

EFEKTIVITAS KONSELING *MOTIVATIONAL INTERVIEWING* (MI) DALAM MEREDUKSI ADIKSI *SMARTPHONE* SISWA

Arif Setiawan¹⁾, Dwi Yuwono Puji Sugiharto²⁾, Edy Purwanto³⁾
Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia
setiawanarif840@gmail.com, s_dyp@yahoo.com, edy.purwanto@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Tujuan dalam penelitian adalah untuk menguji efektivitas konseling *motivational interviewing* dalam mereduksi adiksi *smartphone* siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest posttest* dengan menggunakan tindakan berulang. Subjek penelitian sebanyak 6 siswa, diambil dari berdasarkan karakteristik yang memiliki adiksi *smartphone* tinggi dengan menggunakan teknik analisa data ANOVA. Instrumen yang berupa *smartphone addiction scale-short version* (SAS-SV) (Kwon et al., 2013). Konseling *Motivational Interviewing* dilakukan dalam 4 sesi untuk setiap konseli dalam bentuk konseling individu. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata T1 dari 57,67 (SD = 1,75) yang kemudian tiba pada pengukuran T4 yang diperoleh dengan rata-rata 30,67 (SD = 0,82). Maka secara umum, konseling *motivational interviewing* efektif dalam mereduksi adiksi *smartphone* siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, pendekatan *motivational interviewing* dapat direkomendasikan kepada guru BK untuk bisa menerapkan metode ini sebagai upaya untuk mereduksi adiksi *smartphone* siswa di sekolah.

Kata kunci: Adiksi *Smartphone*, *Motivational Interviewing*, Konseling.

1. Pendahuluan

Smartphone hari ini menjadi semakin diperlukan dalam kehidupan sehari-hari dikarenakan *smartphone* menawarkan berbagai aplikasi untuk informasi, komunikasi, pendidikan dan tujuan hiburan (Haug et al., 2015). Berdasarkan pernyataan tersebut, fasilitas yang duguhkan *smartphone* tidak hanya alat komunikasi namun juga memberikan manfaat yang sangat luas dan kemudahan-kemudahan bagi penggunanya khususnya remaja sebagai pelajar *smartphone* bisa digunakan sebagai alat pembelajaran dalam dunia pendidikan. Penggunaan *smartphone* dalam proses pembelajaran sekarang ini digunakan sebagai sarana pembelajaran *online* juga sebagai sarana untuk mendapatkan informasi, materi belajar secara cepat. Selain bermanfaat untuk pendidikan *smartphone* juga dimanfaatkan dalam bidang kesehatan sebagai aplikasi mobile yang menawarkan

beberapa cara untuk melakukan pencegahan dan mengobati penyakit kronis seperti diabetes (Arsand et al., 2015).

Bertolak belakang dari kondisi ideal, *smartphone* juga memiliki dampak negatif bagi penggunanya, terutama bagi kalangan remaja sebagai pengguna *smartphone* yang intensif merasa kesulitan untuk mengontrol diri untuk tidak memegang *smartphone* ada keterikatan yang intensif antara pengguna dengan *smartphonenya*, hal ini diperkuat dari penelitian (Hussain et al., 2017) dari 2.097 pengguna *smartphone* di Amerika menunjukkan bahwa 60% dari pengguna *smartphone* tidak bisa pergi 1 jam tanpa memeriksa *smartphone* mereka, dan 54% melaporkan bahwa mereka memeriksa *smartphone* mereka ketika berbaring ditempat tidur, 39% membawasa *smartphone* ketika dikamar mandi, dan 30% saat makan dengan orang lain.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh (Boumosleh & Jaalouk, 2017) yang dilakukan pada 688 mahasiswa dengan ketergantungan *smartphone* ditemukan 36,9% merasa lelah dan lesu di siang hari karena menggunakan *smartphone* hingga larut malam, 38,1% mengakui kualitas tidur, dan 36,8% menggunakan tidur kurang dari empat jam karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja sekarang mengalami adiksi *smartphone*. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan menyebabkan produktivitas menurun, dan juga berdampak pada menurunnya prestasi akademik bagi remaja khususnya para pelajar (Wolniewicz et al., 2018). Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan (Haug et al., 2015) menjelaskan bahwa adiksi *smartphone* pada umumnya dialami oleh para remaja muda (14-16 tahun) dibandingkan dengan orang dewasa (19 tahun dan lebih tua).

Adiksi *smartphone* ditandai dengan adanya perasaan tidak nyaman, rasa khawatir apabila tidak berada dekat dengan *smartphone* secara terus-menerus. Menurut (Kwon et al., 2013) *smartphone addiction* adalah perilaku keterikatan terhadap *smartphone*. Keterikatan yang mendalam terhadap penggunaan *smartphone* jelas akan memberikan pengaruh negatif. Pengaruh ini apabila tidak diatasi atau dilakukan sebuah pencegahan sedini mungkin akan menyebabkan permasalahan yang lebih kompleks.

Dari berbagai dampak permasalahan yang ditimbulkan adiksi *smartphone* di atas dan berdasarkan hasil studi lapangan diperoleh data sejumlah 6 siswa yang mengalami adiksi *smartphone* di sekolah, maka perlu adanya bantuan atau intervensi yang diberikan

kepada siswa berupa layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang bisa membantu mereduksi atau bahkan menghentikan terjadinya dampak negatif yang lebih lanjut pada remaja. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi adiksi *smartphone* siswa yaitu dengan menggunakan pendekatan *motivational interviewing*. Pendekatan ini dikembangkan guna membantu individu mempelajari ketrampilan perilaku baru, menggunakan teknik seperti pertanyaan terbuka, mendengarkan reflektif, afirmasi, dan peringkasan untuk membantu individu mengekspresikan kekhawatiran dan ambivalensi tentang perubahan. (Miller & Rollnick, 2012).

Teknik *motivational interviewing* salah satu penekatan yang tepat digunakan untuk mengatasi perilaku adiksi *smartphone*. Hal ini diperkuat dari penelitian yang dilakukan (King et al., 2011) yang menyatakan bahwa sebagai rekomendasi terapeutik yang dapat digunakan untuk mereduksi atau mengobati adiksi adalah teknik *motivational interviewing*.

Alasan peneliti menggunakan pendekatan *motivational interviewing* adalah karena pendekatan ini menetapkan ketrampilan konseling non direktif yang mengundang konseli untuk menilai dan mengetahui secara relatif permasalahan yang mereka hadapi saat ini. Selain itu pendekatan *motivational interviewing* dapat membantu konseli membuat penilaian secara pribadi tentang sejauh mana masalah yang dihadapi mempengaruhi dirinya, dengan adanya penilaian tersebut mereka akan termotivasi untuk merubah perilaku bermasalah mereka yaitu mereduksi adiksi *smartphone* dalam diri mereka.

2. Kajian Literatur

Permasalahan berkaitan dengan adiksi *smartphone* telah banyak dikupas dan dibahas dilakukan pengkajian diberbagai penelitian (Utami, 2019) dari observasi penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa dampak perubahan perilaku siswa dengan mengakses *smartphone* berlebihan mengakibatkan dampak secara psikis yaitu mereka mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan susah dalam bersosialisasi dan mengalami kekurangan waktu untuk tidur. Karena mereka asik dengan *smartphonenya* dan bahkan membuat mereka menjadi kecanduan. Hal inilah yang membuat remaja

menjadi malas untuk belajar dan susah berkonsentrasi. Serta juga memberikan dampak sosial yang membuat remaja kurang peduli dengan lingkungan.

Hasil penelitian yang dilakukan (Yıldırım & Ayas, 2020) dengan judul “*Examination of the Relationship among Adolescents’ Subjective Well-Being, Parenting Styles with Smartphone in terms of different variables*”. Dari hasil pendataan yang dilakukan dengan menggunakan formulir terhadap 671 remaja didapatkan hasil bahwa tingkat kecanduan *smartphone* tidak berbeda berdasarkan jenis kelamin, penggunaan durasi *smartphone* yang intens akan mengakibatkan adiksi *smartphone*, dan dari hasil penelitian ini juga diperoleh kesimpulan bahwa kesejahteraan subjektif adalah prediktor terpenting dari adiksi *smartphone*.

Penelitian yang dilakukan (Aznar-Díaz et al., 2019) dengan judul “*Sociodemographic factors influencing smartphone addiction in university students*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor sosiodemografi yang mempengaruhi adiksi *smartphone*. Sampel pada penelitian ini melibatkan 385 pelajar. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa faktor sosidemografi mempengaruhi adiksi *smartphone* remaja, selain itu juga yang mempengaruhi adiksi *smartphone* adalah dalam hal waktu penggunaan atau pemakaian *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari.

Selanjutnya berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (M. Anshari, Y. Alas, G. Hardaker, J.H. Jaidin, M. Smith, 2016) dalam penelitian yang berjudul “*Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap*”. Dari 589 responden (dari berbagai usia) menggunakan survei *online*. Menunjukkan penggunaan yang tinggi dengan hampir dua pertiga dari responden menunjukkan penggunaan *smartphone* lebih besar yaitu 6 jam per hari, ditambah dengan kenyataan bahwa lebih dari 46% dari responden menunjukkan bahwa mereka tidak bisa hidup tanpa *smartphone* dan temuan ini condong pada generasi muda terutama dari pelajar. Ini menunjukkan kekhawatiran yang nyata bahwa adiksi *smartphone* sudah meluas dalam populasi.

Dalam usaha melakukan penanganan adiksi *smartphone*, maka perlu dilakukan suatu intervensi yang tepat, yaitu dengan melakukan konseling *motivational interviewing* (MI). Menurut (S. Ingersoll, 2013) penerapan prinsip-prinsip *motivational interviewing* (MI) menekankan pada kekuatan, sumber daya, dan harapan bagi konseli. Berkenaan dengan penggunaan pendekatan *motivational interviewing*, hal ini didasarkan pada

penerapan *motivational interviewing* untuk mereduksi adiksi *smartphone* pada siswa, terkait dengan penggunaan pendekatan *motivational interviewing* mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh (Woog, 2016) yang hasil penelitiannya adalah bahwa *motivational interviewing*, konseling sportif, dan teknik perilaku kognitif dapat digunakan untuk menangani masalah adiksi.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan diatas, peneliti menggunakan intervensi *motivational interviewing* untuk mereduksi adiksi *smartphone*. Dengan pemberian intervensi *motivational interviewing* diharapkan dapat meminimalisir dan mereduksi adiksi *smartphone* khususnya pada remaja.

3. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *repeated measure design* yang disebut sebagai desain *pretest* dan *posttest* berulang (*pretest and multiple posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang mengalami adiksi *smartphone* yang diukur berdasarkan kriteria adiksi *smartphone* yang diadaptasi dari (Kwon et al., 2013), yaitu berjumlah 12 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*, yaitu sampel diambil secara acak dan dengan memperhatikan tujuan yang jelas. Subjek penelitian yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* adaptasi dari (Kwon et al., 2013). Untuk teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *mixed ancova repeated measures*.

4. Hasil Penelitian

Data pengukuran dalam penelitian ini dengan memberikan kuesioner adiksi *smartphone*. Pengambilan data dilaksanakan dalam empat tahap yaitu, sebelum diberikan treatment (T1), sesudah diberikan treatment (T2), satu minggu setelah diberikan treatment (T3), dan dua minggu setelah diberikan atau *follow up 2* (T4). Data hasil penelitian memberikan gambaran sejauh mana terjadinya perubahan tingkat adiksi *smartphone*

siswa. Hasil perubahan data skor T1, T2, T3, dan T4 adiksi *smartphone* dapat dilihat di tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Tabulasi Hasil Penyebaran Skala Adiksi *smartphone*

Kategori	Skor Adiksi <i>Smartphone</i>			
	T1	T2	T3	T4
	MI	MI	MI	MI
Tinggi	6 (100%)	2 (33,3%)	1 (16,7%)	
Sedang		4 (66,7%)	5 (83,3 %)	6 (100%)
Rendah				

Dari tabel 1. Diketahui bahwa pada kondisi awal adiksi *smartphone* berada dalam kategori tinggi ($>43,33$). Setelah mendapatkan treatment, adiksi *smartphone* siswa menunjukkan penurunan. Berikut penjelasan dari data diatas pada T2 ada 2 siswa (33,3%) dalam kategori tinggi dan 4 siswa (66,7%) kategori sedang ($26,67 < X \leq 43,33$). Pada T3 ada 1 siswa (16,7%) dalam kategori tinggi dan 5 siswa (88,3%) dalam kategori sedang, dan pada T4 6 siswa (100%) mempunyai adiksi *smartphone* dalam kategori sedang ($26,67 \leq X < 43,3$).

Tabel 2. Hasil Pengolahan *Pretest, Posttest, Follow Up 1, dan Follow Up 2, Kelompok Adiksi Smartphone*

Parameter	Mean	SD	T	P
T1	57,67	1,75	0,967	0,356
T2	44,0	4,86	-2,631	0,025
T3	36,50	3,88	-3,516	0,006
T4	30,67	0,82	-5,835	0,000

Berdasarkan tabel 2. Diketahui bahwa perubahan skor adiksi *smartphone* siswa mengalami penurunan nilai *mean* dari T1 sampai dengan T4. Pada pengukuran T1, nilai *mean* adiksi *smartphone* siswa sebesar 57,67 (SD= 1,75), dalam pengukuran T2, adiksi

smartphone siswa menurun dengan perolehan skor *mean* 44,0 (SD= 4,86). Satu minggu kemudian pada pengukuran T3, adiksi *smartphone* siswa masih mengalami penurunan dengan nilai *mean* 36,50 (SD=3,88). Dua minggu kemudian setelah pemberian T2, adiksi *smartphone* siswa kembali mengalami penurunan pada pengukuran T4, yaitu dengan nilai *mean* sebesar 30,67 (SD= 0,82).

Tabel 3. Hasil Analisis *Pairwise Comparison*

Parameter	Selisih Mean	P
<i>Pre test</i> dengan <i>Post Test</i>	13,67	< 0,05
<i>Pre Test</i> dengan <i>Follow up 1</i>	21,17	< 0,05
<i>Pre Test</i> dengan <i>Follow up 2</i>	26,83	< 0,05
<i>Post Test</i> dengan <i>Follow up 1</i>	7,50	< 0,05
<i>Post Test</i> dengan <i>Follow up 2</i>	13,17	< 0,05
<i>Follow up 1</i> dengan <i>Follow up 2</i>	5,67	< 0,05

Dara tabel 3 dapat dilihat bahwa adiksi *smartphone* siswa setelah mendapatkan perlakuan layanan konseling *motivational interviewing* mendapatkan selisih *mean* yang cukup signifikan pada setiap tahapan. Dari hasil ini dapat dikatakan bahwa konseling *motivational interviewing* sangat efektif untuk menurunkan adiksi *smartphone* siswa dari kategori tinggi ke kategori sedang.

5. Pembahasan

Motivational Interviewing (MI) adalah gaya konseling dengan metode memberikan petunjuk, berfokus ke klien guna meningkatkan motivasi intrinsik untuk merubah pemahaman dan penyelesaian ambivalensi klien antara perilaku saat ini dengan tujuan dan nilai-nilai di masa depan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling *motivational interviewing* (MI) efektif untuk mereduksi adiksi *smartphone* pada siswa. Dari data penelitian awal diketahui bahwa adiksi *smartphone* siswa dalam kategori tinggi setelah diberikan intervensi berupa konseling *motivational interviewing* sebanyak 4 sesi untuk setiap individu dapat diturunkan menjadi adiksi *smartphone* sedang. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan (King et al., 2011) *motivational interviewing* pendekatan yang tepat digunakan dalam mengataasi

perilaku adiksi, dan sebagainya rekomendasi terapeutik yang dapat digunakan pada pengobatan adiksi yaitu teknik *motivational interviewing*. Selain itu, (Antonius J. van Rooij, Mieke F. Zinn, Tim M. Schoenmakers, 2012) mengatakan bahwa penggunaan *motivational interviewing* dapat mengobati kecanduan internet, konseling yang mengarahkan dan berpusat pada konseli untuk memunculkan perubahan dengan cara membantu konseli mengeksplorasi dan menyelesaikan ambivalensi atau keraguan pada dirinya.

Pelaksanaan konseling *motivational interviewing* dilakukan oleh konselor dengan menggunakan beberapa teknik dalam konseling MI dalam rangka membantu konseli memunculkan motivasi intrinsik dan menyadarkan konseli bahwa konseli memiliki kelebihan disamping kekurangan yang dimiliki sehingga konseli tidak hanya berfokus pada kekurangan yang dimiliki sehingga menyebabkan rendah diri namun juga perlu menyadari bahwa konseli memiliki kelebihan yang dapat membantunya untuk mencapai sesuatu yang baik dan positif.

Sebagaimana berdasarkan penelitian (Dwi Yuwono Puji Sugiharto, Sigit Hariyadi, Zakki Nurul Amin & Muslikah, 2019) menyatakan bahwa *motivational interviewing* memahami motivasi sebagai sebuah proses atau kesiapan untuk melakukan perubahan, sehingga tujuan dari treatment *motivational interviewing* adalah memfasilitasi konseli dalam membangun tingkat kesiapan dalam perubahan.

Peneliti dalam penelitian ini dapat mengamati perubahan-perubahan dan pengetahuan yang dimiliki masing-masing konseling dari evaluasi yang dilakukan setiap sesi konseling. Dimulai dari pengamatan perilaku sehari-hari yang dilakukan konseli, pemberian perencanaan perubahan dimana konseli pada sesi ini sudah mampu menentukan sendiri perubahan apa yang diharapkan ke arah yang lebih positif, dalam tahapan ini konseli telah melewati fase ambivalensi dan memiliki motivasi intrinsik untuk melakukan perubahan dan mereduksi perilaku adiksi *smartphone*.

6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa pendekatan *motivational interviewing* dapat mereduksi adiksi *smartphone* siswa, dan dapat disimpulkan bahwa perilaku adiksi *smartphone* dapat direduksi melalui pemberian

intervensi konseling *motivational interviewing*. Pemberian intervensi *motivational interviewing* dalam sesi konseling yang intens dapat meningkatkan tingkat pemahaman konseli terhadap perubahan positif, dan perubahan tersebut muncul dari motivasi intrinsik dalam diri klien tersebut. Saran kepada peneliti selanjutnya dapat menambahkan lembar observasi dalam proses pelaksanaan konseling, untuk memperkuat hasil *follow up* terkait perubahan positif dalam diri konseli. Selain itu, subyek penelitian bisa ditingkatkan kejenjang perguruan tinggi atau menjangkau ke masyarakat luas.

Daftar Referensi

- Antonius J. van Rooij, Mieke F. Zinn, Tim M. Schoenmakers, D. van de M. (2012). treating internet addiction with cognitive-behavioral therapy: a thematic analysis of the experiences of therapists. *Int J Ment Health Addiction*, 10, 69–82. <https://doi.org/10.1007/s11469-010-9295-0>
- Arsand, E., Muzny, M., Bradway, M., Muzik, J., & Hartvigsen, G. (2015). Performance of the first combined smartwatch and smartphone diabetes diary application study. *Journal of Diabetes Science and Technology*, 9(3), 556–563. <https://doi.org/10.1177/1932296814567708>
- Aznar-Díaz, I., Trujillo-Torres, J.-M., Alonso-García, S., & Rodríguez-Jiménez, C. (2019). Sociodemographic factors influencing smartphone addiction in university students. *Research in Social Sciences and Technology*, 4(2), 137–146. <https://doi.org/10.46303/ressat.04.02.10>
- Boumosleh, J. M., & Jaalouk, D. (2017). *Depresi , kecemasan , dan kecanduan smartphone di universitas siswa-Sebuah studi cross sectional Abstrak*. 1–14.
- Dwi Yuwono Puji Sugiharto, Sigit Hariyadi, Zakki Nurul Amin, M., & Muslikah, E. P. N. (2019). pengembangan kompetensi konselor melalui pelatihan konseling *motivational interviewing* (MI) berbasis local wisdom budaya jawa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 2.
- Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>

- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Sheffield, D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 378–386. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.052>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1110–1116. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.009>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- M. Anshari, Y. Alas, G. Hardaker, J.H. Jaidin, M. Smith, A. D. A. (2016). smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in Human Behavior*, 64, 719–727. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.063>
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). Chapter 6. Core Interviewing Skills: OARS. In *Applications of Motivational Interviewing*.
- S. Ingersoll, C. C. W. K. (2013). *Motivational Interviewing in Groups*. Guilford Press.
- Utami, A. N. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/pip.331.1>
- Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262(May 2017), 618–623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Woog, K. (2016). Proposed Gaming Addiction Behavioral Treatment Method. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 271–279. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0108>
- Yıldırım, S., & Ayas, T. (2020). Examination of the Relationship among Adolescents' Subjective Well-Being, Parenting Styles with Smartphone in terms of different variables. *International Journal of Psychology and Educational*

Studies, 7(1), 61–75.