

Pendampingan Pastoral dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* kepada Kelompok Remaja yang Kecanduan Internet

¹Frisca Sri Wulan Hulu, ²Jungjung Simorangkir, ³May Rauli Simamora
^{1,2,3}Program Studi Pastoral Konseling, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung
¹friscahulu@gmail.com

Abstract: *The purpose of this study was to provide pastoral assistance using the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach to a group of teenagers who are addicted to the internet at GKPI Pearaja Tarutung. The research methodology used is a qualitative method with a pastoral case study approach. In this study, mentoring was carried out for 5 GKPI Peraraja Tarutung youth who had the highest scores out of 13 teenagers who were internet addicted. Pastoral assistance with the CBT Approach using Self Management techniques is very suitable for dealing with cases of teenagers who are addicted to the internet. The findings of this study, adolescents who are addicted to the internet experience withdrawal symptoms when they do not play the internet (experiencing dysphoric), use the internet excessively, use the internet as a way to get rid of and escape from problems, are tempted to access the internet, and fail to stop/restrain internet use. (lack of self control). As the final result of this study, adolescents can manage themselves against internet use so that they can reduce and change their cognition and behavior due to their addiction to the internet for the better and more positive.*

Keywords: Youth; pastoral assistance; internet addiction; cognitive behavioral therapy (CBT) approach

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan pendampingan pastoral dengan Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* kepada kelompok remaja yang kecanduan internet di GKPI Pearaja Tarutung. Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan metode studi kasus pastoral. Dalam penelitian ini pendampingan dilakukan kepada 5 remaja GKPI Peraraja Tarutung yang memiliki skor tertinggi dari 13 remaja yang termasuk kecanduan internet. Pendampingan pastoral dengan pendekatan *CBT* menggunakan teknik *Self Management* sangat cocok untuk menangani kasus remaja yang kecanduan internet. Temuan penelitian ini, remaja yang kecanduan internet mengalami gejala penarikan saat tidak bermain internet (mengalami *dysphoric*), menggunakan internet secara berlebihan, penggunaan internet sebagai cara untuk menghilangkan dan melarikan diri dari masalah, tergoda untuk mengakses internet, dan gagal untuk menghentikan/mengekang penggunaan internet (kurang kontrol diri). Sebagai hasil akhir dari penelitian ini remaja dapat mengelola dirinya terhadap penggunaan internet sehingga dapat menurunkan dan mengubah kognitif dan perilaku akibat kecanduannya dengan internet menjadi baik dan lebih positif.

Kata kunci: Remaja; pendampingan pastoral; kecanduan internet; pendekatan *cognitive behavioral therapy (CBT)*

I. Pendahuluan

Pada masa sekarang, internet dapat digunakan oleh semua kalangan orang, kapan dan di mana saja, baik pada waktu bosan, belajar, bekerja, dan bahkan pada waktu tertentu ataupun pada situasi dan kondisi apapun. Pengaruh penggunaan internet dapat mendatangkan pengaruh positif maupun negatif bagi setiap penggunanya. Hal tersebut terlihat dari pemakaian internet oleh si pengguna, apakah digunakan dalam hal-hal yang bermanfaat maupun dalam hal yang merugikan dirinya. Bila dilihat dari segi positifnya, penggunaan internet bermanfaat bagi media pendidikan, media hiburan, media sosial dan media untuk menghasilkan uang. Namun bila internet digunakan dengan salah, maka dalam segi negatifnya menerima informasi hoaks atau penipuan, mengakibatkan kecanduan yang menimbulkan perilaku yang menyimpang hingga mempengaruhi kualitas generasi selanjutnya (remaja) karena kecanggihan dari teknologi yang serba praktis membuat generasi pemalas dan mudah menyepelkan pekerjaan.

John W. Santrock mendefinisikan masa remaja adalah masa transisi yang berada pada posisi tengah dan akhir dari masa kanak-kanak yang menyambungkan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa.¹ Pada perkembangannya, masa remaja merupakan masa yang mengalami perkembangan fisik, kognitif, dan sosio-emosional. Pada perkembangan fisik dapat terlihat dengan ditandai mengalami pubertas, tinggi-berat tubuh remaja, perubahan hormon dan lain sebagainya. Pada perkembangan kognitif remaja ditandai seperti perubahan pola pikir yang abstrak dan idealis, sedangkan pada perkembangan sosio-emosional ditandai perkembangan diri akan pengenalan identitas seperti siapakah dirinya selama ini, bagaimana dirinya sekarang dan apakah yang menjadi tujuan yang hendak ia raih di masa yang akan datang. Masa remaja merupakan masa yang dipenuhi dengan “badai dan stres” dan penuh gejolak konflik serta perubahan suasana hati.

Jumlah penduduk Indonesia pada Tahun 2021 sebanyak 274,9 juta jiwa. Dari jumlah penduduk Indonesia tersebut pengguna internet pada awal tahun 2021 mencapai 202,6 juta jiwa dengan meningkatnya 15,5 persen atau 27 juta jiwa dibandingkan dengan Januari Tahun 2020. Berarti penggunaan internet di Indonesia pada awal tahun 2021 mencapai 73,7 persen.² Berdasarkan hal itu, Indonesia merupakan salah satu termasuk negara yang banyak menggunakan internet dan sebagian besar diantaranya pengguna internet terbanyak adalah remaja.

Remaja yang menggunakan internet secara berlebihan dicirikan sebagai seorang yang kecanduan internet (*Internet Addiction*). Menurut Young & Abreu, kecanduan internet dicirikan dengan mencakup beberapa aspek yaitu di antaranya: a) Penggunaan berlebihan dengan mengabaikan kebutuhan dasar untuk mencapai aktualisasi diri secara dunia maya daripada dunia nyata; b) Merasa cemas dan takut bahkan depresi jika tidak dapat

¹ John W. Santrock, *Life-Span Development*, Sixteenth Edition, McGraw-Hill Education, 2 Penn Plaza, New York, NY 10121, 2017, pag. 344

² <https://amp.kompas.com/tekno/read/2021/02/23/16100057/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta> diakses tanggal 31 Maret 2022 pukul 10.37

menggunakan atau mengakses internet; c) Sikap berbohong atau menyembunyikan waktu penggunaan internet dari anggota keluarga.³ Jadi, kecanduan internet ini terjadi apabila penggunaannya mengakses secara berlebihan untuk memuaskan keinginan diri untuk *online* dan tidak terkendali sehingga mengabaikan kebutuhan utama, khususnya kebutuhan pemenuhan tugas perkembangan remaja.

Kecanduan internet merupakan perilaku yang sering melakukan aktivitas *online* secara berlebihan dan selalu sibuk dengan aktivitas *online*-nya. Christian Montag mendeskripsikan bahwa kecanduan internet terjadi apabila pengguna internet menghabiskan waktu pemakaian internet untuk berkomunikasi, mengecek email dengan sering dan berlebihan, serta menunda-nunda pekerjaan setelah mengakses internet.⁴ Perilaku individu seperti ini mengakses internet dengan memakai waktu lebih dari jangka waktu yang direncanakan dan menghabiskan waktu pemakaian lebih dari waktu yang ditentukan. Sehingga seseorang yang telah kecanduan tidak dapat lagi mengontrol waktu pemakaiannya dan menyebabkan segala pekerjaannya tertunda dan terhambat.

Sebagai alat ukur yang digunakan dalam mengkategorikan remaja kecanduan internet dikutip dari Helly Soetjipto, yaitu (a) Merasa selalu gagal dalam upaya mengurangi waktu pemakaian Internet; (b) Adanya keperluan atau tidaknya, tetap akan melakukan kegiatan *online*; (c) Sering mendapatkan diri menghabiskan waktu lebih lama untuk melakukan kegiatan *online* daripada yang di rencanakan; (d) Merasa senang dengan internet; (e) Perasaan dan emosi buyar bila tidak *online* dalam jangka waktu tertentu; (f) Akibat keasyikan *online*, sering melupakan janji dengan seseorang; dan (g) Akibat keasyikan *online*, sering melupakan dan mengabaikan kegiatan yang lain.⁵ Dari 13 remaja GKPI Pearaja Tarutung, 5 diantaranya merespon sangat sesuai dengan ke tujuh point tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, jawaban dari responden (remaja) di GKPI Pearaja Tarutung menyatakan bahwa penggunaan internet secara berlebihan membawa pengaruh negatif dalam diri remaja. Jawaban tersebut berdasarkan pada aspek: (a) aspek fisik, menyatakan kurang tidur, mata perih/kabur, naik/turun berat badan; (b) aspek kognitif, menyatakan pola pikir kurang jernih, dimarahi mama/papa (orangtua), prestasi menurun, dan berbohong; (c) aspek sosial, menyatakan kurang interaksi kepada orang tua dan teman sebaya; (d) aspek emosi, menyatakan mudah marah, gelisah, agresif, berkata kotor, berkata kasar dan depresi; dan (e) aspek spiritual, menyatakan sering menunda ibadah.

³ Kimberly S. Young and Christiano N. D. Abreu, *Internet Addiction: A Handbook And Guide To Evaluation And Treatment*, John Wiley & Sons, Inc. Hoboken, New Jersey, Kanada 2010, hlm. 8

⁴ Christian Montag, *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*, Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics, ISBN 978-3-319-07241-8, DOI: 10.1007/978-3-319-07242-5 1-242, Springer International Publishing Switzerland 2015, pag. 4

⁵ Helly P Soetjipto, 'Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet', 32.2 (1990), 74-91.

Sebagai faktor yang mempengaruhi remaja kecanduan internet ini mencakup 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri remaja yaitu kepribadiannya sendiri seperti kepuasan diri, kurang kontrol diri, rasa keingintahuan dan penasarannya yang tinggi, dan usia. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor diluar diri remaja akibat situasi maupun sosial seperti kesepian, keluarga (kurang komunikasi), dan teman sebaya (teman dunia maya lebih nyaman dibandingkan teman dunia nyata).⁶ Jadi, faktor internal dan faktor eksternal ini merupakan faktor yang perlu dicegah dan diatasi.

Remaja yang mengalami kecanduan internet ini perlu dibenahi dan didampingi oleh seorang pendamping atau konselor yang dapat memberikan pendampingan pastoral secara utuh mencakup fisik, mental, sosial, dan spritual. Pendampingan pastoral adalah pemberian pertolongan yang berfungsi dalam membimbing, mendamaikan/memperbaiki hubungan, menopang/menyokong, menyembuhkan, mengasuh dan mengutuhkan.⁷ Sehingga, pendampingan pastoral yang dilakukan dapat mencegah, menyembuhkan, dan mengatasi masalah remaja yang kecanduan internet.

Pendampingan pastoral yang diberikan kepada remaja yang kecanduan internet berdasarkan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pengaruh *CBT* dapat membawa dampak perubahan bagi remaja yang kecanduan internet. Penelitian Pauza, dkk, dengan sampel 18 orang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan hasil menyatakan bahwa secara bimbingan kelompok dengan teknik manajemen diri efektif dan menghasilkan penurunan penggunaan media sosial.⁸ Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fadil, dkk, "dengan pembagian kelompok eksperimen teknik *cognitive restructuring* dan kelompok eksperimen *self-management* dengan hasil ditemukan keefektifan secara konseling kelompok menghasilkan mengurangi kecanduan internet."⁹

Berdasarkan hal itu, pentingnya pendampingan pastoral dengan pendekatan *CBT* kepada kelompok remaja yang kecanduan internet di GKPI Pearaja Tarutung. Dengan tujuan pendampingan tersebut diharapkan dapat menurunkan dan mengubah perilaku remaja yang kecanduan internet menjadi baik dan lebih positif. Jadi sebagai rumusan masalah dalam penelitian ini adalah menemukan perilaku yang ditunjukkan oleh remaja yang kecanduan internet di GKPI Pearaja Tarutung dan pelaksanaan Pendampingan Pastoral dengan pendekatan *CBT* kepada kelompok remaja yang kecanduan internet di GKPI Pearaja Tarutung.

⁶ Erna Irawan and others, 'Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Sman 11 Bandung', 8.2 (2020).

⁷ Aart Van Beek, *Pendampingan Pastoral*, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, ISBN: 9799290996, 9789799290991, hal. 13-17

⁸ Yulisma Pauza and A Muri Yusuf, 'Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Self Teknik Manajemen Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial', 2020, 40-48 <<https://doi.org/10.24036/005347ijaccs>>.

⁹ M. Fadil, dkk, "*The Effectiveness of Group Counselling with Cognitive Restructuring and Self-Management Techniques to Reduce Internet Addiction*", *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8, (2), (2019), 134-139, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28172>, pag. 138

II. Metode Penelitian

Adapun jenis metode penelitian dalam penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus untuk penelitian perilaku manusia yang menawarkan langkah-langkah teknik pengumpulan data dari berbagai sumber dengan beragam cara, yaitu melalui kajian pustaka, jurnal, observasi, wawancara, dan dokumen yang terkait dengan kasus. Kemudian langkah berikutnya melakukan analisis data, interpretasi, dan aksi pastoral. Penelitian ini dilakukan selama 6 bulan dan berfokus pada 5 remaja sebagai narasumber atau subjek penelitian.

III. Hasil dan Pembahasan

Perilaku yang Ditunjukkan oleh Remaja yang Kecanduan Internet di GKPI Pearaja Tarutung

Gejala Penarikan Saat tidak Bermain Internet (Mengalami Dysphoric)

Gejala tersebut terjadi karena mengalami *dysphoric* yaitu merupakan suatu kondisi yang dialami oleh seseorang yang biasanya merasakan adanya suasana yang tidak nyaman, tidak bahagia dan merasa ada sesuatu yang kurang.¹⁰ Suasana yang tidak nyaman menyebabkan hati dan pikirannya tidak tenang dan merasa ada yang hilang bila tidak melakukannya dalam jangka waktu yang singkat. *Dysphoric* ini menyebabkan tingkah laku seseorang merasa cemas, gelisah, takut dan bahkan depresi bila tidak mengakses internet. Bahkan merasa tidak senang bila memberi jarak waktu lama untuk mengakses internet. Maka dari itu, seseorang yang mengalami *dysphoric* biasanya membuka, menutup, membuka kembali dan terus-menerus HP nya untuk mengakses internet baik ada tujuan atau tidak, tetap mengakses internet walau sekedar hanya untuk melihat-lihat saja.

LL (remaja perempuan, 16 tahun), Ia menemukan dirinya mengalami *dysphoric* seperti merasa cemas, gelisah, takut dan merasa ada yang kurang bila tidak mengakses internet. *Dysphoric* yang dialaminya mengakibatkan dirinya menunjukkan perilaku yang tidak baik seperti berbohong atau menyembunyikan pemakaian internet dari orangtuanya. LL sering begadang malam hari untuk mengakses internet dengan tujuan tidak dimarahi oleh orangtuanya. Selain itu, hubungan sosialnya dengan temannya dan orang disekitarnya tidak baik atau menurun akibat kecanduannya terhadap internet sehingga Ia mengabaikan kebersamaan dengan orang lain.

Kasus tersebut mirip dengan kasus yang diteliti oleh Indra, dkk, ditemukan bahwa adanya hubungan kecanduan internet dengan depresi pada remaja. Hal ini dikarenakan depresi merupakan salah satu gangguan mental yang sering dijumpai pada remaja. Remaja yang depresi akan mengira bahwa menggunakan internet adalah cara untuk mengurangnya. Namun disisi lain, hal ini dapat menyebabkan remaja akan menghabiskan waktunya berjam-jam untuk *online* sehingga waktunya habis dan menyebabkan

¹⁰ Kimberly S. Young and Christiano N. D. Abreu, pag. 9

menurunnya interaksi langsung bersama keluarga dan teman. Depresi yang ditunjukkan merupakan salah satu gejala yang dialami akibat *dysphoric*.¹¹

Menggunakan Internet secara Berlebihan

Penggunaan internet secara berlebihan merupakan salah satu karakteristik perilaku yang kecanduan internet. Perilaku yang sering melakukan aktivitas *online* secara berlebihan dan selalu sibuk dengan aktivitas *online*-nya adalah definisi seseorang yang kecanduan internet.¹² Biasanya seseorang yang menggunakan internet secara berlebihan, menghabiskan waktu pemakaian internetnya berjam-jam dari waktu yang direncanakan. Biasanya aplikasi internet yang sering digunakan secara berlebihan adalah aplikasi game online, aplikasi movie dan lain sebagainya.

ML (Remaja Laki-laki, 16 Tahun), Ia menggunakan internet secara berlebihan ketika ia sedang bermain game *online*. Perilaku yang ditunjukkannya akibat menggunakan internet secara berlebihan, Ia sering menunda tugasnya dan lebih mengutamakan game *online*-nya. ML menggunakan internet secara berlebihan membuat dirinya melupakan dan mengabaikan aktivitas lain dan mungkin yang utama bagi kehidupannya.

Kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firdaus dan Dewi, yang menemukan bahwa sebagai alasan remaja menggunakan internet di masa pandemi untuk mengisi waktu yang kosong, menghilangkan rasa kebosanan, bermain game *online*, sebagai hiburan, bermain jejaring sosial dan membantu mereka dalam mengerjakan tugas. Selain itu, kecenderungan kecanduan internet yang ditunjukkan oleh remaja menghabiskan 6-8 jam perhari. Dalam penelitian tersebut penting adanya efikasi diri pada remaja, yaitu artinya tanggapan remaja dalam menyelesaikan masalahnya dan melakukan suatu tindakan sesuai yang diharapkan. Sebab semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka semakin menurunnya kecenderungan kecanduan internet, namun sebaliknya jika rendah efikasi diri remaja maka semakin meningkatnya kecenderungan internet.¹³

Penggunaan Internet sebagai Cara untuk Menghilangkan dan Melarikan Diri dari Masalah

Salah satu alasan penggunaan internet adalah untuk menghilangkan dan melarikan diri dari masalah. Seseorang yang berperilaku seperti ini biasanya pada umumnya karena kesepian dan harga diri. Ada 3 faktor yang mempengaruhi kecanduan internet bagi remaja yaitu faktor sosial seperti memiliki kesulitan dan komunikasi yang buruk sehingga menyebabkan harga diri rendah, kesepian dan kecemasan sosial; Kemudian faktor psikologi seperti depresi, kecemasan sosial, implusif, dan obsesif-komplusif; dan faktor biologis seperti memiliki pemrosesan informasi yang rendah, kontrol impuls yang rendah, usia dan

¹¹ Cynthia Magdalena Indra, Anita Elisabet Dundu dan H. Ralph Kairupan, 'Hubungan Kecanduan Internet Dengan Depresi Pada Pelajar Kelas Xi Di Sma Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019 1', 1 (2019), 1–10.

¹² Kimberly S. Young and Christiano N. D. Abreu, pag. 8

¹³ Ramadani Anisa Firdaus dan Dinar Sari Eka Dewi, *Efikasi Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19 Self-Efficiency With Internet Addiction Trends In Youth In The Covid-19 Pandemic*, Jurnal Psimphoni, 1.2 (2021), 67–74.

jenis kelamin.¹⁴ Maka dari itu, seseorang yang mengalami hal itu memanfaatkan penggunaan internet sebagai cara untuk menghilangkan dan melarikan dirinya dari masalah yang sedang ia alami.

RS (Remaja perempuan, 16 tahun), Ia menggunakan internet sebagai cara untuk menghilangkan dan melarikan dirinya dari masalah yang sedang Ia alami. RS adalah seorang remaja pemalu dan Ia merasa bahwa dirinya bisa mengekspresikan diri lewat *online* atau dalam dunia maya dibandingkan dalam dunia nyata. Ia memiliki kesulitan dan komunikasi yang buruk sehingga menyebabkan dirinya merasa kesepian, harga diri rendah dan kecemasan sosial. Bila RS memiliki masalah, Ia menjadikan penggunaan internet sebagai caranya untuk melarikan diri dari masalah dan menghabiskan waktu yang sangat lama untuk mengaksesnya. Akibat perilakunya tersebut, Ia pernah dimarahi dan HP nya disita oleh orangtuanya.

Kasus tersebut di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulia Dwi Ariani, dkk, yang menemukan bahwa remaja yang kesepian akan mendapatkan ketidakpuasan dan bahkan penolakan dalam hubungan sosialnya, sehingga hal tersebut mempengaruhi perasaannya seperti marah, sedih, menghindari kontak sosial dengan orang lain dan cara yang ia lakukan untuk melampiaskan perasaannya tersebut yaitu dengan penggunaan internet lebih tinggi dari sebelumnya seperti bermain *games*, membuka media sosial, belanja *online* dan lain sebagainya. Maka temuan itu menyatakan bahwa adanya peran kesepian dan pengungkapan diri secara *online* dengan kecanduan internet pada remaja.¹⁵

Tergoda untuk Mengakses Internet

Fitur-fitur yang ditawarkan dalam aplikasi internet membuat setiap orang tergoda dan tertarik untuk mengakses dan melihatnya. Remaja yang dalam perkembangannya memiliki rasa ingintahu dan mencoba hal-hal baru dari apa yang ia lihat. Perilaku yang seperti ini dapat saja terpengaruh dan menimbulkan perilaku yang menyimpang, terlebih dalam aplikasi internet sering muncul iklan atau tawaran yang menarik perhatian setiap orang yang melihatnya baik itu negatif maupun positif. Perilaku-perilaku menyimpang tersebut dapat seperti tertarik untuk melakukan perjudian secara *online* sehingga menghasilkan uang baginya walaupun kenyataannya dapat merugikan dirinya karena belum tentu memenangkannya. Kemudian tertarik untuk menonton, mengunduh dan bahkan memperdagangkan pornografi *online*. Selain itu dirinya yang ketagihan berbelanja *online* ketika tidak ada uang untuk membayarnya, Ia dapat berperilaku menyimpang seperti berbohong ataupun mencuri sebagai cara dalam menghasilkan uang dan membayarkan belanja *online*-nya.¹⁶

¹⁴ Christian Montag, pag. 6-9

¹⁵ Mulia Dwi Ariani, Ratna Supradewi, and Diany Ufieta Syafitri, 'Peran Kesepian Dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir', *Proyeksi*, 14.1 (2020), 12 <<https://doi.org/10.30659/jp.14.1.12-21>>.

¹⁶ Bahadir Bozoglan, 'Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction' (United States of America: IGI Global, 2018), pag. 5-8.

IM (Remaja perempuan, 16 tahun), Ia merasa tertarik atau tergoda untuk mengakses internet terlebih ketika Ia memiliki waktu kosong yang bisa membuat dirinya berjam-jam akses internet. Perilaku tersebut yang tergoda untuk mengakses internet selama berjam-jam dapat merugikan dirinya secara fisik dan mengakibatkan timbulnya perilaku-perilaku yang menyimpang seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Kasus ini sama halnya dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Taopan, dkk, ditemukan bahwa dampak perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam kehidupan remaja membuat dirinya tergoda akan fitur-fitur yang ditawarkan dalam TIK sehingga membawa dampak yang bermanfaat dan merugikan. Dampak yang bermanfaat seperti mendapatkan informasi, mempermudah dalam mengerjakan tugas sekolah, dan mempermudah komunikasi yang jarak jauh. Namun, penggunaan berlebihan memberikan dampak negatif bagi remaja misalnya mengganggu perkembangan anak, mengakibatkan pemborosan, penyalahgunaan internet, dan menurunkan motivasi belajar remaja, serta berdampak pada perilaku moralnya.

Gagal untuk Menghentikan/Mengekang Penggunaan Internet (Kurang Kontrol Diri)

Kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan seseorang gagal untuk menghentikan atau mengekang penggunaan internetnya. Perilaku tersebut dapat menimbulkan perilaku yang melupakan dan mengabaikan aktivitas lain serta kebersamaan dengan orang lain menjadi terabaikan. Kontrol diri sangat penting dimiliki seseorang yang kecanduan internet karena dapat menghentikan atau mengekang penggunaan internet dengan cara mengendalikan diri dari aktivitas *online*. Ketika seorang remaja memiliki kontrol diri yang rendah maka akan berpotensi meningkatkan kecanduannya terhadap internet, namun sebaliknya jika kontrol diri tinggi maka dapat menurunkan kecanduannya terhadap internet.

HS (Remaja perempuan, 16 tahun), Ia sering menunda-nunda waktu untuk melakukan aktivitasnya akibat pengaruh penggunaan internetnya yang berlebihan. Ia tidak dapat mengontrol dirinya atau mengendalikan dirinya untuk mengekang atau menghentikan penggunaan internet. Akibat dari perilakunya tersebut Ia menunda-nunda waktu untuk makan, mengerjakan tugas dan pekerjaan rumah sehingga Ia sering dimarahi oleh orangtuanya.

Kasus ini serupa dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Irawan, dkk, ditemukan bahwa salah satu faktor remaja mengalami kecanduan internet karena kurangnya kontrol diri. Ketika seorang remaja memiliki kontrol diri yang rendah maka akan berpotensi meningkatkan kecanduannya terhadap internet, namun sebaliknya jika kontrol diri tinggi maka dapat menurunkan kecanduannya terhadap internet.¹⁷

Interpretasi Teologis

Dalam refleksi teologis pastoral ini, mengenai remaja yang kecanduan internet direfleksikan melalui ayat Alkitab Roma 12:2. Kontekstualisasi roma 12:2 dalam kehidupan remaja yang kecanduan internet, dalam penelitian Eny Suprihatin menyumbangkan 4 hal

¹⁷ Erna Irawan and others.

praktis yang dapat diterapkan yaitu: Pertama: menjadi estimasi moral, sebagai estimasi mental, membangkitkan perubahan motivasi, dan estimasi etika.¹⁸ Ayat ini menceritakan tentang Paulus menulis surat kepada jemaat Kristen di Roma. Pada waktu itu kehidupan orang Kristen di Roma memiliki kebebasan tatanan kehidupan baik dalam hal beragama maupun kebudayaan. Kebebasan tatanan kehidupan mereka dalam berbagai hal karena Roma menjadi *kosmopolitan* (mempunyai wawasan pengetahuan yang luas) sehingga kehidupan mereka seperti dalam hal berpakaian, makanan yang serba kemewahan dan karena itu tidak taat dengan perintah Tuhan (kelaliman). Maka dari itu Paulus menuliskan nasehatnya dalam Roma 12:2 dengan 3 hal yang menurut kehendak Allah yaitu: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna. Nasehat tersebut disampaikan oleh Paulus dalam suratnya dimaksudkan agar jemaat Kristen di Roma memiliki hidup yang sesuai dengan kehendak Allah yang tentunya baik dan berkenan dihadapan Allah dan sempurna tanpa cacat. Melalui ayat tersebut, orang Kristen tidak boleh serupa dengan dunia ini melainkan berubah oleh pembaharuan budi. Pembaharuan budi ini menjadikan manusia secara utuh untuk mampu dalam memahami sesuatu hal. Maka dari itu perubahan perilaku atau tindakan merupakan hasil dari pembaharuan budi.

Aksi Pastoral kepada Kelompok Remaja yang Kecanduan Internet di GKPI Pearaja Tarutung

Pendampingan pastoral kepada remaja yang kecanduan internet sesuai dengan fungsi pendampingan dan pendekatan *CBT* menggunakan teknik *Self Management* dan menggunakan topik-topik edukasi dalam setiap pertemuan yang diberikan oleh pendamping kepada kelompok remaja yang kecanduan internet dikutip dalam tulisan Simorangkir dkk, yaitu buku edukasi resiliensi remaja.¹⁹ Pendampingan dilakukan selama 6 bulan dari mulai observasi hingga pendampingan atau aksi pastoral dilakukan.

Pada aksi pertama, fungsi pendampingan pastoral menopang dengan menggunakan teknik *self management* tahap pertama: memonitor diri atau observasi diri terhadap tingkah lakunya sendiri terhadap penggunaan internet melalui topik pembahasan kekuatan pribadi: menjadi pribadi yang kuat dan menggunakan kekuatan untuk mengelola situasi. Pada tahap tersebut masing-masing remaja atau konseli memonitor diri atau observasi diri dengan mengungkapkan serta menceritakan kepada pendamping dan kelompok remaja lainnya berdasarkan pengalaman dan dampak yang mereka rasakan selama mengakses internet. Masing-masing remaja yang melakukan observasi diri mengungkapkan bahwa dirinya lebih banyak mengalami dampak negatif dari pemakaian internet yang berlebihan. Beberapa remaja merespon bahwa mengalami dampak yang sama diantaranya dimarahi orangtua, bangun kesiangan karena begadang, berbohong kepada orangtua mengenai pemakaian internet, malas mengerjakan tugas sehingga *copy paste* dari internet, mata perih, jari-jemari

¹⁸ Eny Suprihatin, Kontekstualisasi Roma 12:2 dalam Keniscayaan Dunia Digital, Fidei: Jurnal Teologi Sistematika dan Praktika, Terakreditasi No: 85/M/KPT/2020 (Sinta 4), DOI: <https://doi.org/10.34081/fidei.v4i1.153>, Vol. 4, No. 1, Juni 2021, hlm: 118-140.

¹⁹ Junjungan Simorangkir, dkk, "*Buku Guru Edukasi Resiliensi Remaja*", Kota Taksimalaya, Jawa Barat: EDU PUBLISHER, Tahun 2020.

sakit karena lama main game, leher dan pundak terasa sakit, menunda-nunda waktu untuk melakukan kegiatan lain seperti makan, mengerjakan tugas dan bahkan tidak dapat mengatur waktunya. Kemudian, remaja mendiskusikan secara bersama kekuatan pribadi yang mereka miliki untuk mengelola situasi dengan kekuatan pribadi seperti kontrol diri dan regulasi diri, Optimisme, harapan, berpikir tentang masa depan, Kegigihan dan tekad.

Kedua, fungsi pendampingan pastoral memperbaiki hubungan dengan teknik *self management* tahap kedua: evaluasi bagi konseli untuk membandingkan tingkah lakunya dengan target yang diharapkan oleh konseli. Pada tahap ini, pendamping mengarahkan konseli untuk melakukan tahap evaluasi dengan mengurangi penggunaan internet selama beberapa jam sebagai tahap percobaan penurunan pemakaian internet dalam upaya evaluasi diri. Percobaan penurunan pemakaian internet dilakukan oleh remaja pada saat ibadah dan latihan yang dilaksanakan oleh remaja GKPI Pearaja Tarutung pada hari Sabtu pada pukul 19.00 sampai selesai. Pendamping mengarahkan konseli untuk membawa Alkitab saat ibadah dan tidak boleh menggunakan atau mengakses internet selama ibadah dan latihan berlangsung. Beberapa remaja mengatakan bahwa dalam durasi satu jam tidak mengakses internet membuat mereka gelisah dan merasa ada yang kurang, sehingga mereka mencoret-coret kertas yang ada di depan mereka menggunakan pulpen dengan maksud dapat menghilangkan rasa tersebut. Namun, setelah satu jam berlalu, mereka mulai mencoba untuk bisa menahan diri agar tidak mengakses internet. Kemudian pada pertemuan kedua pendamping mengajak konseli menceritakan pengalamannya tersebut sebagai evaluasi dan membandingkan tingkah laku yang menjadi target harapan konseli untuk menurunkan atau mengurangi penggunaan internet. Masing-masing remaja mengungkapkan evaluasi mereka dan mengatakan bahwa mereka mau ketahap berikutnya untuk mengurangi bahkan mengubah perilaku mereka ketika mengakses internet. Pada pertemuan tersebut, pendamping memberikan edukasi dengan topik pembahasan tersebut yaitu emosi dan respon: mengidentifikasi dan merespon emosi serta mengenali keadaan, kebutuhan, perpektif emosional orang lain.

Ketiga, fungsi pendampingan pastoral membimbing dengan teknik *self management* tahap ketiga: penghapusan atau hukuman untuk mengatur dirinya atau pengelolaan dirinya (*self-management*) terhadap penggunaan internet dengan menggunakan kekuatan-kekuatan pribadi yang mereka miliki serta melakukan aktivitas utama yang dapat mengurangi penggunaan internet selama 1 minggu. Pada tahap ini, remaja masing-masing menceritakan pengalaman mereka selama seminggu lamanya dalam mengurangi penggunaan internet. Masing-masing remaja mengungkapkan bahwa mereka menggunakan kekuatan pribadi mereka seperti kontrol diri, optimis, berpikir tentang masa depan, semangat, kegigihan, keberanian, suka belajar sehingga dengan kekuatan mereka miliki membuat mereka berkomitmen untuk menurunkan penggunaan internet dengan mengutamakan aktivitas utama yaitu belajar dan melakukan pekerjaan sekolah serta kebersamaan dengan keluarga dan teman-temannya. Pada pertemuan tersebut pendamping memberikan edukasi dengan topik pembahasan mengelola situasi: respon dan tindakan asertif serta keterampilan koping dalam mengatasi berbagai situasi.

Keempat, fungsi pendampingan pastoral menyembuhkan dengan topik pembahasan penetapan tujuan dan spritualitas serta keteguhan hati. Pendamping mengajak remaja atau konseli untuk merenungkan apa tujuan hidupnya, pergumulannya yang belum tahu pasti tentang tujuan hidupnya dan menetapkan komitmen yang teguh untuk memperbaikinya dan mengubahnya menjadi lebih baik. Pendamping memberikan musik instrument lagu “ku takkan menyerah” kemudian memberikan waktu untuk konseli merenungkan tujuan hidupnya dan mendoakannya. Kemudian bernyanyi bersama dan pendamping mengakhirinya dengan berdoa. Sebagai respon remaja, mereka melakukan perenungan diri dengan menetapkan tujuan dan spritualitas serta keteguhan hati, beberapa remaja diantaranya meresponnya dengan sedih dan meneteskan air mata. Setelah perenungan selesai, remaja merespon bahwa mereka mengatakan bahwa dengan penuh komitmen untuk mengurangi dan menurunkan penggunaan internet. 1 minggu setelah berakhirnya pendampingan, 5 remaja tersebut merespon bahwa setelah berakhirnya pendampingan mereka dapat menurunkan penggunaan internet dan dapat mengelola diri mereka dalam membagi waktu pemakaian internet sehingga lebih mengutamakan aktivitas belajar mereka serta untuk melakukan aktivitas yang positif lainnya.

IV. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah peneliti dapatkan mengenai remaja yang kecanduan internet di GKPI Pearaja Tarutung ditemukan 5 dari 13 remaja yang sangat sesuai dengan karakteristik kecanduan internet, yaitu dengan perilaku yang ditunjukkan diantaranya: gejala penarikan saat tidak bermain internet (mengalami *dysphoric*); menggunakan internet secara berlebihan; penggunaan internet sebagai cara untuk menghilangkan dan melarikan diri dari masalah, tergoda untuk mengakses internet, dan gagal untuk menghentikan /mengekan penggunaan internet (kurang kontrol diri).

Pendampingan pastoral kepada kelompok remaja yang kecanduan internet berfungsi sesuai dengan fungsi pendampingan yaitu dalam menopang, memperbaiki hubungan, membimbing, dan menyembuhkan. Pendampingan pastoral dengan pendekatan CBT kepada kelompok remaja yang kecanduan internet di GKPI Pearaja Tarutung dilakukan dengan menerapkan teknik *self management* dan memberikan edukasi mengenai resiliensi remaja. Pendekatan CBT dengan teknik *self management* ditemukan sangat cocok untuk menangani kasus remaja yang kecanduan internet. Melalui pendampingan pastoral dengan pendekatan CBT (teknik *self management*) dapat membuat 5 orang remaja GKPI Pearaja Tarutung mampu dalam mengola dirinya terhadap penggunaan internet dengan menggunakan kekuatan pribadi mereka serta pengelolaan waktu pemakaian internet yaitu dalam mengutamakan aktivitas positif seperti belajar dan kebersamaan dengan keluarga serta teman-teman sebayanya. Sehingga hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa pendekatan CBT dengan teknik *self management* dapat menurunkan dan mengubah perilaku remaja yang kecanduan internet menjadi baik dan lebih positif.

Referensi

- Ariani, Mulia Dwi. dkk. 2019. *Peran Kesepian Dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir*. Proyeksi. Vol. 14 (1). 12-21.
- Beek, Aart Van. *Pendampingan Pastoral*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia. ISBN: 9799290996. 9789799290991.
- Bozoglan, Bahadir. 2018. *“Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction”*. United States of America: IGI Global.
- Firdaus, Ramadani Anisa dan Dinar Sari Eka Dewi, 2021. *Efikasi Diri Dengan kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja Dimasa Pandemi COvid-19 Self-Eficiency Whit Internet Addiction Trends In Youth In The Covid-19 Pandemic*, Jurnal Psimphoni.1.2. 67-74.
- Fadil, M. dkk. 2019. *“The Effectiveness of Group Counselling with Cognitive Restructuring and Self-Management Techniques to Reduce Internet Addiction”*, Jurnal Bimbingan Konselin.8.(2).134–139,
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28172>, pag. 138
- Firdaus, Wahyu dan Muhammad Sholeh Marsudi. 2021. *‘Konseling Remaja Yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior’*. Volume 6.1. (hal. 15–24).
<https://amp.kompas.com/tekno/read/2021/02/23/16100057/jumlah-pengguna-internet-indonesia-2021-tembus-202-juta> diakses tanggal 31 Maret 2022 pukul 10.37
- Indra, Cynthia Magdalena. dkk. 2019. *Hubungan Kecanduan Internet Dengan Depresi Pada Pelajar Kelas Xi Di Sma Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019*. Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR). Volume 1. Nomor 3.
- Irawan, Erna. dkk. 2020. *‘Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Di Sman 11 Bandung’* dalam Jurnal Keperawatan BSI. volume. 8. No. 2. (hal. 215-223).
- Montag, Christian. 2015. *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*, Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics, ISBN 978-3-319-07241-8. DOI: 10.1007/978-3-319-07242-5 (pp.1-242). Springer International Publishing Switzerland.
- Santrock, John W. 2011. *Perkembangan Masa-Hidup*. ISBN: 978-0-07-353209-7. Edisi Ketigabelas. Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- Simorangkir, Junjungan. dkk. 2020. *“Buku Guru Edukasi Resiliensi Remaja”*. Kota Taksimalaya. Jawa Barat: EDU PUBLISHER.
- Soetjipto, Helly P. *Pengujian Validas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet*, Jurnal Psikologi, Volume. 32 No.2 (hal 74-91).
- Suprihatin, Eny. 2021. *Kontekstualisasi Roma 12:2 dalam Keniscayaan Dunia Digital*. Fidei: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika. Terakreditasi No: 85/M/KPT/2020 (Sinta 4).
<http://www.stt-tawangmangu.ac.id/e-journal/index.php/fidei>. DOI:
<https://doi.org/10.34081/fidei.v4i1.153>. Vol. 4. No. 1. hlm: 118-140.
- Taopan, Yana F. dkk. 2019. *Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi Terhadap Perilaku Moral Remaja di SMA Negeri 3 Kota Kupang*. Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan

Pembelajaran, <http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jurnalkependidikan/index>.
Vol.5. No.1. e-ISSN: 2442-7667 pp.61-74.

Young, Kimberly S. and Christiano N. D. Abreu. 2010. *Internet Addiction: A Handbook And Guide To Evaluation And Treatment*. John Wiley & Sons. Inc. Hoboken. New Jersey. Kanada.