sebaliknya, konselor menggunakan



“momentum” itu untuk mengeksplorasi lebih jauh pandangan konseli. Dengan menggunakan pendekatan ini, resistensi cenderung berkurang, karena konseli tidak diarahkan untuk menjadi argumentatif dengan konselor. MI mendorong konseli untuk mengembangkan solusi mereka sendiri untuk masalah yang mereka alami sendiri.

Mendukung Efikasi Diri

Seperti disebutkan di atas, keyakinan konseli bahwa perubahan itu adalah sesuatu yang mungkin adalah motivasi penting untuk berhasil membuat perubahan. Karena konseli bertanggung jawab untuk memilih dan melakukan tindakan untuk berubah. Dalam pendekatan MI, konselor memfokuskan upaya mereka untuk membantu konseli tetap termotivasi, dan mendukung kemajuan diri konseli adalah cara yang bagus untuk mendukung efikasi diri. Konseli dapat dibantu untuk mengembangkan keyakinan bahwa ia dapat membuat perubahan.

PROSES PERUBAHAN DAN PERAN KONSELOR DALAM MOTIVATIONAL INTERVIEWING UNTUK MASALAH KECANDUAN

Proses perubahan mewakili komponen utama dan menggambarkan serangkaian tahapan yang dilewati individu saat mereka mengubah perilaku. Diclemente & Velasquez (2002:201) menyebutkan bahwa terdapat lima tahapan perubahan dalam konseling motivational *interviewing*. Lima tahapan tersebut yaitu tahap prakontemplasi di mana individu belum mempertimbangkan perubahan, tahap kontemplasi di mana individu melakukan evaluasi pertimbangan untuk melakukan atau menentang

Lima tahapan dalam konseling motivational interviewing yaitu tahap pra-kontemplasi, kontemplasi, persiapan, tindakan dan perawatan



perubahan, tahap persiapan di mana perencanaan dan komitmen dijamin. Keberhasilan penyelesaian tugas-tugas tahap awal ini mengarah pada tindakan untuk membuat perubahan perilaku spesifik; jika berhasil, tindakan mengarah ke tahap terakhir dari perubahan yaitu tahap pemeliharaan di mana individu tersebut bekerja untuk mempertahankan dan mempertahankan perubahan jangka panjang. Adapun penjelasannya dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Tahap prakontemplasi, adalah tahap perubahan paling awal. Individu dalam prakontemplasi tidak menyadari perilaku bermasalah atau tidak mau mengubahnya. Di dalam area masalah kecanduan, individu yang berada dalam tahap ini (prakontemplator) sering kali bersikap resisten. Pola resistensi yang ditunjukkan individu yang berada dalam tahap ini disingkat dengan 4R yakni *reluctance* (keengganan), *rebellion* (pemberontakan), *resignation* (pengunduran diri), and *rationalization* (rasionalisasi). Masing-masing dari pola pemikiran, perasaan, dan penalaran ini membuat individu dengan masalah kecanduan tidak pernah siap untuk melakukan perubahan. Akan tetapi, juga keliru untuk meyakini bahwa prakontemplator tidak pernah berubah dan tidak ada yang bisa dilakukan. Prakontemplator dapat dibujuk, didorong, diinformasikan, dan diberikan saran. Konselor dapat membantu memotivasi prakontemplator untuk pindah ke tahap kontemplasi. Berikut merupakan ciri-ciri pola resistensi (4R) yang ditunjukkan oleh prakontemplator:

TABEL 10.1. CIRI-CIRI POLA RESISTENSI

Pola	Ciri-Ciri
<i>Reluctance</i> (Keengganan)	Tidak ingin melakukan perubahan; minim informasi tentang perilaku bermasalahnya; pasif; takut akan perubahan; merasa nyaman dengan kondisi yang sekarang dan tidak ingin mengambil risiko potensi ketidaknyamanan terhadap perubahan.



Pola	Ciri-Ciri
<i>Rebellion</i> (Pemberontakan)	Memiliki banyak pengetahuan tentang masalahnya; tidak suka apabila diberitahu orang lain; tampak memusuhi dan menolak untuk berubah; mereka sering berdebat dengan konselor, menunjukkan ketidaksukaan secara verbal atau nonverbal dan memberikan sejumlah alasan bahwa mereka tidak akan pernah berubah.
<i>Resignation</i> (Pengunduran diri)	Kekurangan energi; menyerah pada kemungkinan perubahan dan tampak kewalahan oleh masalahnya; selalu merasa bahwa sudah terlambat jika ingin berubah.
<i>Rationalization</i> (Rasionalisasi)	tidak mempertimbangkan perubahan karena percaya bahwa perilaku mereka adalah hasil dari kesalahan orang lain; selalu memperdebatkan pembicaraan. Perbedaan antara rasionalisasi dan pemberontak adalah jika rasionalisasi lebih kepada pikiran maka pemberontak lebih kepada emosi.

2. Tahap kontemplasi, dalam tahap perubahan kontemplasi di mana individu mengakui bahwa ia memiliki masalah dan mulai berpikir serius untuk mengubahnya. Kontemplator berusaha untuk memahami masalah mereka, untuk melihat penyebabnya, dan untuk memikirkan kemungkinan solusinya. Namun kontemplator mungkin jauh dari membuat komitmen untuk bertindak. Misalnya, individu mengumpulkan banyak informasi mengenai perawatan kecanduan tetapi tidak benar-benar mendaftar. Dalam tahap ini individu mengalami ambivalensi paling tinggi. Kuncinya di sini adalah untuk membantu kontemplator dalam memikirkan risiko perilaku dan potensi manfaat dari perubahan dan untuk menanamkan harapan bahwa perubahan itu mungkin. Penting juga bagi para kontemplator untuk menerima informasi yang akurat tentang perilaku mereka dan umpan balik pribadi tentang dampak perilaku tersebut terhadap kehidupan mereka. Peran konselor pada tahap ini ialah mendengarkan dengan cermat, menyimpulkan hasil pembicaraan dengan konseli, memberikan um-



pan balik, merefleksi dua sisi, memberikan penegasan, dan peningkatan efikasi diri.

3. Tahap persiapan, individu sudah siap berubah dalam waktu dekat dan hampir mengambil tindakan. Individu di tahap ini mungkin telah mencoba dan gagal berubah di masa lalu. Individu dalam tahap perubahan ini perlu mengembangkan rencana yang efektif. Maka konseli perlu membuat komitmen tegas untuk menindaklanjuti opsi tindakan yang dipilih. Tantangannya adalah untuk membantu klien mengembangkan rencana perubahan yang dapat diterima, dapat diakses, dan efektif. Menggunakan pendekatan *motivational interviewing* konselor membantu klien berpikir kreatif bagaimana mengembangkan rencana yang efektif. Konselor juga dapat memanfaatkan pengalamannya dengan klien sebelumnya, dengan lembut menyarankan strategi yang telah berhasil pada orang lain. Sementara menghormati pilihan klien, peran konselor adalah dengan lembut memperingatkan strategi rencana perubahan yang tampaknya tidak tepat atau tidak efektif. Rencana perubahan yang solid dan dapat diterapkan tidak mudah untuk dikembangkan; dibutuhkan perhatian yang cermat, refleksi, dan intervensi dari konselor, serta berhati-hati dengan pemikiran dan tekad klien.

4. Tahap tindakan, dalam tahap ini individu mulai memodifikasi perilaku dan mengimplementasikan rencana yang telah disiapkan. Individu dengan kecanduan internet pada tahap ini menghentikan aktivitas yang berhubungan dengan internet. Tahap ini merupakan periode yang paling sibuk dan membutuhkan komitmen energi dan waktu yang besar. Klien yang sedang beraksi mungkin masih memiliki perasaan yang bertentangan tentang perubahan tersebut. Klien mungkin kehilangan gaya hidup lama mereka dalam beberapa hal dan berjuang untuk menyesuaikan diri dengan perilaku baru ini. Peran konselor pada tahap ini adalah mendengarkan dengan



cermat dan menegaskan klien bahwa mereka melakukan hal yang benar. Penting juga untuk mengevaluasi apakah ada rencana perubahan yang perlu direvisi. Beberapa klien yang sedang dalam tahap tindakan biasanya menemukan rencana perubahan mereka perlu direvisi, dan konselor dapat membantu dalam proses ini.

5. Tahap pemeliharaan, tahap ini merupakan tahap terakhir dalam proses perubahan. Perubahan menjadi perilaku berkelanjutan bisa saja menjadi sulit, individu pada tahap ini harus mengumpulkan semua komitmen yang ada pada tahap untuk mencegah *relapse* (kekambuhan). Meskipun terapi tradisional memandang pemeliharaan sebagai tahap statis, *motivational interviewing* melihatnya sebagai kelanjutan yang sangat penting yang dapat bertahan dari hanya 6 bulan hingga seumur hidup. *Relapse* dapat terjadi dengan berbagai alasan, individu bisa saja mendapati godaan atau dorongan yang kuat untuk kembali pada perilaku bermasalah dan gagal mengatasinya, Pada tahap ini konselor berperan membantu individu memelihara dengan aktif dan cerdas setiap perubahan yang telah mereka buat. Penggunaan yang efektif dari pendekatan dan strategi *motivational interviewing* dapat membantu memotivasi individu untuk memperbarui atau memulai kembali perjalanan melalui tahap awal lagi, untuk mengevaluasi rencana yang gagal dan membuat yang lebih efektif, serta untuk memulai upaya perubahan lainnya.

APLIKASI KEMAMPUAN DASAR DALAM MI: “OARS”

Aplikasi praktis MI terjadi dalam dua fase yang pertama, membangun motivasi untuk berubah, dan yang kedua adalah memperkuat komitmen untuk berubah. Untuk membangun motivasi untuk berubah terdapat empat metode awal yang diwakili oleh akronim OARS yakni *open ended question*, *affir-*



Untuk membangun motivasi untuk berubah terdapat empat metode awal yang diwakili oleh akronim OARS yakni Open Ended Question, Affirmation, Reflections, Summary



mation, reflections, summary yang menjadi keterampilan dasar MI. Teknik-teknik dasar konseling ini membantu dalam membangun hubungan terapeutik yang konsisten dalam penggunaan MI. Adapun untuk memperkuat komitmen untuk

berubah melibatkan penetapan tujuan dan menegosiasikan perubahan rencana tindakan. Ketika konselor dan konseli tidak berhasil menetapkan tujuan, maka di sinilah akan terperangkap oleh ambivalensi konseli. Permasalahan ini dapat dihindari dengan menggunakan strategi “*change talk*”. Ada banyak strategi untuk melakukan “*change talk*” tetapi cara paling sederhana dan yang paling cepat untuk mendapatkan niat konseli untuk berubah adalah dengan mengajukan serangkaian pertanyaan.

Contoh:

Jika Anda memikirkan skala dari nol hingga 10 tentang seberapa penting bagi Anda untuk menurunkan kecanduan Anda pada internet. Pada skala ini, nol sama sekali tidak penting dan 10 sangat penting. Di mana Anda berada?

Teknik ini mengidentifikasi disparensi atau kesenjangan konseli antara situasi mereka saat ini dan kemana arah perubahan yang dikehendaki. Menyoroti perbedaan ini adalah inti dari memotivasi orang untuk berubah. Hal ini dapat diikuti dengan meminta konseli untuk menjelaskan lebih lanjut tentang perbedaan skala yang ada dan kemudian dengan ringkas meringkas perbedaan ini dan merefleksikannya kembali kepada konseli. Selanjutnya, penting untuk membangun kepercayaan konseli pada kemampuan mereka untuk berubah.



TABEL 10.2. TABEL OARS

OARS	
<p><i>Open-ended questions</i> (Pertanyaan Terbuka)</p> <ul style="list-style-type: none"> - konseli lebih banyak berbicara - memberikan kesempatan pada konselor untuk belajar lebih banyak tentang nilai dan tujuan konseli 	<p>Contoh:</p> <p>“saya mengerti Anda memiliki perhatian tentang masalah aktivitas penggunaan internet Anda, bisakah Anda ceritakan lebih banyak tentang hal itu”</p>
<p><i>Affirmations</i> (Penguatan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - bentuknya dapat berupa pujian atau pernyataan penghargaan dan pengertian. - membantu membangun hubungan dan mendukung konseli selama proses perubahan. - paling efektif digunakan ketika usaha dan kekuatan klien menjadi fokus utama. 	<p>Contoh:</p> <p>“saya menghargai bahwa hal itu membutuhkan banyak keberanian dari diri Anda untuk berdiskusi dengan saya hari ini”</p> <p>“terimakasih telah bertahan selama ini, saya sangat mengetahui masalah ini tidak mudah bagi Anda”</p>
<p><i>Reflections</i> (Refleksi)</p> <ul style="list-style-type: none"> - merefleksikan makna tersembunyi dari pernyataan dan perasaan konseli - membantu mengeksplorasi motivasi dan pribadi konseli - dapat digunakan untuk memperkuat keinginan terhadap perubahan 	<p>Contoh:</p> <p>Anda menikmati waktu-waktu ketika bermain internet sembari bersantai setelah seharian penuh di sekolah. Tetapi Anda mulai khawatir tentang dampak internet terhadap kegiatan akademik Anda. Faktanya, sampai saat ini Anda tidak terlalu khawatir tentang seberapa banyak waktu yang Anda habiskan di depan komputer. Kemudian Anda menyadari bahwa ada hal-hal yang perlu diperbaiki</p>
<p><i>Summarising</i> (Menyimpulkan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - memastikan pemahaman yang sama - menunjukkan perbedaan antara situasi saat ini dan tujuan masa depan - mendengarkan dan memahami dari perspektif konseli 	<p>Contoh:</p> <p>Jika tidak apa-apa, izinkan saya memeriksa apakah saya memahami semua yang telah kita diskusikan sejauh ini. Pertama, Anda khawatir tentang seberapa banyak Anda telah menghabiskan waktu di depan komputer untuk online kemudian Anda menyadari bahwa Anda telah mengalami beberapa masalah akademik dan kesehatan, Anda juga beberapa kali mendapatkan teguran dari guru. Tetapi setiap kali Anda mencoba berhenti maka setiap kali itu pula gagal dan Anda khawatir tidak bisa berhenti selamanya</p>



Terakhir adalah bagaimana konselor dan konseli melakukan “*change action plan*” bersama. Ada standar kerja yang perlu diperhatikan konselor yakni teknik penetapan tujuan, menggunakan “spirit” MI sebagai prinsip panduan dan meminta pendapat konseli tentang apa yang mereka rencanakan untuk lakukan (daripada menginstruksikan atau menasihati). Jika seorang konselor merasa bahwa pasien memerlukan saran maka konselor terlebih dahulu meminta izin pada konseli sebagai bentuk menghormati otonominya (Hall & Lubman, 2012). Contoh dari pertanyaan kunci untuk membangun “*change plan*” meliputi:

1. Kedengarannya beberapa hal tidak seharusnya seperti itu, apa yang akan kamu lakukan?
2. Apa perubahan yang akan segera kamu realisasikan?
3. Kemana arah dan tujuan kita saat ini?
4. Apa yang ingin kamu lakukan pada titik ini?
5. Setelah kita mengevaluasi semua ini, apa langkah Anda selanjutnya?

MEMUNCULKAN CHANGE TALK

TABEL 10.3. CHANGE TALK

Kategori <i>Change Talk</i>	Pertanyaan untuk memunculkan <i>change talk</i>	Contoh <i>change talk</i> konseli
Mengurangi keadaan sekarang	Apa masalah yang terjadi setelah kamu tidak dapat menghentikan aktivitas <i>cyber</i> mu? Apa yang membuat mu begitu merasa tertekan dari aktivitas <i>cyber</i> mu?	“saya merasa takut jika orangtua saya merasa bahwa saya selalu membuang-buang waktu untuk hal yang tidak seharusnya”
Keuntungan perubahan	Apa keuntungan dari mengurangi perilaku adiksi mu? Apa yang akan menjadi berbeda ketika kamu sudah tidak kecanduan internet lagi?	“jika saya tidak kecanduan internet lagi, setidaknya ketika bangun pagi saya merasa baik-baik saja”



Kategori <i>Change Talk</i>	Pertanyaan untuk memunculkan <i>change talk</i>	Contoh <i>change talk</i> konseli
Keinginan untuk berubah	Kapan kamu membuat perubahan signifikan dalam hidupmu sebelumnya? Bagaimana kamu melakukannya? Apa kekuatan yang kamu punya untuk membantu melakukan perubahan	"saya berhenti bermain sosial media beberapa bulan yang lalu dan saya merasa baik, pada waktu itu sangat sulit sekali, tetapi sekali saya fokus pada sesuatu saya akan berhasil"
Niat untuk berubah	Cara seperti apa yang kamu inginkan untuk membuat hidupmu berbeda dalam beberapa tahun ke depan? Coba lupakan saat ini sejenak, jika kamu bisa melakukan apapun, apa yang akan kamu ubah?	"saya tidak pernah berpikiran saya akan hidup seperti ini, saya ingin kembali ke hidup yang sehat, dan kembali menikmati kehidupan sosial saya bersama teman dan keluarga" "saya ingin manajemen waktu saya di depan computer dengan lebih baik"

KAJIAN EMPIRIK MOTIVATIONAL INTERVIEWING SEBAGAI INTERVENSI UNTUK PROBLEM KECANDUAN INTERNET

Motivational interviewing dimaksudkan untuk membangkitkan perubahan konseli, atau untuk menggunakan kemungkinan eksternal seperti potensi kehilangan pekerjaan atau hubungan untuk merangsang perubahan perilaku. Klien yang berurusan dengan masalah kecanduan sering merasa ambivalen untuk berhenti, bahkan setelah mereka menyadari bahwa mereka memiliki masalah. Mereka takut kehilangan akses Internet; mereka takut akan seperti apa hidup ini jika mereka tidak dapat "*chatting*" dengan teman *online*, terlibat dalam aktivitas *online*, dan menggunakan internet sebagai bentuk pelarian psikologis (Young, 2011). MI membantu klien menghadapi ambivalensi mereka.

Berawal dari asumsi pendekatan psikoterapi yang di-



gunakan untuk mengobati gangguan penggunaan narkoba, Orzack *et al.* (2006) dan Shek *et al.* (2009) mengintegrasikan unsur-unsur wawancara motivasi (MI) ke dalam studi psikoterapi multimodal mereka tentang pengobatan kecanduan internet, seperti yang akan dilakukan dalam perawatan multimodal berikutnya, Orzack *et al.* (2006) menggunakan program psikoedukasi, yang menggabungkan perspektif teoretis psikodinamik dan kognitif-perilaku, menggunakan kombinasi dari *Readiness to Change* (RtC), intervensi CBT dan MI untuk mengobati sekelompok 35 pria yang terlibat dalam perilaku seksual yang disebabkan oleh Internet (IESB). Dalam perawatan kelompok ini, kualitas hidup subjek meningkat dan tingkat gejala depresi menurun setelah 16 sesi perawatan (mingguan) tetapi tingkat penggunaan Internet tidak menurun secara signifikan.

Shek, Tang, dan Lo (2009) menggambarkan program konseling multilevel yang dirancang untuk remaja dengan gangguan kecanduan internet berdasarkan tanggapan dari 59 subjek. Temuan-temuan dari studi ini menunjukkan bahwa program konseling multilevel ini (termasuk konseling, MI, perspektif keluarga, dan kerja kelompok) efektif untuk membantu remaja dengan gangguan kecanduan internet. Skor gejala kecanduan internet menurun secara signifikan, tetapi program tersebut gagal meningkatkan kesejahteraan psikologis secara signifikan. Sayangnya, saat ini belum ada penelitian yang membahas keefektifan MI sebagai pendekatan tunggal dalam mengobati gangguan kecanduan internet, tetapi MI sebagai pendekatan tunggal sudah terbukti efektif di bidang kecanduan alkohol, narkoba, dan masalah diet/olahraga (Burke, 2003).



GLOSARIUM

- Ambivalensi** : Perasaan ambigu yang ada di dalam diri individu di mana di satu sisi ia menyukai perilakunya namun di sisi yang lain ia juga membenci perilakunya.
- Disparensi** : Kesenjangan yang dialami individu antara situasi saat ini dan arah perubahan yang dikehendaki.
- Efikasi Diri** : Kepercayaan individu akan kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu.
- Kontemplasi** : Tahap di mana individu menyadari kesalahannya dan mulai menunjukkan kemauan untuk berubah.
- Kontemplator** : Individu yang berada dalam tahap kontemplasi.
- Prakontemplasi** : Tahap di mana individu tidak menyadari kesalahan dan tidak mau berubah.
- Prakontemplator** : Individu yang berada dalam tahap prakontemplasi.
- Resistensi** : Suatu sistem pertahanan individu yang berlawanan dengan tujuan konseling atau terapi.
- Relapse** : Terjadinya kembali pola lama penyalahgunaan (adiksi) di mana berlangsung kembali secara rutin.
- Konseling** : Proses bantuan dari ahli (konselor/terapis) yang bertujuan membedayakan individu, memberikan pemahaman dan meringankan penderitaan individu, memecahkan masalah, serta membantu individu untuk memenuhi kebutuhannya.



- Konseling Singkat : Umumnya diistilahkan sebagai (*brief counseling*) proses bantuan psikologis (konseling) yang merujuk pada efektivitas penggunaan sesi intervensi dari 1-20 sesi konseling. Konseling singkat. Bentuk konseling ini dicirikan dengan fokus pada hal-hal spesifik dan konkret; orientasi pada waktu sekarang dan masa depan; penilaian yang cepat dan mengintegrasikan asesmen dalam proses intervensi; adanya fleksibilitas dan unsur kepraktisan dalam penggunaan teknik-teknik intervensi.
- Post-modern : Suatu kondisi di mana terjadi penolakan atau ketidakpercayaan terhadap segala hal yang mengarah kepada kebenaran tunggal, ke-universalan, keobjektifan (sesuatu apa pun yang hendak dijadikan dasar untuk menilai benar-salahnya sebuah konsep atau pengetahuan) atas suatu objek & realita yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cook, J.W., Collins, L.M., Fiore, M.C., Smith, S.S., Fraser, D., Bolt, D.M.,... & Loh, W.Y. (2016). "Comparative effectiveness of motivation phase intervention components for use with smokers unwilling to quit: a factorial screening experiment". *Addiction*, 111(1), 117-128. doi: 10.1111/add.13161.
- DiClemente, C.C., & Velasquez, M.M. (2002). "Motivational interviewing and the stages of change". *Motivational interviewing: Preparing people for change*, 2, 201-216.
- Burke B.L., Arkowitz H, Menchola M. "The efficacy of motivati-



- onal interviewing: a meta-analysis of controlled clinical trials". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2003 Oct; 71(5): 843-61. doi: 10.1037/0022-006X.71.5.843.
- Huang, X. Q., Li, M.C., & Tao, R. (2010). "Treatment of internet addiction". *Current psychiatry reports*, 12(5), 462-470. doi: 10.1007/s11920-010-0147-1.
- Hall, K., Gibbie, T., & Lubman, D.I. (2012). "Motivational interviewing techniques: Facilitating behaviour change in the general practice setting". *Australian family physician*, 41(9), 660.
- Miller, W. R., Zweben, A., DiClemente, C.C., & Rychtarik, R.G. (1992). "Motivational Enhancement Therapy manual: A clinical research guide for therapists treating individuals with alcohol abuse and dependence". Rockville, MD: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.
- Miller WR, Rollnick S. *Motivational interviewing: helping people change*. New York: The Guilford Press; 2013.
- Murali, V., & George, S. (2007). "Lost online: An overview of internet addiction". *Advanced Psychiatry Treatment*, 13, 24-30.
- Orzack, M.H., Voluse, A.C., Wolf, D., & Hennen, J. (2006). "An ongoing study of group treatment for men involved in problematic Internet-enabled sexual behavior". *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 348-360. doi:10.1089/cpb.2006.9974
- Shek, D.T., Tang, V.M., & Lo, C.Y. (2009). "Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong". *Adolescence*, 44(174).
- Young, K.S. (2011). "Clinical assessment of Internet-addicted clients". *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 19-34.





Indeks

A

Adiksi 175
Admin 128
Aplikasi 72, 159

B

Behavior 19, 21, 41-42, 61-62, 76-77, 87, 89, 103, 105, 109-110, 116, 136, 148-149, 167

D

Daring 10, 18
Digital 43-44, 62, 132
Distorsi 75

E

Edukasi 18
Eksplorasi 100, 145

H

Hoax 133

I

Informasi 48, 53, 123, 125, 128, 130
Inovasi 120, 129
Internet 2, 20, 35, 40-44, 63, 65, 68-69, 72, 76-77, 79, 81-83, 87-89, 91, 102, 105, 119, 120-121, 135-137, 139, 147-151, 163-164, 167, 171, 175

K

Komunikasi 20, 68, 72
Konseling 42, 44, 63, 84, 89, 91-92, 96, 98-100, 135, 137, 139, 141-142, 165-166, 171-175
Konten 65

L

Literasi 123-125

M

Media 1, 4,-6, 15-21, 47, 60-63, 122, 128, 134
Media Sosial 1, 4-5, 15, 20, 128
Modifikasi 59
Motivasi 42, 151, 154

O

Online 20-21, 40, 45, 49, 50, 54-55, 57,-59, 61-62, 69-71, 76, 78, 132, 134, 175

P

Pembelajaran 42
Psikologi 20-21, 43, 171, 173-174

R

Revolusi 71

S

Skema 14, 112

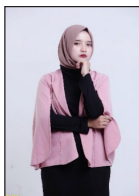
smartphone 31-36, 39-41, 43-44, 67, 75 **T**
Smartphone 23, 25, 27, 30-36, 41-43 Teknik 12, 85, 115, 145, 160
Sosialisasi 20 Teknologi 65, 174



Para Penulis



Mulawarman, lahir di Kebumen pada Desember 1977. Sejak 2005 ia diangkat sebagai dosen tetap di Jurusan Bimbingan dan Konseling (BK) Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang (UNNES). Riwayat pendidikan tinggi ia enyam pada jenjang sarjana dan magister di Program Pascasarjana Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang. Gelar Doktor Filosofi (Ph.D.) diperolehnya tahun 2015 pada *School of Psychology*, Central China Normal University (CCNU)-China dengan pendalaman keahlian Psikologi Konseling atau Psikologi Pendidikan. Minat penelitiannya pada bidang konseling berfokus pada lingkup *Brief Counseling*, *Problematic Internet Use (PIU)*, dan *School Counseling* serta minat pada *Crisis/Community Counseling*. Selain itu, ia juga menjadi *reviewer* beberapa jurnal ilmiah nasional dibidang bimbingan konseling dan psikologi pendidikan. Minat penelitiannya telah dipublikasikan, baik pada jurnal ilmiah nasional maupun internasional. Rekam jejak penelitian dan publikasinya dapat dilihat dan disitasi pada *Google Scholar* dan *Researchgate*. Untuk keperluan korespondensi, di alamat surel: mulawarman@mail.unnes.ac.id.



Ajeng Intan Nur Rahmawati, lahir di Kota Jombang, pada 10 Agustus 1994. Anak pertama dari pasangan Bapak Yoyok Ismanto dan Ibu Yeni Sumiati. Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SDN 2 Jombang (2006), kemudian dilanjutkan menempuh pendidikan menengah pertama di SMPN 2 Ngoro Jombang (2009) dan menyelesaikan pendidikan menengah atas di SMAN Ngoro Jombang (2012). Perjalanan menempuh pendidikan S-1 dilanjutkan di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) jurusan Bimbingan dan Konseling, dan lulus pada 2016 kemudian melanjutkan S-2 di Universitas Negeri Semarang pada jurusan yang sama dan selesai pada 2018. Saat ini penulis aktif mengajar di Universitas Kanjuruhan Malang (UNIKAMA) prodi Bimbingan dan Konseling, selain itu penulis juga aktif menjadi editor jurnal di Jurnal Konseling Indonesia (JKI) sekaligus menjadi *reviewer* di beberapa jurnal terakreditasi nasional. Penulis *concern* dalam lingkup bimbingan dan konseling, *addiction* terutama mengenai internet, konseling anak-anak, *expressive writing*, dan filsafat pendidikan. Rekam jejak penelitian dan publikasi bisa dilihat melalui *researchgate* dan *google scholar*. Keperluan korespondensi dapat melalui alamat *e-mail*: ajengintan@unikama.ac.id.



Imam Ariffudin, lahir di Nganjuk, 11 April 1994. Putra pertama dari Bpk. Midin, M,Pd., dan Ibu Manikah, S.Pd., M.M. Menamatkan pendidikan sekolah dasar di SDN Sambirejo 2 (Kab. Nganjuk) pada 2006, sekolah menengah pertama di SMPN Tanjunganom 1 (Kab. Nganjuk) pada 2009, sekolah menengah atas di SMAN 2 Kediri (Kota Kediri) pada 2012, pendidikan strata 1 di jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas



Negeri Surabaya (Kota Surabaya) pada 2016, dan pendidikan strata 2 (pascasarjana) di jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang (Kota Semarang) pada 2018. Penulis saat ini mengajar sebagai seorang dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Kanjuruhan Malang (UNIKAMA) dan aktif menjadi *reviewer* di beberapa jurnal nasional terakreditasi. Minat penelitian berfokus pada lingkup bimbingan dan konseling, psikologi pendidikan, pengembangan media BK, dan adiksi internet. Rekam jejak penelitian dan publikasi dapat dilihat dan disitasi pada *Google Scholar* serta *ResearchGate*. Keperluan korespondensi dapat melalui surel: imamariffudin@unikama.ac.id.



Aris Munandar, lahir di Brebes 3 April 1993, dan menyelesaikan pendidikan sarjana dan magister di jurusan Bimbingan Konseling di Universitas Negeri Semarang. Semasa mahasiswa penulis aktif dalam berbagai organisasi kampus

baik di organisasi bidang eksekutif mahasiswa sampai unit kegiatan mahasiswa di tingkat universitas. Saat ini penulis bekerja sebagai guru bimbingan konseling sekolah di sekolah terpadu SMA PAHOA Gading Serpong Tangerang.



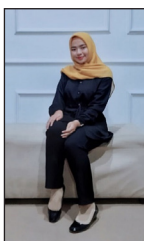
Aldila Dyas Nurfitri, penulis lulus dari Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Semarang jurusan Psikologi pada 2015, kemudian melanjutkan pendidikannya ke Fakultas Psikologi Universitas Katolik (Unika) Soegijapranata Semarang dengan peminatan Psikologi Sosial dan lulus pada 2018.

Penulis pernah menjadi kontributor dalam penulisan bunga rampai “Revitalisasi Toleransi Beragama Berbasis Kearifan

Lokal” yang diterbitkan oleh Unika Soegijapranata pada 2016 dan beberapa publikasi tulisan lain dalam buletin dan jurnal ilmiah. Saat ini penulis menjadi staf pengajar tidak tetap pada matakuliah Pengantar Psikologi di Politeknik Binatrada Semarang. Guna korespondensi, penulis dapat dikontak melalui surat elektronik yang beralamat: aldila26@live.com



Ghanis Putra Widhanarto, saat ini adalah pengajar di Universitas Negeri Semarang, lahir pada 19 Agustus 1982, sosok dosen muda ini mengampu beberapa matakuliah sebagai bidang ilmu yang menjadi garapan Teknologi Pendidikan. Beberapa matakuliah yang diampu adalah matakuliah pembelajaran berbasis *web*, *mobile learning*, pengembangan media pendidikan kontemporer, pembelajaran digital, dan pengembangan *e-learning*. Pendidikan strata 1 ditempuh di Universitas Negeri Yogyakarta dengan Program Studi Teknologi Pendidikan, Pendidikan Strata 2 ditempuh di Universitas Sebelas Maret Surakarta Program Studi Teknologi Pendidikan. Ketertarikan pada teknologi pendidikan menelurkan karya tulisan dan media yang terpublikasi di berbagai *conference* dan pusat-pusat kajian inovasi teknologi pendidikan.



Mayang T. Afriwilda, lahir di Bengkulu, 1 April 1996. Putri pertama dari Bpk. Bahori, S.Sos. Dan Ibu Ratnawati, S.Sos. Menamatkan pendidikan sekolah dasar di SDN 79 Kota Bengkulu pada 2007, sekolah menengah pertama di SMPN 5 Kota Bengkulu pada 2010, sekolah menengah atas di SMA Plus Negeri 7 Kota Bengkulu pada 2013, pendidikan strata 1 di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno (UINFAS



Kota Bengkulu) pada 2017. Penulis saat ini sedang menempuh pendidikan strata 2 (pascasarjana) di jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang (Kota Semarang) sejak 2018. Minat penelitian berfokus pada lingkup bimbingan dan konseling, *brief counseling*, Adiksi Internet, Adiksi Game Online, *Disaster Counseling*. Rekam jejak penelitian dan publikasi dapat dilihat dan disitasi pada *Google Scholar* serta *ResearchGate*. Keperluan korespondensi dapat melalui surel: mayang01@students.unnes.ac.id.



