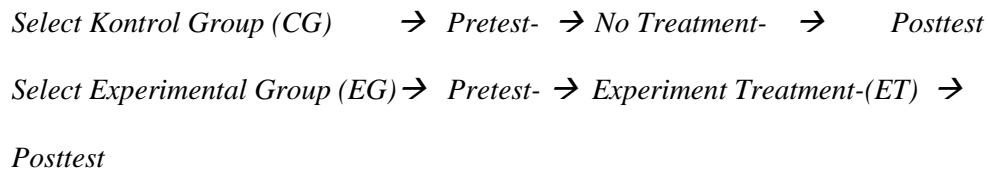


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian menggunakan metode *pre-eksperimental designs* (quasi eksperimen). Penerapan penggunaan konseling kognitif-perilaku (KKP) diterapkan pada satu kelas eksperimen. Pengukuran melemahnya gangguan kecanduan internet pada siswa Kelas XI dilaksanakan melalui pretes dan postes, sehingga desain penelitian yang digunakan adalah “*between-group design Pretest-Posttest kontrol group design*” (Creswell, 2008) yang tervisualisasikan pada Gambar 3.1 berikut:



(Creswell, 2008)

Bagan 3.1
Desain Penelitian

Keterangan

ET = Konseling Kognitif Perilaku

CG = Kelompok Eksperimen

EG = Kelompok Kontrol

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

B. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan pada *setting* pendidikan dalam proses konseling dengan memperhatikan gangguan kecanduan internet pada siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2012-2013.

Penentuan subjek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang disesuaikan dengan keberadaan masalah dan jenis data yang dikumpulkan dengan mempertimbangkan kriteria gangguan kecanduan internet: (1) keasyikan dengan internet; (2) penarikan; (3) toleransi; (4) sulit untuk mengontrol; (5) mengabaikan konskuensi berbahaya; (6) komunikasi sosial dan kepentingan yang hilang dan; (7) pengentasan emosi negatif. Teknik *purposive sampling* dilakukan dengan menyebar angket dan mengelompokkan sampel berdasarkan tingkat gangguan kecanduan internet.

Dalam menentukan jumlah sampel penelitian, penelitian ini mengacu pada pendapat Creswell (2008), Estimasi jumlah sampel yang dibutuhkan untuk prosedur pengolahan statistik sehingga dapat mewakili populasi secara tepat adalah sekitar 15 orang (Creswell, 2008), dengan demikian jumlah sampel yang diambil berjumlah 15 orang siswa pada kelompok eksperimen dan 15 orang siswa pada kelompok kontrol.

C. Definisi Operasional

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Variabel bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada siswa melalui konseling kognitif perilaku. Variabel ini disebut juga variabel eksperimen (*experimental variable*). Adapun variabel terikat penelitian adalah perilaku gangguan kecanduan internet.

Berikut dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional.

1. Konseling Kognitif-Perilaku (KKP)

Konseling kognitif perilaku adalah komunikasi dua arah antara peneliti dan siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung, dengan cara keduanya berpratisipasi dalam mengeksplorasi masalah dengan tujuan menghasilkan perubahan perilaku (penggunaan internet secara bijaksana) melalui modifikasi perilaku, pengkondisian, dan memaksimalkan aktivitas kognitif.

2. Gangguan Kecanduan Internet

Gangguan kecanduan internet adalah aktivitas penggunaan internet secara berlebihan yang dilakukan siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandung meskipun mengetahui konsekuensi buruk yang akan terjadi pada dirinya baik secara fisik, sosial, dan kesejahteraan yang ditandai dengan indikator sebagai berikut.

- a. Keasyikan dengan internet: keinginan yang kuat untuk internet. Berpikir tentang aktivitas online sebelumnya atau antisipasi berikutnya secara online.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menggunakan internet adalah kegiatan yang dominan dalam kehidupan sehari-hari.

- b. Penarikan: dimanifestasikan oleh suasana hati seperti kecemasan, iritabilitas dan kebosanan setelah beberapa hari tanpa kegiatan internet.
- c. Toleransi: peningkatan dalam menggunakan internet diperlukan untuk mencapai kepuasan.
- d. Usaha untuk mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
- e. Mengabaikan konsekuensi berbahaya: penggunaan internet yang berlebihan meskipun memiliki pengetahuan *pesisten* atau masalah fisik dan psikologis yang diperburuk oleh penggunaan internet.
- f. Komunikasi sosial dan kepentingan yang hilang: kehilangan minat, hobi, hiburan sebagai akibat langsung dari, dan dengan pengecualian menggunakan internet.
- g. Pengentasan emosi negatif: menggunakan internet untuk melarikan diri atau meredakan suasana hati.

D. Alur Penelitian

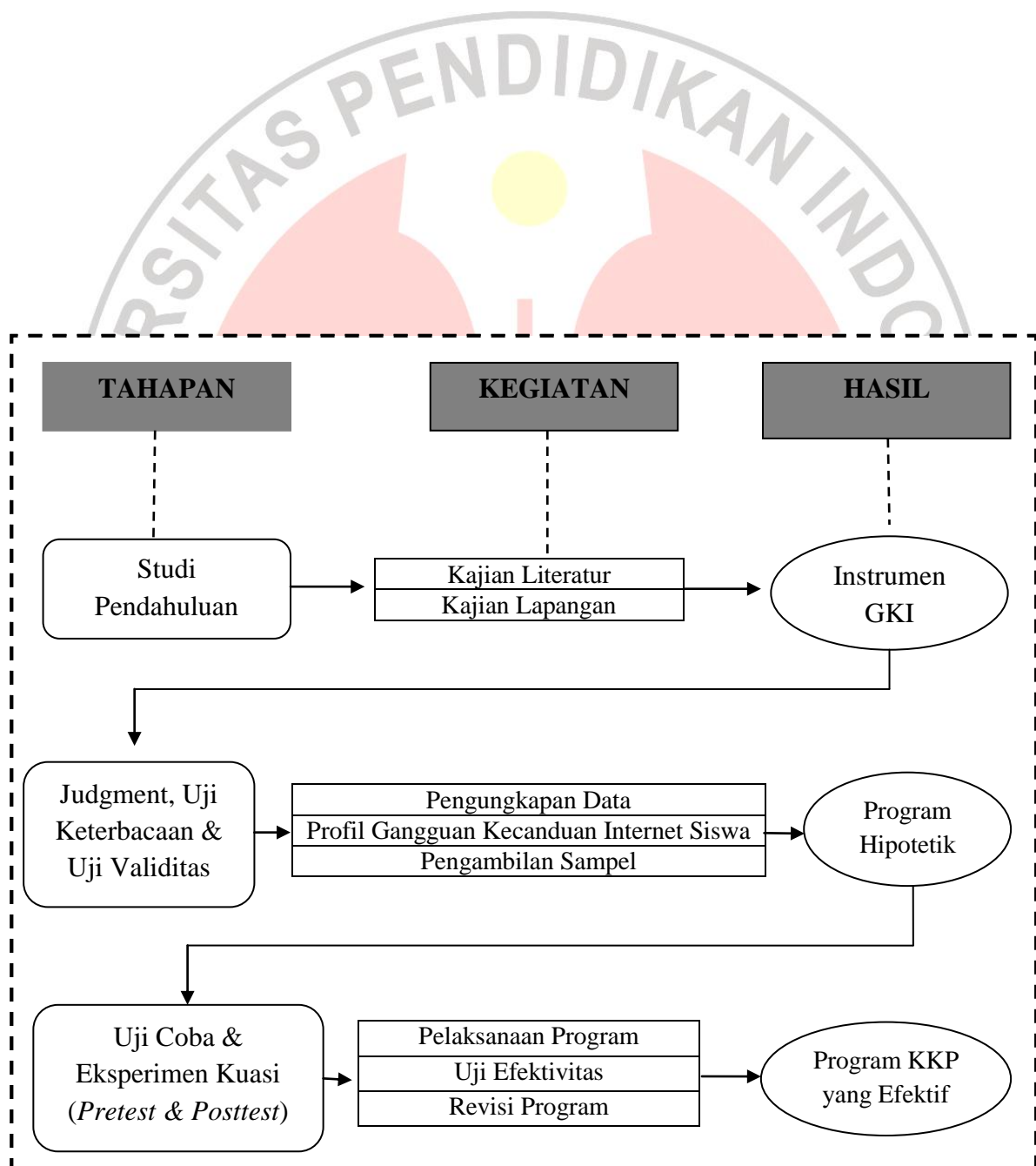
Tujuan akhir penelitian adalah menghasilkan program dalam menangani gangguan kecanduan internet siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandung. Dalam rangka menghasilkan program konseling kognitif-perilaku yang efektif dilakukan

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

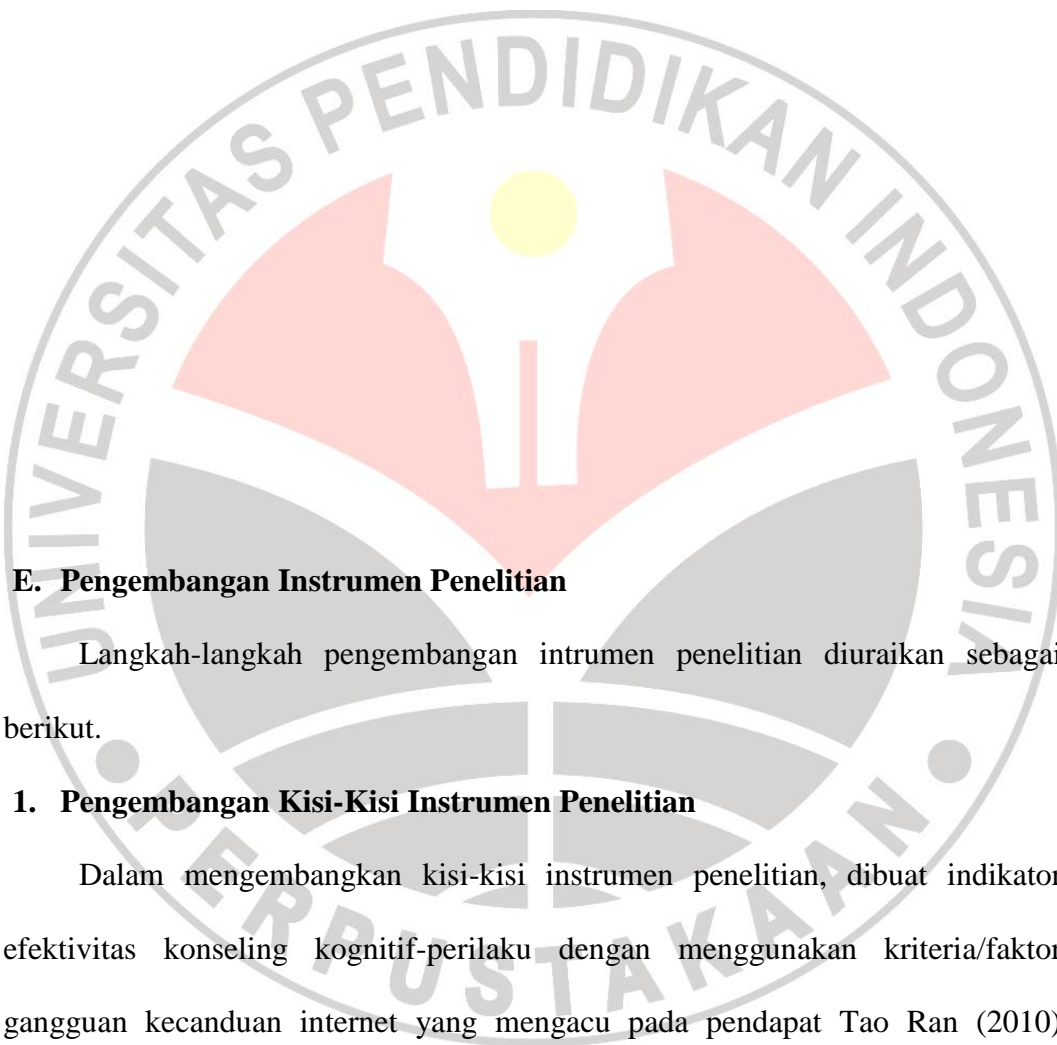
sejumlah langkah-langkah penelitian sebagaimana digambarkan dalam alur penelitian sebagai berikut.



Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bagan 3.2 Alur Penelitian



E. Pengembangan Instrumen Penelitian

Langkah-langkah pengembangan instrumen penelitian diuraikan sebagai berikut.

1. Pengembangan Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Dalam mengembangkan kisi-kisi instrumen penelitian, dibuat indikator efektivitas konseling kognitif-perilaku dengan menggunakan kriteria/faktor gangguan kecanduan internet yang mengacu pada pendapat Tao Ran (2010) dengan landasan DSM IV. Sejumlah gejala kriteria yakni sebagai berikut: (1) keasyikan dengan internet; (2) penerikan; (3) toleransi; (4) sulit untuk mengontrol;

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(5) mengabaikan konseluensi berbahaya; (6) komunikasi sosial dan kepentingan yang hilang, dan; (7) pengentasan emosi negatif.

Instrumen ini berbentuk angket berskala dengan kategori pilihan jawaban, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), yang masing-masing diberi skor 1 (SS), 2 (S), 3 (TS), dan 4 (STS). Berikut disajikan kisi-kisi instrumen gangguan kecanduan internet sebelum uji coba dalam Tabel 3.1.

Tabel 3.1
Matrik Kisi-Kisi Gangguan Kecanduan Internet Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Butir Soal	
		(-)	Σ
1. Keasyikan Terhadap Internet	1.1. Senang dan menikmati saat bermain internet	1, 2	2
	1.2. Sering membayangkan aktivitas bermain internet	3,4	2
	1.3. Memiliki kebebasan dalam bermain internet	5,6	2
	1.4. Menyukai aplikasi-aplikasi tertentu dalam internet	7,8,9,10	4
2. <i>withdrawal</i> (Penarikan)	2.5. Merasa cemas, gelisah dan frustrasi saat tidak menggunakan internet	11,12,13	3
	2.6. Merasa ada yang kurang atau hilang dalam hidupnya saat tidak bermain internet	14,15	2
	2.7. Merasa adanya keganjalan pada tubuh saat tidak menggunakan internet	16,17	2
	2.8. Lebih memilih meninggalkan aktivitas sehari-hari daripada tidak menggunakan internet	18,19,20	3
3. Toleransi	3.9. Merasakan adanya tantangan dari bermain internet	21,22	2
	3.10. Meningkatkan itensitas penggunaan internet	23,24,25,26	4
	3.11. Menggunakan aplikasi-aplikasi yang ada di internet	27-28	2

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	3.12. Melakukan kompetisi dengan pengguna internet yang lainnya	29-30	2
4. Sulit Untuk Mengontrol penghentian	4.13. Gagal menahan diri untuk tidak bermain internet	31,32,33	3
	4.14. Rela melakukan apapun untuk tetap bermain internet	34,35	2
	4.15. Menjual/menggadaikan apa yang dimilikinya untuk bermain internet	36,37,38	3
	4.16. Gagal menahan diri melakukan transaksi dalam internet	39,40	2
5. Mengabaikan Konsekuensi Berbahaya	5.17. Melupakan aktivitas untuk perawatan tubuh	41,42,43 44,45	5
	5.18. Merasakan sakit pada bagian-bagian tertentu pada tubuh	46,47,48	3
	5.19. Pulang larut malam bahkan menginap di warnet untuk bermain internet	49,50	2
6. Komunikasi Sosial Dan Kepentingan Yang Hilang	6.20. Meninggalkan hobi sebelumnya dan mengalihkannya pada aktivitas <i>online</i>	51,52	2
	6.21. Mengurangi aktivitas dengan teman-teman di sekolah	53,54,55,56	4
	6.22. Mengalami sendirian dan hukuman	57,58,59,60	3
	6.23. Menutupi kegiatan bermain internet dari orang tua	61,62,63	2
	6.24. Menutupi kegiatan bermain internet dari teman-temannya	64,65	
	6.25. Berbohong kepada orang lain untuk bermain internet	66,67	2
7. Pengentasan Emosi Negatif	7.26. Meluapkan emosinya dengan bermain internet	68,69,70	3
	7.27. Meluapkan emosi dengan menggunakan kata-kata kotor	71,72	2

2. Penimbangan (*Judgement*) Instrumen Penelitian

Judgement intrumen penelitian dilakukan dengan bantuan dosen yang berkompoten dengan memperhatikan kriteria gangguan kecanduan internet. Kegiatan penimbangan berorientasi pada validitas konstruk dan validitas isi, berupa variabel, aspek/dimensi, dan indikator yang hendak diukur, redaksi setiap

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

butir pernyataan, keefektifan susunan kalimat dan koreksi terhadap format yang digunakan.

Dari tujuh aspek gangguan kecanduan internet menghasilkan 26 indikator, yang kemudian dikembangkan menjadi 67 butir pernyataan. Instrumen penelitian ditimbang oleh tiga orang penimbang untuk dikaji kesesuaian setiap butir pernyataan dengan aspek-aspek dan indikator yang akan diungkap. Penimbangan (*juggement*) terhadap instrumen penelitian dilakukan oleh tiga orang pakar bimbingan dan konseling, yaitu Prof. Syamsu Yusuf L.N, M.Pd., Prof. Juntika Nurihsan, M.Pd., Dr. Mubiar Agustin, M.Pd.

Berdasarkan penimbangan instrumen penelitian, masing-masing pernyataan dikelompokkan dalam kualifikasi memadai (M) atau tidak memadai (TM). Kategori antara memadai atau tidak memadai sebuah instrumen dilihat dari konstruk instrumen, konten/isi instrumen, dan redaksi instrumen tersebut. Pernyataan yang berkualifikasi memadai (M) dapat langsung digunakan sebagai butir item dalam instrumen penelitian sementara yang berkualifikasi tidak memadai (TM) perlu direvisi dan diperbaiki.

3. Uji Keterbacaan Instrumen Penelitian

Validasi eksternal instrumen penelitian dilakukan melalui uji keterbacaan.

Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat pernyataan-pernyataan yang

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

terdapat dalam instrumen penelitian dapat dimengerti susunan redaksi dan maknanya serta telah sesuai/menggambarkan gangguan kecanduan internet.

4. Uji Coba Instrumen Penelitian

Uji coba instrumen penelitian dilakukan selama satu tahap, meliputi validitas dan reliabilitas. Hal ini dilakukan untuk memperoleh kualitas instrumen yang layak dipakai.

a. Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk menunjukkan tingkat kesahihan instrumen yang akan digunakan dalam mengumpulkan data penelitian. Uji validitas diuji cobakan pada kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013.

Uji validitas dilakukan berkenaan dengan ketepatan alat ukur terhadap konsep yang diukur sehingga benar-benar mengukur yang seharusnya diukur. Suatu instrumen yang dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur tersebut dapat digunakan untuk mengukur yang sebenarnya harus diukur.

Pengolahan data dalam penelitian dilakukan dengan bantuan program *SPSS 18.0 for windows*. Kegiatan uji validitas butir item dilakukan untuk mengetahui instrumen yang digunakan dalam penelitian dapat digunakan untuk mengukur yang akan diukur (Sugiyono, 2007: 267). Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 1) Menghitung koefisien korelasi *product moment*/ r hitung (r_{xy}), dengan menggunakan rumus seperti berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

(Arikunto, 2010 : 213)

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y

X = Item soal yang dicari validitasnya

Y = Skor total yang diperoleh sampel

- 2) Proses pengambilan keputusan

Pengambilan keputusan didasarkan pada kriteria sebagai berikut:

- a. jika r hitung positif, dan r hitung $\geq 0,3$, maka butir soal valid; dan
- b. jika r hitung negatif, dan r hitung $< 0,3$, maka butir soal tidak valid.

Menurut Masrun dalam Sugiyono (2007 : 188-189), item yang dipilih (valid) adalah yang memiliki tingkat korelasi $\geq 0,3$. Jadi, semakin tinggi validitas suatu alat ukur, maka alat ukur tersebut semakin mengenai sasarannya atau semakin menunjukkan yang seharusnya diukur.

Rekapitulasi hasil perhitungan uji validitas data gangguan kecanduan internet tersaji pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2
Hasil Rekapitulasi Uji Validitas Data Gangguan Kecanduan Internet

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

No Pernyataan	r Hitung	r Tabel	Kriteria	No Pernyataan	r Hitung	r Tabel	Kriteria
1	0.39	0.30	Valid	37	0.36	0.30	Valid
2	0.43	0.30	Valid	38	0.48	0.30	Valid
3	0.41	0.30	Valid	39	0.31	0.30	Valid
4	0.40	0.30	Valid	40	0.51	0.30	Valid
5	0.32	0.30	Valid	41	0.54	0.30	Valid
6	0.16	0.30	<i>Invalid</i>	42	0.55	0.30	Valid
7	0.18	0.30	<i>Invalid</i>	43	0.52	0.30	Valid
8	0.38	0.30	valid	44	0.42	0.30	Valid
9	0.28	0.30	<i>Invalid</i>	45	0.57	0.30	Valid
10	0.13	0.30	<i>Invalid</i>	46	0.34	0.30	Valid
11	0.40	0.30	Valid	47	0.29	0.30	<i>Invalid</i>
12	0.26	0.30	<i>Invalid</i>	48	0.42	0.30	Valid
13	0.52	0.30	Valid	49	0.44	0.30	Valid
14	0.49	0.30	Valid	50	0.44	0.30	Valid
15	0.48	0.30	Valid	51	0.48	0.30	Valid
16	0.46	0.30	Valid	52	0.48	0.30	Valid
17	0.39	0.30	Valid	53	0.46	0.30	Valid
18	0.58	0.30	Valid	54	0.33	0.30	Valid
19	0.55	0.30	Valid	55	0.42	0.30	Valid
20	0.23	0.30	<i>Invalid</i>	56	0.52	0.30	Valid
21	0.55	0.30	Valid	57	0.50	0.30	Valid
22	0.58	0.30	Valid	58	0.51	0.30	Valid
23	0.60	0.30	Valid	59	0.41	0.30	Valid
24	0.60	0.30	Valid	60	0.41	0.30	Valid
25	0.58	0.30	Valid	61	0.48	0.30	Valid
26	0.62	0.30	Valid	62	0.45	0.30	Valid
27	0.42	0.30	Valid	63	0.47	0.30	Valid
28	0.36	0.30	Valid	64	0.50	0.30	Valid
29	0.52	0.30	Valid	65	0.39	0.30	Valid
30	0.34	0.30	Valid	66	0.46	0.30	Valid
31	0.55	0.30	Valid	67	0.45	0.30	Valid
32	0.53	0.30	Valid	68	0.55	0.30	Valid
33	0.56	0.30	Valid	69	0.59	0.30	Valid
34	0.39	0.30	Valid	70	0.30	0.30	Valid
35	0.37	0.30	Valid	71	0.33	0.30	Valid
36	0.35	0.30	Valid	72	0.34	0.30	Valid

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan Tabel 3.1 diperoleh pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 6, 7, 9, 10, 12, 20, 47. Untuk nomor 12, 20, dan 47 pernyataan tersebut direvisi sehingga pernyataan yang dibuang menjadi empat pernyataan yaitu pernyataan nomor 6, 7, 9, 10. Fokus penelitian tidak memperhatikan penggunaan aplikasi-aplikasi tertentu dalam pemakaian internet dengan demikian indikator “menyukai aplikasi-aplikasi tertentu dalam internet” dihapuskan. Jumlah item yang dipakai untuk penelitian adalah 67 pernyataan.

b. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen menunjukkan derajat keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda. Derajat konsistensi diperoleh sebagai proporsi varians skor perolehan subjek. Skor perolehan terdiri dari skor-skor murni dan skor kekeliruan galat pengukuran. Reliabilitas instrumen secara operasional dinyatakan sebagai koefisien korelasi (r).

Perolehan skor tingkat reliabilitas instrumen diperoleh dengan memanfaatkan program komputer Microsoft Excel 2007 dan *SPSS 18.0 for window* yaitu dengan teknik atau model skala alpha.

Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* (α) melalui tahapan sebagai berikut.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pertama, menghitung nilai reliabilitas atau r hitung (r_{11}) dengan menggunakan rumus berikut.

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} = Reliabilitas tes yang dicari
 $\sum \sigma_i^2$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item
 σ_t^2 = Varians total
 n = banyaknya soal
 Kedua, mencari varians semua item menggunakan rumus berikut.

$$\sigma^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N} \quad (\text{Arikunto, 2002:109})$$

Keterangan :

$\sum X$ = Jumlah Skor
 $\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor
 N = banyaknya sampel

Kriteria untuk mengetahui reliabilitas, menggunakan klasifikasi kriteria yang dikemukakan oleh Sugiyono (2007 : 149) yang tercantum pada Tabel 3.3 berikut.

Tabel 3.3
Kriteria Reliabilitas Instrumen

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.80 – 1.000	Derajat reliabilitas sangat tinggi
0.60 – 0.799	Derajat reliabilitas tinggi
0.40 – 0.599	Derajat reliabilitas sedang
0.20 – 0.399	Derajat reliabilitas rendah
0.00 – 0.199	Derajat reliabilitas sangat rendah

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Proses pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak *MS Excel 2010*. Hasil pengujian didapatkan

Jumlah varian (δ_i) = 38,63

Varian Total (δ_t) = 513,25

Reliabilitas = 0,94 (Sangat Tinggi)

Merujuk pada pedoman kriteria korelasi dari Sugiyono (1999 : 149), dapat ditarik kesimpulan bahwa reliabilitas instrumen pengungkap gangguan kecanduan internet berada pada kategori sangat tinggi. Artinya, instrumen tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

5. Revisi Akhir dan Pengemasan Instrumen Final

Butir item yang memenuhi syarat dihimpun dan direvisi sesuai kebutuhan, dengan demikian dapat dihasilkan seperangkat instrumen siap pakai untuk pengumpulan data mengenai profil gangguan kecanduan internet siswa serta dapat digunakan sebagai instrumen *Pretest* dan *Posttest*. Berikut disajikan kisi-kisi instrumen gangguan kecanduan internet siswa setelah diuji coba dalam Tabel 3.4.

Tabel 3.4
Matrik Kisi-Kisi Gangguan Kecanduan Internet Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No. Butir Soal	
		(-)	Σ
1. Keasyikan Terhadap Internet	1.1. Senang dan menikmati saat bermain internet	1, 2	2
	1.2. Sering membayangkan aktivitas bermain internet	3,4	2

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	1.3. Memiliki kebebasan dalam bermain internet	5,6	2
2. <i>withdrawal</i> (Penarikan)	2.5. Merasa cemas, gelisah dan frustrasi saat tidak menggunakan internet	7,8,9	3
	2.6. Merasa ada yang kurang atau hilang dalam hidupnya saat tidak bermain internet	10,11	2
	2.7. Merasa adanya keganjalan pada tubuh saat tidak menggunakan internet	12,13	2
	2.8. Lebih memilih meninggalkan aktivitas sehari-hari daripada tidak menggunakan internet	14,15,16	3
3. Toleransi	3.9. Merasakan adanya tantangan dari bermain internet	17,18	2
	3.10. Meningkatkan intensitas penggunaan internet	19,20,21,22	4
	3.11. Menggunakan aplikasi-aplikasi yang ada di internet	23,24	2
	3.12. Melakukan kompetisi dengan pengguna internet yang lainnya	25,26	2
4. Sulit Untuk Mengontrol penghentian	4.13. Gagal menahan diri untuk tidak bermain internet	27,28,29	3
	4.14. Rela melakukan apapun untuk tetap bermain internet	30,31	2
	4.15. Menjual/menggadaikan barang yang dimilikinya untuk bermain internet	32,33,34	3
	4.16. Gagal menahan diri melakukan transaksi dalam internet	35,36	2
5. Mengabaikan Konsekuensi Berbahaya	5.17. Melupakan aktivitas untuk perawatan tubuh	37,38,39,40,41	5
	5.18. Merasakan sakit pada bagian-bagian tertentu pada tubuh	42,43,44	3
	5.19. Pulang larut malam bahkan menginap di warnet untuk bermain internet	45,46	2
6. Komunikasi Sosial Dan Kepentingan Yang Hilang	6.20. Meninggalkan hobi sebelumnya dan mengalihkannya pada aktivitas <i>online</i>	47,48	2
	6.21. Mengurangi aktivitas dengan teman-teman di sekolah	49,50,51,52	4
	6.22. Mengalami sendirian dan hukuman	53,54,55	3
	6.23. Menutupi kegiatan bermain internet dari orang tua	56,57,58	2

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	6.24. Menutupi kegiatan bermain internet dari teman-temannya	59,60	2
	6.25. Berbohong kepada orang lain untuk bermain internet	61,62	2
7. Pengentasan Emosi Negatif	7.26. Meluapkan emosinya dengan bermain internet	63,64,65	3
	7.27. Meluapkan emosi dengan menggunakan kata-kata kotor	66,67	2

F. Pengembangan Program Intervensi

Dalam mengembangkan program intervensi yang sifatnya operasional atau siap uji, terdapat beberapa langkah yang perlu ditempuh, diantaranya.

1. Pengembangan Kisi-Kisi Program Intervensi

Program konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandung dikembangkan berdasarkan teori tentang gangguan kecanduan internet beserta aspek-aspek terkait yang meliputi keasyikan terhadap internet, *withdrawal*/penarikan, toleransi, sulit untuk menghentikan penelitian, pengentasan emosi negatif, komunikasi sosial yang hilang, dan mengabaikan konsekuensi berbahaya.

2. Uji Rasional

Untuk menghasilkan program konseling yang teruji efektif, maka langkah awal yang dilakukan adalah menguji kelayakan program secara rasional. Validitas rasional program dilakukan dengan menggunakan teknik respon terperinci dan penilaian kualitatif. Penilaian meliputi keseluruhan program mulai dari sistematika, konstruk program, pemakaian bahasa, dan penulisan serta tata letak.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dengan demikian uji rasional program dalam penelitian ini melalui dua jenis pengujian yaitu uji validitas isi program dan uji empiris.

a. Uji Validitas Isi Program

Uji validitas isi program dilakukan melalui penilaian pakar (*expert judgment*). Validasi program konseling kognitif-perilaku berdasarkan pertimbangan dua orang pakar bimbingan dan konseling yaitu Prof. Syamsu Yusuf L.N, M.Pd dan Dr. Mubiar Agustin, M.Pd dan satu orang praktisi bimbingan konseling di sekolah yaitu, Siti Nurmala, M.MPd.

b. Uji Empiris

Uji empiris dilakukan melalui uji keterbacaan dan uji kepraktisan program konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet dari praktisi bimbingan dan konseling di sekolah yaitu Siti Nurmala, M.MPd. Berikut ini disajikan kisi-kisi instrumen uji rasional.

Tabel 3.5
Kuesioner Terbuka Uji Validitas Isi Program Konseling Kognitif-Perilaku

No	Aspek yang Dinilai	Saran
1	Rumusan Rasional	
2	Rumusan Tujuan Program	
3	Komponen Program	
4	Kompetensi Konselor	
5	Karakteristik Hubungan	
6	Komposisi Kelompok	
7	Adekan Layanan	
8	Rencana Operasional	
9	Pengembangan Tema dan Topik	
10	Prosedur Pelaksanaan Program	

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

11	Pengembangan Satuan Layanan	
12	Mekanisme Penilaian dan Indikator Keberhasilan	

(Sumber Data: Ahli BK dan Praktisi)

3. Hasil Uji Program Hipotetik Konseling Kognitif-Perilaku dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan maka dirancang program konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet. Program konseling kognitif-perilaku merupakan suatu proses hubungan bantuan yang berkesinambungan yang menitikberatkan kepada perilaku yang timbul dengan latar pikiran yang irasional dalam diri konseli. Dengan mengeksplorasi dan mengidentifikasi pikiran yang irasional tersebut, konseli diarahkan guna merumuskan beberapa alternatif penyelesaian terhadap gangguan kecanduan internet.

Konseling kognitif-perilaku yang masih bersifat hipotetik tersebut, selanjutnya diajukan kepada dua orang pakar bimbingan dan konseling dan satu orang praktisi yaitu guru bimbingan dan konseling. Selanjutnya, setelah mendapatkan validasi berupa saran dan masukan baik dari sisi konstruk, konten maupun redaksional maka dilakukan revisi/perbaikan program. Program hasil revisi inilah yang selanjutnya diujicobakan untuk diketahui tingkat keefektifannya.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Deskripsi yang lebih menyeluruh mengenai struktur dan sekaligus hasil validasi program konseling kognitif-perilaku berdasarkan penimbangan dua orang pakar bimbingan dan konseling yaitu Prof. Syamsu Yusuf L.N, M.Pd., Dr. Mubiar Agustin, M.Pd dan satu orang praktisi bimbingan konseling di sekolah yaitu, Siti Nurmala, M.MPd dapat dilihat pada Tabel 3.6 berikut.

Tabel 3.6
Hasil Penimbangan Pakar terhadap Program Konseling kognitif-perilaku
dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Siswa Kelas XI
SMA Negeri 6 Bandung

Aspek	Prof. Syamsu Yusuf L.N, M.Pd	Dr. Mubiar Agustin, M.Pd	Siti Nurmala, M.MPd
Rasional	Perlu lebih dititikberatkan pada rasional pentingnya penggunaan konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet	Lebih dihadirkan karakteristik gangguan kecanduan dan penguatan program KKP tepat dalam menangani gangguan kecanduan internet	Pola terjadinya gangguan kecanduan internet lebih dijabarkan dan jabarkan KKP merupakan solusi yang tepat
Tujuan Program	Perlu dibuat lebih spesifik dengan memperjelas secara operasional indikator-indikator pencapaian tujuan	Diperkuat pada keadiksian	Disesuaikan dengan <i>setting</i> pendidikan di sekolah
Komponen Program	Cukup memadai	Cukup memadai	Cukup memadai
Kompetensi Konselor	Cukup memadai	Cukup memadai	Cukup memadai
Karakteristik Hubungan	Cukup memadai	Cukup memadai	Cukup memadai
Komposisi Kelompok	Cukup memadai	Cukup memadai	Cukup memadai
Adekan Layanan	Cukup memadai	Cukup memadai	Cukup memadai
Rencana Operasional	Cukup memadai	Cukup memadai	Cukup memadai
Pengembangan Tema dan Topik	Perlu adanya materi-materi tentang gangguan kecanduan internet	Materi keadiksian pada remaja dihadirkan	Gangguan kecanduan dalam <i>setting</i> pendidikan
Prosedur Pelaksanaan	Cukup memadai	Cukup memadai	Cukup memadai

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Program			
Pengembangan Satuan Layanan	Lebih dispesifikan tahapan-tahapan konseling kognitif-perilaku	Perlu ditonjolkan tahapan-tahapan konseling kognitif-perilaku	Cukup memadai
Evaluasi	Perlu adanya indikator-indikator keberhasilan	Perlu adanya teknik penilaian	Cukup memadai

Berdasarkan saran dan masukan dari pakar dan praktisi, maka sebelum dilanjutkan ke tahap uji efektifitas program intervensi, terlebih dahulu dilakukan revisi dan perbaikan terhadap komponen-komponen program intervensi baik berasal dari dimensi struktur maupun dari dimensi isi (bentuk akhir program intervensi siap uji terlampir)

4. Langkah-Langkah Implementasi Program Konseling Kognitif-Perilaku

Langkah-langkah implementasi program konseling kognitif-perilaku dilakukan melalui *Pretest* dan *Posttest*. *Pretest* dilakukan sebelum penelitian dilakukan untuk mendapat subjek/sampel penelitian. Selanjutnya observasi dan wawancara dilakukan setelah subjek penelitian ditentukan untuk mendapatkan data yang menunjang dalam penelitian. *Posttest* diberikan setelah langkah-langkah dalam proses konseling kognitif-perilaku dilakukan dalam beberapa sesi untuk mengetahui efektivitas KKP dalam menangani gangguan kecanduan internet.

Setiap sesi KKP terdiri atas komponen: (1) tugas-tugas pokok; (2) tujuan; (3) intervensi-intervensi pokok; dan (4) latihan praktek. Garis besar isi setiap sesi KKP dideskripsikan sebagai berikut.

Sesi 1: *Pretest* kegiatan untuk mengetahui profil gangguan kecanduan internet pada siswa sebelum sesi konseling.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sesi 2: *Pengantar Konseling Kognitif-Perilaku (KKP)*. Tujuan sesi dua adalah: (1) mulai membangun hubungan dengan konseling; (2) menilai karakteristik gangguan kecanduan internet siswa yang menjadi faktor penting dalam konseling; (3) mendeskripsikan pentingnya KKP; (4) mendeskripsikan struktur seluruh sesi konseling; dan (5) memulai sesi konseling.

Sesi 3: *Restrukturisasi Kognitif*. Tujuan sesi ini adalah: (1) mengatasi penolakan yang sering hadir di antara pengguna internet; dan (2) memerangi rasionalisasi yang membenarkan penggunaan internet secara berlebihan. Dalam sesi ini dilakukan selama dua kali pertemuan.

Sesi 4: *Modifikasi Perilaku*. Tujuan sesi ini adalah: (1) memahami pengalaman gangguan kecanduan internet siswa; (2) menyampaikan sifat gangguan kecanduan internet; (3) mengidentifikasi isyarat-isyarat dan pemicu gangguan kecanduan; (4) menanamkan dan mempraktikkan teknik-teknik pengawasan kecanduan dan pemicu kecanduan yang kuat; dan (5) *homework*. Pada sesi ini dilakukan selama dua kali pertemuan

Sesi 5: *Posttest* merupakan kegiatan untuk mengetahui menurunnya profil gangguan kecanduan kecanduan internet pada siswa setelah melakukan sesi konseling.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

G. Rancangan Awal Program Intervensi Konseling Kognitif-Perilaku dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet pada Remaja

1. Rasional

Pesatnya perkembangan teknologi saat ini memberikan peluang besar bagi perkembangan komunikasi umat manusia. Muncul dan diterimanya internet sebagai bagian penting dari kehidupan bukan berarti tanpa dampak. Sebuah gangguan baru yang terkait dengan penggunaan internet yang berlebihan telah terjadi dan umumnya disebut sebagai *Internet Addiction Disorder (IAD)* atau gangguan kecanduan internet.

Persepsi tentang internet berguna dan bermanfaat dalam kehidupan menjadi faktor yang dapat memprediksi kemungkinan seorang remaja bisa menjadi kecanduan internet. Beberapa penelitian telah menunjukkan permasalahan yang terjadi pada remaja bukan karena teknologi internet itu sendiri, tetapi lebih kepada cara internet digunakan, situs yang diakses, dan perasaan yang ditimbulkan saat pemakaian internet atau penguatan perilaku yang didapat saat *online*.

Permasalahan yang ditimbulkan dalam penggunaan internet pada remaja lebih kepada kesulitan dalam penyesuaian sosial. Dimana yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin (Hurlock, 1990:213).

Seseorang yang mengalami gejala kecanduan akan termanifestasi baik psikologis dan terwujud dalam karakteristik fisik. Ketergantungan secara fisik terjadi ketika tubuh individu yang mengalami kecanduan tersebut mengembangkan ketergantungan pada zat atau aktivitas tertentu setelah menghentikan mengkonsumsi zat atau melakukan kegiatan tersebut. Meskipun pada awalnya zat atau kegiatan yang adiktif ini menimbulkan kesenangan kepada penggunaanya, tapi pemakaian atau melakukan kegiatan yang berlanjut selanjutnya akan terdorong oleh kebutuhan untuk menghilangkan kecemasan yang dibawa oleh karena tidak memakai atau melakukan kegiatan tersebut, dan pada akhirnya menyebabkan perilaku kompulsif. Perilaku kompulsif merupakan tindakan irasional yang dirasakan individu harus dilakukan (Wenar, 1994), Kompulsif sendiri merupakan gangguan psikomotor di mana individu mempunyai dorongan yang mendesak berkali-kali, walaupun individu tidak suka melakukannya, untuk berbuat sesuatu yang bertentangan dengan keinginannya sehari-hari atau dengan kebiasaan serta norma-norma (Maramis, 1990). Ketergantungan secara psikologis terjadi ketika individu mengalami gejala menarik diri seperti depresi, cemas, insomnia, gelisah dan sensitif.

Perilaku kecanduan mempengaruhi sejumlah besar individu dan terjadi ketika orang menemukan diri mereka tidak mampu mengontrol frekuensi atau

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

jumlah perilaku yang sebelumnya tidak berbahaya seperti cinta, seks, judi, bekerja, internet dan penggunaan *chat room*, belanja atau olahraga. Perilaku kecanduan dianggap merupakan gangguan impuls-kontrol yang mendasari banyak kecanduan. Gangguan disini termasuk gangguan pada aspek toleransi terhadap penggunaan, penarikan diri, berulang kali gagal untuk mengurangi atau berhenti dari perilaku tersebut dan penurunan fungsi kehidupan sehari-hari (E.J Grant, 2006).

Dampak dari penggunaan internet secara berlebihan pada gangguan perilaku, psikologis, kognitif dan sosial, yaitu mengganggu prestasi belajar, tugas perkembangan psikososial, serta kesejahteraan psikologis, interaksi dengan rekan dan keluarga, dan kinerja akademik (Katia A. Liberatore *et al.*, 2011: 399).

Mengingat dampak negatif gangguan kecanduan internet tersebut maka diperlukan upaya yang sistematis dari berbagai pihak untuk menanggulangnya. Upaya-upaya dalam menggulangi gangguan kecanduan internet dapat dilihat dari perspektif guru dan siswa. Sayangnya, upaya yang dilakukan baik oleh siswa maupun oleh guru belum menyentuh akar permasalahan gangguan kecanduan internet yang sesungguhnya.

Pengembangan kompetensi menitikberatkan kepada kemampuan siswa dalam penggunaan internet secara bijak. Program yang disusun untuk membantu siswa dalam memahami diri, mengendalikan diri, mengenali sejumlah pengaruh dan masalah yang diakibatkan dari penggunaan internet secara berlebihan. Secara

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

khusus layanan yang diberikan dalam program konseling kognitif-perilaku ini dikembangkan berdasarkan pada gambaran umum gangguan kecanduan internet.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti berupa *pretest* pada siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandung diperoleh gambaran bahwa dari 343 siswa, terdapat 71,14% (244 siswa) berada pada gangguan kecanduan internet rendah, 28,86% (99 siswa) termasuk dalam kategori sedang, dan 0,00% atau tidak terdapat siswa masuk dalam kategori ini.

Dengan demikian, tidak terdapat siswa yang terindikasi dalam kategori tinggi, tetapi apabila ditelaah lebih mendalam, siswa yang masuk dalam kategori sedang yaitu 28,86% memiliki kecenderungan meningkatnya gangguan kecanduan internet apabila tidak ada pencegahan secara dini sehingga dapat masuk pada kategori tinggi. Hal ini terjadi dikarenakan mudahnya mengakses internet dimanapun mereka berada. Kemudahan mengakses internet baik itu di rumah, sekolah, maupun tempat hiburan. Dengan demikian diperlukan metode atau program dalam mencegah atau bahkan menurunkan intensitas penggunaan internet pada siswa.

Dalam menyasati masalah yang akan ditimbulkan oleh penggunaan internet pada remaja, Young (2011: 304) memfokuskan penanganannya dengan penggunaan internet yang lebih bijaksana. Bijakasana yang dimaksudkan lebih kepada pola perilaku mengontrol penggunaan internet sehingga tidak mengganggu fungsi hidup sehari-hari dan tugas perkembangan.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Hafid (2010), menunjukkan bahwa KKP efektif untuk mengurangi dampak psikologis konseli adiksi obat. *Pertama*, KKP efektif untuk mengubah orientasi berpikir konseli adiksi obat dari eksternal dan internal menjadi internal dan eksternal positif. *Kedua*, KKP efektif untuk meningkatkan kontrol diri konseli adiksi obat. *Ketiga*, KKP efektif untuk mengurangi depresi konseli adiksi obat. *Keempat*, KKP efektif meningkatkan regulasi diri konseli adiksi obat. *Kelima*, KKP efektif untuk meningkatkan efikasi diri konseli adiksi obat. *Keenam*, KKP efektif untuk meningkatkan harapan hidup *wellness* konseli adiksi obat. *Ketujuh*, KKP efektif untuk meningkatkan pengarahan diri konseli adiksi obat.

Dengan demikian program konseling kognitif-perilaku dapat diarahkan pada pendekatan pencegahan. Artinya untuk menghindari meningkatnya gangguan kecanduan internet, siswa diberikan layanan konseling kognitif-perilaku. Hal ini bertujuan untuk siswa menggunakan internet secara bijaksana dengan memahami keberfungsian dari internet dengan mengidentifikasi faktor-faktor dan dampak gangguan kecanduan internet.

2. Tujuan Program

Secara umum, tujuan program konseling kognitif-perilaku adalah untuk menangani gangguan kecanduan internet pada siswa Sekolah Menengah Atas. Secara khusus, tujuan program konseling kognitif-perilaku adalah agar siswa memiliki kemampuan dalam hal berikut.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Siswa memahami keberfungsian dari internet dengan mengidentifikasi faktor-faktor dan dampak gangguan kecanduan internet.
2. Siswa dapat mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam mengontrol penggunaan internet.

3. Komponen Program

Dalam pengembangan komponen berdasarkan pada layanan yang tepat. Dengan demikian layanan yang tepat untuk program konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet siswa adalah layanan responsif. Dimana layanan ini didasarkan pada permasalahan yang dihadapi siswa yaitu gangguan kecanduan internet. Dalam menangani gangguan kecanduan internet ditawarkan konseling kognitif-perilaku. KKP sangat terstruktur, terpola, didaktik dan berorientasi pada pembelajaran dibandingkan dengan konseling lainnya. Karena itu, konselor KKP mengambil sikap yang *lebih aktif dan direktif* daripada konselor lain dalam melaksanakan berbagai bentuk konseling penyalahgunaan internet.

Ketika konselor melakukan konseling dalam masing-masing sesi, sesungguhnya dia sedang meninjau kembali (1) latihan-latihan praktik, (2) masalah-masalah yang mungkin terjadi dalam setiap sesi sampai sesi berakhir, (3) pelatihan keterampilan, (4) balikan (*feedback*) terhadap pelatihan keterampilan, (5) praktik di dalam sesi, dan (6) perencanaan untuk minggu berikutnya. Sikap aktif

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ini harus disesuaikan dengan waktu untuk memahami dan berkomunikasi dengan konseli.

Proses konseling kognitif-perilaku mengacu pada “20/20/20 Rule”. Selama 20 menit pertama, fokus intervensi adalah eksplorasi terhadap aktivitas baik itu pikiran-pikiran maupun pengalaman penggunaan internet sebagai bentuk assesmen dan diagnosis awal. Peran konselor dalam sesi ini tidak terlalu aktif walaupun konselor membimbing dengan pertanyaan dan merefleksikan kembali dari jawaban yang diberikan oleh konseli.

Selama 20 menit kedua fokus intervensi adalah memperkenalkan dan mendiskusikan keterampilan khusus sebagai respon terhadap keyakinan tidak rasional dan berbagai respon otomatis terhadap masalah gangguan kecanduan internet. Konselor berbicara lebih banyak daripada konseli selama sesi. Konselor membuat materi-materi didaktik sesuai dengan keterampilan yang akan dilatih dan memeriksa konseli untuk memastikan bahwa dia telah dapat mencontoh dan memahami materi yang telah diberikan.

Selama 20 menit ketiga, fokusnya lebih kepada pemberian *homework* agar konseli dapat menerapkan keterampilan yang diperoleh selama intervensi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pada akhir sesi intervensi dilakukan kesepakatan antara konselor dan konseli tentang keterampilan yang akan diberikan sebelum sesi intervensi berikutnya dan mengantisipasi masalah yang mungkin dihadapi selama mempraktikkan suatu keterampilan.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Intervensi konseling berlangsung selama lima sesi dan dua sesi digunakan untuk *pretest* dan *posttest*. Intervensi dilakukan dua kali dalam seminggu. Jarak waktu berdasarkan pertimbangan lama waktu yang diperlukan konseli untuk mempraktikkan suatu keterampilan melalui *homework*. *Setting* intervensi dilakukan dengan menggunakan perspektif kelompok, dengan jumlah anggota maksimal lima orang.

4. Kompetensi Konselor

Untuk mendukung terlaksananya program intervensi konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet pada remaja, konselor diharapkan menguasai seperangkat kompetensi. Adapun kompetensi konselor tersebut menjadi dua jenis yakni umum dan khusus. Kriteria umum kompetensi konselor meliputi:

- a. konselor memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 bimbingan dan konseling dan akan lebih baik apabila memiliki sertifikat konselor profesional yang diperoleh dari lembaga penyelenggara pendidikan profesi konselor; dan
- b. konselor memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep gangguan kecanduan internet.

Sementara itu, kriteria kompetensi konselor konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet meliputi:

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- a. tertarik dan termotivasi untuk membantu konseli;
- b. menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli sebagai manusia yang tidak lepas dari kesalahan;
- c. menggunakan beragam teknik terapeutik dalam proses konseling namun tetap sejalan dan konsisten dengan teori CBT serta mengaplikasikan konseling kognitif-perilaku dalam cara yang konsisten dengan keilmuan namun tetap dalam penyampaian yang fleksibel dan *non dogmatis*;
- d. menunjukkan toleransi terhadap frustrasi yang tinggi ketika konseli tidak mencapai perubahan secepat yang diharapkan, mengadopsi fokus pemecahan masalah, tidak menggunakan sesi konseling untuk kepuasan pribadi atau memenuhi kebutuhan pribadi, serta tidak *under-involved* maupun *over-involved* dengan konseli; dan
- e. mampu berperan sebagai guru/pengajar yang aktif direktif serta komunikator yang terampil selaku pemimpin diskusi dan mitra terapeutik bagi konseli.

5. Karakteristik Hubungan

KKP bersifat kolaboratif, antara peneliti, konseli atau siswa, dan konselor sekolah. Konseli dan konselor memikirkan dan memutuskan bersama-sama tujuan-tujuan yang ingin dicapai setelah mengikuti konseling. Cara ini bukan saja dapat meningkatkan perkembangan hubungan baik antara konselor dan konseli, tetapi juga mengurangi tindakan konselor yang berlebihan sehingga membuat

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

konseli menjadi pasif dan terbukti pula bahwa cara ini bermanfaat dan sesuai bagi konseli.

6. Komposisi kelompok

Anggota yang terlibat dalam sesi ini intervensi yang memiliki permasalahan dengan penggunaan internet secara berlebihan. Dengan mempertimbangkan derajat interaksi dan kohesivitas kelompok untuk membantu memberikan semangat dan saling mendukung perubahan, maka jumlah anggota sebanyak 5 orang.

7. Adegan Layanan

Konseling kognitif-perilaku dilakukan dalam latar proses konseling. Aktivitas pada setiap tahap menggunakan beragam teknik dan strategi dalam konseling kelompok. Pelaksanaan setiap sesi intervensi dilakukan dalam ruang konseling sekolah menyesuaikan dengan kondisi ruangan konseling yang ada.

8. Rencana Operasional

Rencana kegiatan yang diperlukan dalam proses konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet siswa kelas XI SMA Negeri 6 Bandung tergambar pada matrik rencana program sebagai berikut.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pretest. Kegiatan untuk mengetahui profil gangguan kecanduan internet pada siswa sebelum sesi konseling.

1. Pengantar Konseling Kognitif. Tujuan sesi dua adalah: (1) mulai membangun hubungan dengan konseling; (2) menilai karakteristik gangguan kecanduan internet siswa yang menjadi faktor penting dalam konseling; (3) mendeskripsikan pentingnya KKP; (4) mendeskripsikan struktur seluruh sesi konseling; dan (5) memulai sesi konseling
2. Modifikasi Perilaku. Tujuan sesi ini adalah: (1) memahami pengalaman gangguan kecanduan internet siswa; (2) membuat daftar penggunaan sehari-hari internet; (3) menanamkan dan mempraktikkan teknik-teknik pengawasan kecanduan dan pemicu keccanduan yang kuat; dan (4) *homework*.
3. Restrukturisasi Kognitif. Tujuan sesi ini adalah: (1) mengatasi penolakan yang sering hadir di antara pengguna internet; dan (2) memerangi rasionalisasi yang membenarkan penggunaan internet secara berlebihan.
4. *Posttest.* Kegiatan untuk mengetahui menurunnya profil gangguan kecanduan kecanduan internet pada siswa setelah melakukan sesi konseling.

9. Pengembangan Tema dan Topik

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Menurut teori *cognitive-behavior* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck (Oemarjoedi, 2003: 12), konseling *cognitive-behavior* memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan. Setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana.

Melihat kultur yang ada di Indonesia, penerapan sesi yang berjumlah 12 sesi pertemuan dirasakan sulit untuk dilakukan. Oemarjoedi (2003: 12) mengungkapkan beberapa alasan tersebut berdasarkan pengalaman, diantaranya:

- a. terlalu lama, sementara konseli mengharapkan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya;
- b. terlalu rumit, di mana konseli yang mengalami gangguan umumnya datang dan berkonsultasi dalam kondisi pikiran yang sudah begitu berat, sehingga tidak mampu lagi mengikuti program konseling yang merepotkan, atau karena kapasitas intelegensi dan emosinya yang terbatas;
- c. membosankan, karena kemajuan dan perkembangan konseling menjadi sedikit demi sedikit;
- d. menurunnya keyakinan konseli akan kemampuan konselornya, antara lain karena alasan-alasan yang telah disebutkan di atas, yang dapat berakibat pada kegagalan konseling.

Berdasarkan beberapa alasan tersebut, penerapan konseling kognitif-perilaku dalam mengani gangguan kecanduan internet memerlukan penyesuaian

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yang lebih fleksibel. Jumlah pertemuan konseling yang mulanya memerlukan sedikitnya 12 sesi disajikan secara efisien menjadi enam sesi.

Ruang lingkup dan pengembangan topik khusus konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet siswa dituangkan dalam ruang lingkup fokus konseling sebagai berikut.

Tabel 3.7
Matrik Rancangan Program Konseling Kognitif-Perilaku dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung

Tahap Konseling	Tujuan	Deskripsi Kegiatan	Penunjang Teknis
1	2	3	4
Tahap 1 Identifikasi (<i>Pre-test</i>) 1 x pertemuan (45 menit)	Siswa memahami tentang konseling kognitif-perilaku atau gangguan kecanduan internet	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor menjelaskan secara singkat mengenai tujuan dalam kegiatan intervensi. b. Konselor membagikan instrument gangguan kecanduan internet kemudian menjelaskan pedoman penggunaan instrument. c. Siswa mengerjakan instrument yang telah diberikan 	Instrumen gangguan kecanduan internet
Tahap 2 Pengantar konseling kognitif-perilaku 1 x pertemuan/ 60 menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa dapat menganalisis gangguan kecanduan internet b. Siswa menyadari keadaan gangguan kecanduan internet yang ada pada dirinya sendiri c. Siswa mampu menggambarkan keadaan dirinya dalam upaya pencegahan 	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor memperkenalkan diri dan memberikan pengantar tentang konseling kognitif-perilaku. b. Konselor menjelaskan kepada anggota kelompok tentang aturan selama mengikuti sesi intervensi konseling dan mendorong anggota kelompok untuk mantap dalam mengikuti seluruh sesi intervensi. c. Konselor berdiskusi dengan anggota kelompok tentang profil gangguan kecanduan internet. d. Konselor memberikan motivasi untuk membantu menghentikan perilaku penggunaan internet kepada anggota kelompok. 	Lembar kontrak komitmen
Tahap 3 Restrukturisasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Siswa mampu mengidentifikasi 	<ul style="list-style-type: none"> a. Konselor meminta anggota kelompok untuk mengidentifikasi 	Analisis fungsional

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kognitif 2 x pertemuan/ 60 menit	<p>dan mengatasi pikiran tentang penggunaan internet</p> <p>b. Siswa dapat memonitor pikiran-pikiran melalui <i>thought record</i></p> <p>c. Siswa dapat mengintervensi pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif</p>	<p>pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan gangguan kecanduan internet.</p> <p>b. Konselor bersama anggot memonitoring pikiran-pikiran melalui <i>thought record</i>.</p> <p>c. Konselor membantu menganalisa isyarat-isyarat yang muncul dan mendiskusikan dengan konseli dalam memodifikasi pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran positif</p>	
Tahap 4 Modifikasi perilaku gangguan kecanduan internet 2 x pertemuan/ 60 menit	<p>a. Siswa mampu memahami perilaku gangguan kecanduan internet</p> <p>b. Siswa mampu menggambarkan perilaku gangguan kecanduan internet</p> <p>c. Siswa mampu mengidentifikasi pemicu perilaku gangguan kecanduan internet</p> <p>d. Siswa mampu mengatasi gangguan kecanduan internet dan mempraktikkannya.</p>	<p>a. Konselor bersama anggota kelompok mengeksplorasi alasan yang mendorong siswa menggunakan internet dalam waktu yang lama.</p> <p>b. Konselor bersama anggota mengidentifikasi pemicu dari penggunaan internet.</p> <p>c. Konselor bersama konseli merumuskan beberapa alternatif dalam menangani gangguan kecanduan internet.</p> <p>d. Konselor bersama anggota berdiskusi tentang <i>homework</i> yang harus dilakukan dalam mengatasi gangguan kecanduan internet.</p>	Lembar identifikasi perilaku <i>Homework</i>
Tahap 5 Penutup/ Refleksi Akhir (<i>Post-test</i>) 1 x pertemuan/ 45 menit	Siswa mengetahui mengetahui hasil dari perilaku gangguan kecanduan internet setelah melakukan konseling kognitif	<p>a. Konselor menjelaskan secara singkat mengenai kegiatan akhir intervensi</p> <p>b. Konselor membagikan instrument gangguan kecanduan internet kemudian menjelaskan cara</p>	Instrument gangguan kecanduan internet

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	perilaku	pengisiannya c. Siswa mengerjakan instrument yang telah diberikan d. Konselor menutup seluruh rangkaian kegiatan konseling dengan menyimpulkan dan memberikan motivasi kepada seluruh anggota kelompok supaya terus diangkat dan dilaksanakan upaya-upaya yang telah didiskusikan.	
--	----------	--	--

10. Prosedur Pelaksanaan Intervensi Konseling

Intervensi konseling kelompok dengan pendekatan konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet pada siswa berlangsung tujuh sesi dan 2 sesi digunakan untuk *pretest* dan *posttest*. Masing-masing sesi intervensi konseling dilaksanakan dalam waktu satu kali pertemuan atau 1 x 60 menit. Hari pelaksanaan intervensi konseling ditetapkan setiap Selasa atau satu hari setiap minggunya.

Dalam melaksanakan setiap sesi intervensi konseling, dipandang perlu adanya norma yang dinyatakan secara eksplisit dan mengikat bagi setiap konseli. Norma umum yang berlaku selama pelaksanaan intervensi konseling adalah a) tiap-tiap konseli diharapkan hadir tepat waktu dan mengikuti setiap sesi intervensi, b) tiap-tiap konseli diharapkan saling berbagi pengalaman personal yang bermakna, dan c) tiap-tiap konseli diharapkan memberikan umpan balik terhadap pengungkapan pikiran dan perasaan konseli lainnya. Kesiapan konseli untuk mentaati norma dan komitmen untuk mengikuti seluruh sesi intervensi konseling dinyatakan secara tertulis melalui lembar kontrak perilaku.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Keseluruhan sesi intervensi mencakup tiga tahapan konseling kelompok dengan pendekatan konseling kognitif-perilaku sebagaimana dikemukakan oleh Jessica L. Stewart, Ray W. Christner, & Arthur Freeman (2007: 14). Berikut adalah tahapan pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet.

a. Tahap Awal (*Beginning Stage*)

- 1) Terapis memperkenalkan diri
- 2) Menjelaskan agenda kegiatan
- 3) Klarifikasi aturan kelompok
- 4) Menjelaskan kegiatan intervensi
- 5) Memberikan ringkasan
- 6) Mengembangkan antara kerja sesi
- 7) Memunculkan umpan balik
- 8) Penguatan

b. Tahap Pertengahan (*Middle Stage*)

- 1) Mengatasi keraguan-keraguan konseli
- 2) Mengatur agenda
- 3) Memunculkan dan meninjau umpan balik dari sesi sebelumnya
- 4) Meninjau antar sesi

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 5) Mendorong konseli untuk terlibat dalam tugas-tugas yang relevan
 - 6) Mengatasi hambatan terhadap perubahan
 - 7) Mendorong konseli untuk memelihara dan meningkatkan apa yang telah dicapai
 - 8) Memberikan ringkasan
- c. Tahap Akhir (*Ending Stage*)
- 1) Mengatur agenda
 - 2) Memunculkan umpan balik dari sesi sebelumnya
 - 3) Meninjau antar sesi
 - 4) Mengembangkan rencana pemeliharaan
 - 5) Mengidentifikasi rencana anggota kelompok untuk sukses
 - 6) Penguatan

11. Mekanisme Penilaian dan Indikator Keberhasilan

Untuk mengukur keberhasilan keseluruhan intervensi konseling maka perlu dilakukan penilaian terhadap proses dan hasil konseling. Penilaian terhadap proses konseling difokuskan pada keterlaksanaan sesi intervensi konseling berdasarkan tahapan-tahapan yang telah ditetapkan. Sedangkan penilaian terhadap hasil difokuskan terhadap perubahan sikap konseli setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling.

Mekanisme penilaian terhadap proses konseling dilakukan dengan mengamati dan menganalisis secara seksama mulai dari tahap awal tahap

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pertengahan, sampai tahap akhir pelaksanaan intervensi konseling. Jurnal kegiatan yang berisi lembar isian dan tugas rumah diberikan sesaat setelah konseli mengikuti setiap sesi intervensi konseling. Hasil analisis terhadap jurnal kegiatan tersaji sebagai salah satu data untuk menunjukkan keefektifan konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet pada remaja. Mekanisme penilaian terhadap hasil konseling mencakup evaluasi terhadap keseluruhan sesi intervensi konseling yakni melalui *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kognitif-perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet pada remaja. Adanya penurunan skor antara sebelum pemberian intervensi konseling (*pretest*) dengan setelah pemberian intervensi konseling (*posttest*) atau besar kecilnya jumlah skor perolehan (*gain score*) merupakan indikator keberhasilan intervensi konseling. Selain itu, indikator keberhasilan setiap sesi intervensi konseling ditentukan oleh penguasaan konseli terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu sebagaimana disebutkan dalam garis besar isi intervensi konseling.

H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data penelitian dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu penyeleksian data, penyekoran, dan pengelompokan skor.

a) Penyeleksian Data

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penyeleksian data bertujuan untuk memilih data yang memadai untuk diolah berdasarkan kelengkapan jawaban, baik identitas maupun jawaban. Jumlah angket yang terkumpul harus sesuai dengan jumlah angket yang disebar.

b) Penyekoran

Penyekoran instrumen penelitian disusun dalam bentuk skala *ordinal*. Skala *ordinal* adalah skala yang menunjukkan perbedaan tingkatan subjek secara kuantitatif (Furqon, 1997:7). Skala *ordinal* didasarkan pada peringkat yang diurutkan dari jenjang yang lebih tinggi sampai jenjang terendah atau sebaliknya.

Jenis instrumen gangguan kecanduan internet menggunakan model *rating-scale* yang digunakan yaitu *summated ratings (Likert)* dengan alternatif respon pernyataan subjek skala 4 (empat). Keempat alternative respon bersifat kontinum, artinya semakin tinggi respon yang dipilih oleh siswa, maka semakin tinggi gangguan kecanduan internet siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah respon yang dipilih oleh siswa, maka semakin rendah pula gangguan kecanduan internet siswa. Berikut ini kategori pemberian skor alternatif jawaban instrumen.

Tabel 3.8
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif jawaban	Pemberian Skor
	Negatif
Sangat sesuai	1
Sesuai	2
Tidak sesuai	3
Sangat tidak sesuai	4

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Selanjutnya dalam menetapkan standarisasi penafsiran skor yang ditujukan untuk mengetahui makna skor yang dicapai siswa dalam pendistribusian respon terhadap instrumen, serta untuk menentukan pengelompokan tingkat gangguan kecanduan internet siswa. Kategori pada skor disusun berdasarkan skor total pada instrumen yang kemudian dikonversikan menjadi tiga kategori yang mengacu pada landasan teori gangguan kecanduan internet siswa. Profil gangguan kecanduan internet diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut.

a. Menentukan Skor maksimal ideal yang diperoleh sampel:

Skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi

b. Menentukan Skor terendah ideal yang diperoleh sampel:

Skor minimal ideal = jumlah soal x skor terendah

c. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel:

Rentang skor = Skor maksimal ideal – skor minimal ideal

d. Mencari interval skor:

Interval skor = Rentang skor / 3

Dari langkah langkah tersebut, kemudian didapat kriteria sebagai berikut.

Tabel 3.9
Kriteria Gambaran Umum Variabel

Kriteria	Rentang
Tinggi	$X > \text{Min Ideal} + 2 \cdot \text{Interval}$
Sedang	$\text{Min Ideal} + \text{Interval} < X \leq \text{Min Ideal} + 2 \cdot \text{Interval}$
Rendah	$X \leq \text{Min Ideal} + \text{Interval}$

(Sudjana 1996 : 47-48)

Tabel 3.7

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Deskripsi Kategori Gangguan Kecanduan Internet Siswa

Kategori	Kriteria	Deskripsi
Tinggi	202-268	Siswa yang masuk dalam kategori tinggi telah menunjukkan gangguan kecanduan internet yang ditandai dengan: (a) penggunaan internet 9 jam sampai dengan 12 jam dalam sehari; (b) ketidakmampuan dalam mengatasi masalah individu seperti depresi, cemas, lari dari masalah; (c) mempengaruhi hubungan sosial, seperti hubungan dengan orang lain, tidak jujur dengan orang lain.
Sedang	135-201	Siswa yang masuk dalam kategori sedang menunjukkan kecenderungan gangguan kecanduan internet, namun belum konsisten dengan sikap dan perilaku yang ditunjukkan dalam keseharian siswa. Siswa yang telah masuk dalam kriteria sedang ditandai dengan: (a) penggunaan internet lima jam sampai dengan delapan jam dalam sehari; (b) adanya keasyikan dalam bermain internet; (c) meningkatkan penggunaan bermain internet; serta (d) kegagalan dalam mengontrol penggunaan internet.
Rendah	67-134	Siswa yang masuk kategori rendah belum menunjukkan penggunaan internet secara berlebihan serta mampu mengelola waktu dengan baik yaitu satu jam sampai dengan 4 jam dalam sehari. Penggunaan internet bersifat pemenuhan tugas sekolah.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Analisis Data

Dalam menjawab pertanyaan penelitian tentang keefektifan konseling kognitif perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet dilakukan dengan teknik uji t independen (*independent sample t test*) melalui analisis data gangguan kecanduan internet sebelum dan setelah mengikuti konseling kognitif perilaku. Teknik uji ini dilakukan dengan cara membandingkan data *Pretest* dan *Posttest*, antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol (diberi perlakuan dengan metode lain). Tujuan uji ini adalah untuk diperoleh fakta empirik tentang keefektifan konseling kognitif perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet tersebut dibandingkan dengan layanan dasar bimbingan dan konseling yang diterima oleh kelompok kontrol. Teknik pengujian tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan *software statistical product and service solutions* (SPSS) versi 18.0.

Prosedur pengujian efektivitas adalah sebagai berikut. *Pertama*, menghitung data *normalized gain* (N-Gain) dengan rumus sebagai berikut (Coletta, V.P., Phillips, J.A., & Steinert, J.J., 2007).

$$g = \frac{\text{posttest-pretest}}{\text{skor maksimal - pretest}}$$

Kedua menguji normalitas data *gain* kedua kelompok. Pengujian normalitas data dilakukan dengan dengan statistik uji *Z Kolmogrov-Smirnov* ($p > 0,05$) dengan menggunakan bantuan SPSS 18.0. *Ketiga* menguji homogenitas varians data *gain* kedua kelompok ($p > 0,05$) dengan bantuan SPSS 18.0.

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Keempat, uji perbedaan (efektivitas) program konseling kognitif perilaku dalam menangani gangguan kecanduan internet menggunakan uji t independen (*Independent sample t test*) dilakukan dengan tahapan sebagai berikut.

c. Hipotesis

$$H_0 : \mu_{\text{eksperimen}} = \mu_{\text{kontrol}}$$

Tidak terdapat perbedaan penurunan rata-rata gangguan kecanduan internet antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol

$$H_1 : \mu_{\text{eksperimen}} < \mu_{\text{kontrol}}$$

Penurunan rata-rata gangguan kecanduan internet kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol

d. Dasar pengambilan keputusan

Pengambilan keputusan dilakukan dengan dua cara, yaitu membandingkan nilai t hitung dengan t tabel atau dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh dengan $\alpha=0,05$.

Jika pengambilan keputusan berdasarkan nilai t hitung, maka kriterianya adalah terima H_0 jika $-t_{1-\frac{1}{2}\alpha} < t_{\text{hitung}} < t_{1-\frac{1}{2}\alpha}$, dimana $t_{1-\frac{1}{2}\alpha}$ didapat dari daftar Tabel t dengan dk = $(n_1 + n_2 - 1)$ dan peluang $1-\frac{1}{2}\alpha$. Untuk harga-harga t lainnya H_0 ditolak.

Jika pengambilan keputusan berdasarkan angka probabilitas (nilai p), maka kriterianya adalah:

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Jika nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak

Jika nilai $p > 0,05$, maka H_0 diterima

3) Mencari nilai t hitung dengan rumus

$$t_{\text{Hitung}} = \frac{\bar{Y}_1 - \bar{Y}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Di mana :

\bar{Y}_1 = rata-rata data kontrol

n_1 = banyak sampel kelas kontrol

\bar{Y}_2 = rata-rata data eksperimen

n_2 = banyak sampel kelas eksperimen

s_1^2 = varians kelompok kontrol

s_2^2 = varians kelompok eksperimen

(Furqon, 1997:167)

Hardiyansyah Masya, 2013

Konseling Kognitif-Perilaku (KKP) Dalam Menangani Gangguan Kecanduan Internet Pada Remaja (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Pelajaran 2012/2013)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu