

Proceeding

PROFESI KONSELOR MASA DEPAN

Semarang, 16 Desember 2014



Diselenggarakan oleh:
Program Studi Bimbingan dan Konseling S2-S3 Pascasarjana UNNES
Pengurus Besar Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia
Pengurus Daerah ABKIN Provinsi Jawa Tengah



Proceeding

PROFESI KONSELOR MASA DEPAN

ISBN 978-602-18084-2-9

@ 2014, ASOSIASI BIMBINGAN DAN KONSELING INDONESIA (ABKIN)

Ketua Penyunting : Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons.

Penyunting Ahli : Dr. Adi Adiatmoko, M.Si.
Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.
Dr. Ali Murtadho, M.Pd.

Penyunting Pelaksana : Drs. Tri Leksono Ph, S.Kom., M.Pd., Kons.
Kusnarto Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Kons.
Drs. Sunu Pancariatno, M.Pd.

Desain Sampul : Sigit Dwi Sucipto, S.Pd
Layout : Galih Fajar Fadillah, S.Pd

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NO.19 TAHUN 2002
TENTANG HAK CIPTA

PASAL 72

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

Diterbitkan oleh:

ASOSIASI BIMBINGAN DAN KONSELING INDONESIA (ABKIN)

Alamat : Jl. Kendeng Barat III/27 Sampangan Semarang

Telp/fax : 024 8501087 - 081566105331

Laman : www.abkin.org | email : info@abkin.org | mungin_abkin@yahoo.com.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Susunan Tim Penyunting	ii
Pengantar PB. ABKIN	iii
Pengantar Panitia	iv
Daftar Isi.....	v
<i>THE FUTURE COUNSELOR</i> (KONSELOR MASA DEPAN) Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons.....	1
<i>POWER OF COUNSELING</i> Prof. Dr. Prayitno, M.Sc. Ed.....	42
UPAYA MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI SISWA PENERIMA BANTUAN SISWA MISKIN(BSM), MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DI SMAN KERJO TAHUN AJARAN 2014/2015 Dr. Tatik Sutarti Suryo, MM. Dan Dra. Sri Muji Wahyuti, M.Pd., Kons.....	62
THE FUTURE COUNSELOR: CONSELOR FOR GIFTED AND TALENT STUDENT Eka Sakti Yudha.....	75
TITIK KULMINASI RESONANSI STOKASTIK BIMBINGAN KONSELING SPIRITUAL Maria Patricia Tjasmadi, M.Pd.	83
PROBLEM SOLVING BERBASIS KONSELING AL-QUR'AN Ahmad Razak dan Ahmad Yasser Mansyur	91
UPAYA MENURUNKAN TINGKAT STRES SEKOLAH MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN PADA SISWA SMKN 1 KARANGANYAR JURUSAN BUSANA BUTIK TAHUN PELAJARAN 2013/2014 Suprpti,S.Pd	105
EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KOMPETENSI SOSIAL SISWA SMK ENDAH DWI SAYEKTI, S.Psi, M.Si.....	116
KONSELING KARIER ISLAMI DI LATAR DUNIA USAHA SEBUAH MODEL ALTERNATIF Heru Mugiarto, M.Pd Kons	126
KONSELING POPULASI KHUSUS BERBASIS PEMBELAJARAN EKSPERENSIAL UNTUK MEMBERDAYAKAN ANAK JALANAN Rr Dwi Umi Badriyah	136
PENGEMBANGAN KINERJA GURU SEKOLAH DASAR DALAM MENYELENGGARAKAN PELAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING Kusnarto Kurniawan,Muslikah dan Zakki Nurul Amin.....	146
KEARIFAN LOKAL PERMAINAN <i>DHAKON</i> DAN IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN KELOMPOK BAGI ANAK Dwi Bhakti Indri M.....	155

INTERVENSI STRATEGI <i>STRESS INOCULATION</i> MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MEMBANTU ANAK DENGAN GEJALA STRESS PASCA TRAUMA Ma'rifatin Indah Kholili	167
COUNSELOR'S ROLE AT UNIT REHABILITATION OF VAGRANTS AND BEGGARS Tyas Martika Angriana dan Noviyanti Kartika Dewi	178
BIMBINGAN DAN KONSELING LINTAS BUDAYA SEBAGAI SARANA MEMBANGUN KARAKTER BANGSA Ulul Azam, S.Pd., M.Pd. dan Dr. Hera Heru Sri Suryanti, M.Pd.	188
COMPETENCE SCHOOL COUNSELOR IN INDONESIA TO PREPARATION ASEAN ECONOMIC COMMUNITY Agus Ria Kumara, S. Pd., M. Pd dan Caraka Putra Bhakti, S. Pd., M. Pd	199
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI METODE GAMES UNTUK MENINGKATKAN KREATIVITAS DAN KETERAMPILAN BERBICARA PADA SISWA SMAN KERJO KELAS XI IPS 4 TAHUN AJARAN 2013/2014 Ana Kurniawati, S.Psi	206
PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU SEKSUAL PRANIKAH PADA REMAJA DI SMAN 1 KERJO, KARANGANYAR Pujjiyatmi	215
ETNO-KONSELING DI TENGAH KONSELOR DAN KONSELI MULTIKULTURAL Ariadi Nugraha, S.Pd. dan Sitti Ummi Novirizka Hasan	232
MULTIMEDIA INTERAKTIF BIMBINGAN KARIR UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MEMBUAT KEPUTUSAN KARIR PADA PROGRAM PEMINATAN SISWA SMP Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd. dan Edris Zamroni, S.Pd., M.Pd.	240
MODEL PELATIHAN BERBASIS E-LEARNING MENGGUNAKAN MODULAR OBJECT ORIENTED DYNAMIC (MOODLE) UNTUK GURU BK Yari Dwikurnaningsih	255
PERAN PENGAWAS KONSELOR DALAM MENKAWAL KUALITAS GURU BK/KONSELOR DI SEKOLAH DAN PENILAIAN KINERJA GURU BK Dr. Awalya, M.Pd., Kons.	266
MENJADI KONSELOR BERMARTABAT MELALUI LAYANAN KONSELING DENGAN HATI DAN SEPENUH HATI Dra. Sri Narti, M.Pd.	289
KONSELOR MASA DEPAN Dra. Tri Hartini, S.Pd, M.Pd	298
MENGABAIKAN RASIONALITAS STUDI TERHADAP TERAPI GANGGUAN JIWA BERBASIS RECOVERY-KOGNITIF DI PADEPOKAN TIRTOJIWO KALINONGKO PURWOREJO Kholil Lur Rochman dan Alief Budiyono	313
PERAN AKTIF KONSELOR DALAM PENDAMPINGAN MASALAH DAN SITUASI KRISIS Heri Saptadi Ismanto, S.Pd., M.Pd., Kons.	329

KONSELING OLEH KONSELOR ADIKSI Arina Mufrihah, M.Pd.I.....	340
KONSELING LINTAS BUDAYA DI PERGURUAN TINGGI : TANTANGAN DAN SOLUSINYA Sinta Saraswati, M.Pd Kons.....	351
PENGEMBANGAN SELF-REGULATED LEARNING SISWA MELALUI COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP Inayatul Khafidhoh, S.Pd.	359
PELAYANAN KONSELING PASCA TRAUMA BENCANA LONGSOR Indah Lestari, S.Pd, M.Pd, Kons dan Gudnanto, S.Pd, M.Pd, Kons.....	369
PERANAN AKUNTABILITAS PROSES PELAYANAN BIMBINGAN KONSELING DALAM Mendukung Mutu Kinerja Konselor Masa Depan Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.....	377
PERANAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMA Sri Sayekti	386
IMPLEMENTASI STRATEGI PENGUBAHAN POLA BERPIKIR UNTUK MEMBANTU MENURUNKAN PRASANGKA SOSIAL DI LINGKUNGAN SEKOLAH PADA SISWA KELAS VIII. C SMPN 2 BARON Esty Rokhyani dan Sri Mulyono	401
PENGEMBANGAN PAKET PELATIHAN MENYELESAIKAN KONFLIK BAGI SISWA SMA Budi Purwoko.....	417
<i>CYBERCOUNSELING</i> : KONSELING ONLINE DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING Ali Rachman, M.Pd.....	431
MENGURANGI KECEMASAN REMAJA YANG MENGALAMI <i>INTERNET ADDICTION</i> MELALUI KONSELING DENGAN TEKNIK <i>BEING PRESENT</i> Irman, S.Ag., M.Pd.....	437
PENERAPAN PENDEKATAN KONSELING REALITA UNTUK MENGATASI <i>LEARNED HELPLESSNESS</i> : STUDI <i>EMBEDDED EXPERIMENTAL MODEL</i> PADA MAHASISWA Mulawarman dan Sunawan	447
ISLAMIC RELIGIUS COUNSELING Dr. Ali Murtadho, M.Pd.....	460
PENDIDIKAN BAGI KONSELOR DI MASA DEPAN Dr. Adi Adiatmoko, M.Si.....	477
MENGGUNAKAN STRATEGI BEDAH NILAI DALAM LAYANAN BK Dr. Akmal Sutja, M.Pd.....	498
STABILITAS EMOSI PADA ANAK KORBAN PERCERAIAN Sri Adi Nurhayati, S.Psi,S.Pd,MM dan Mulyani ,M.Pd	506

PELATIHAN SOFT SKILLS MENUJU KONSELOR MASA DEPAN Upik Elok Endang Rasmani.....	514
KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGENAL KONSEP DIRI SISWA Suhartiwi dan Marfuatun.....	531
STRATEGI PELAYANAN KONSELING BERBASIS MULTI KOMPETENSI KONSELOR SMA NEGERI 1 KRAGAN REMBANG Mochammad Yusuf Hasyim, S.Pd., M.Si., Kons.....	550
MODEL BIMBINGAN TRANSISI DUNIA KERJA BAGI SISWA SMK Muslihati dan Farida Aryani	558
METODE SELF HIPNOSYS DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI INSTRINSIK SISWA KELAS X TKR SMK N JENAWI TAHUN PELAJARAN 2013/2014 Sisca Natilawati, S.Psi, M.Si.....	566
KONSELOR ANAK USIA DINI YANG BERMARTABAT Purwati dan Muhammad Japar	575
KONSELING BAGI PENDERITA TUNA RUNGU WICARA PADA SEKOLAH INKLUSIF Drs. Tawil,	582
KOPASTA ENERGI MENUJU KONSELOR KARIER MASA DEPAN (Kajian bagi Konselor Karier di Sekolah Menengah Atas) Dwi Wahyuningsih, M.Pd., Kons.	587
MENINGKATKAN PENGENDALIAN DIRI PENERIMA MANFAAT MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI BALAI REHABILITASI MANDIRI Galih Fajar Fadillah dan Alfin Miftahul K.....	599

MENGURANGI KECEMASAN REMAJA YANG MENGALAMI
INTERNET ADDICTION MELALUI KONSELING
DENGAN TEKNIK BEING PRESENT

Irman, S.Ag., M.Pd

Dosen BK STAIN Batusangkar

Abstrak. Sebahagian remaja Indonesia terindikasi mengalami *internet addiction* (kecanduan internet), dengan menampilkan beberapa gejala diantaranya merasa gelisah dan tertekan jika tidak mengakses internet dalam jangka waktu tertentu. Jika *internet addiction* yang dialami remajadi biarkan dalam jangka waktu yang lama, maka akan menimbulkan efek yang lebih parah lagi, yaitu stress dan depresi. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka perlu dicarikan solusi dari permasalahan ini melalui intervensi tertentu. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui konseling dengan teknik *being present*. Konseling dengan teknik *being present* dapat mengurangi kecemasan remaja yang terkena *internet addiction*, karena bersifat rileks dan afirmatif.

Kata kunci: kecemasan, internet addiction, konseling dengan teknik being present.

Pendahuluan

Konseling sebagai profesi yang dinamis semestinya berkembang sesuai dengan permasalahan zaman. Salah satu permasalahan yang krusial sekarang ini adalah penggunaan internet yang berlebihan. Memasuki era teknologi dan media digital, setiap individu mengalami perubahan secara pribadi, sosial dan karir. Perubahan tersebut bisa berkonotasi positif maupun negatif. Remaja merupakan salah satu elemen yang sangat intens dalam perubahan tersebut. Studi berjudul "*Digital Citizenship Safety among Children and Adolescents in Indonesia*" (Keamanan Penggunaan Media Digital pada Anak dan Remaja di Indonesia) dilakukan karena di Indonesia kepemilikan telepon selular mencapai 84 persen dari total penduduk pada tahun 2014, hingga mendorong UNICEF untuk bermitra dengan Kementerian Kominfo serta *Berkman Center for Internet and Society*, Harvard University, untuk melakukan survei ekstensif terhadap perilaku digital generasi muda Indonesia. Hasil survei menemukan fakta bahwa 30 juta anak-anak dan remaja di Indonesia merupakan pengguna internet aktif. Hasil penelitian ini memerlukan perhatian dan tindak lanjut dari berbagai pihak yang terkait

Sejak tahun 1982 sampai sekarang generasi di dunia, termasuk Indonesia mengalami demam informasi dan media digital. Strauss & Howe (dalam Bahr & Pendergast:2007) mengungkapkan perbedaan yang dialami antar generasi pada setiap dekade, seperti Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Perbedaan Generasi antar Dekade

<i>Birth years</i>	<i>Generation name</i>	<i>Notable occurrences during formative years</i>
1901-1924	<i>GI</i>	<i>Experienced WWI</i>
1925-1942	<i>Silent</i>	<i>Experienced WWII</i>
1943-1960	<i>Baby Bomer</i>	<i>Civil rights movement</i>
1961-1981	<i>Generation X</i>	<i>Rise of mass media and consumerism; end of Cold War</i>
1982-2002	<i>Generation Y</i>	<i>Globalisation, Information/ Digital Age</i>

Sumber: Strauss & Howe (dalam Bahr & Pandergast:2007)

Pada Tabel 1 diuraikan tentang karakteristik generasi pada setiap dekade, termasuk di dalamnya kaum remaja. Generasi sekarang disebut juga sebagai generasi milenium. Generasi milenium mempunyai karakteristik tersendiri, yang mana disebut dengan generasi Y. Sheahan (dalam Bahr & Pandergast:2007) menyatakan bahwa ada sembilan karakter generasi Y, yaitu Cerdas, punya kesadaran, berpusat pada gaya hidup, mandiri, informal, pengguna teknologi, skeptis, *junkies*, dan, tidak sabar.

Salah satu ciri-ciri generasi Y adalah aktif menggunakan media digital, maka tidak jarang jika remaja dalam keseharian menggunakan *handphonedimana dan kapan saja*. Media digital yang paling digemari remaja adalah internet. Penggunaan internet secara berlebihan merupakan salah satu ciri *internet addiction* (kecanduan internet). Azher et al (2014) mengemukakan data dalam penelitiannya bahwa 34 % pelajar terkena *internet addiction*. Selanjutnya Ningtyas (2012) mengungkapkan bahwa ada 96,92 % remaja terkena *internet addiction*. Data-data penelitian di atas membuat semua pihak harus waspada, karena *internet addiction* akan memberi dampak negatif dalam kehidupan.

Gejala yang ditampilkan remaja yang kecanduan internet yaitu sangat senang dengan internet, sehingga gelisah dan bosan ketika beberapa hari tidak menggunakan internet. Herliandry (2011) mengungkapkan pada temuan penelitiannya bahwa kecanduan internet menyebabkan berubahnya emosi ketika komputer di tinggalkan oleh orang yang kecanduan.

Penggunaan internet yang berlebihan akan berimbas terhadap perilaku membolos pada siswa. Hal ini akan meresahkan para orang tua dan guru. Azher et al (2014) mengungkapkan bahwa orang yang terkena *internet addiction* akan bermasalah dengan

keluarga, akademik dan sosial. Christos (2007) berpendapat bahwa ada keterkaitan antara *internet addiction* dengan prestasi akademik siswa, kecanduan internet akan membuat prestasi akademik siswa menurun.

Untuk mengurangi perilaku cemas akibat *internet addiction*, maka perlu dicarikan suatu solusi. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk mengurangi perilaku cemas bagi remaja yang terkena *internet addiction* adalah dengan teknik *being present*. Schoormans (2011) mengungkapkan bahwa teknik *being present* dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh individu. Teknik *being present* ini merupakan salah satu teknik yang dipakai dalam psikologi positif.

Meditasi merupakan salah cara yang dipakai dalam teknik *being present* (Bien, 2010). Melalui meditasi ini diharapkan nantinya para remaja yang kecanduan internet dapat mengurangi kecemasannya ketika tidak menggunakan internet. Meditasi ini dielaborasi dalam kegiatan konseling. Huberty (2004) berpendapat bahwa perlu diberikan konseling atau tindakan lain untuk membantu individu yang mengalami kecemasan. Sehingga secara perlahan mereka dapat terlepas dari ketergantungan terhadap internet. The Education Initiative, Mind/Body Medical Institute, Havard University, pada Mei 1996 mengungkapkan hasil penelitiannya bahwa Siswa sekolah menengah atas yang mempelajari teknik rileksasi (meditasi) lebih sering masuk sekolah, dan memiliki tingkat yang rendah untuk dikeluarkan dari sekolah (<http://go2psychology.blogspot.com/2012/01/manfaat-meditasi.html>)

Berdasarkan berbagai fakta di atas, terkait dengan solusi kecanduan remaja terhadap internet, maka penulis mempunyai keinginan untuk mengungkapkan penerapan konseling dengan teknik *being present* untuk mengurangi kecemasan remaja yang terkena *internet addiction*.

Kecemasan pada Remaja yang Mengalami *Internet Addiction*

I. Pengertian Kecemasan

Kecemasan diartikan beragam oleh para ahli. Huberty (2004) mengartikan kecemasan dengan perasaan khawatir dan takut yang berlebihan terhadap kenyataan atau bayangan terkait dengan kognitif, behavioral dan fisik.

Cassady & Johnson (2002) menyatakan bahwa kecemasan dapat dilihat dari tiga gejala, yaitu *cognitive syptoms*, *emotional syptom* dan *bodily syptoms*. *Cognitive syptom* adalah gejala-gejala kecemasan yang terdeteksi melalui cara-cara berfikir. Cassady (2001)

menyatakan bahwa ciri-ciri kognitif dari kecemasan : a) takut gagal, b) tidak relevan dalam berfikir, dan c) keterbatasan dalam berfikir.

Emotional symptom adalah gejala-gejala psikologikal dalam menilai situasi. Gejala-gejala tersebut dapat terdeteksi melalui; a) pusing, b) muak dan c) merasa panik (cassady & Johnson,2002). *Bodily symptom* adalah gejala-gejala fisiologikal akibat dari respon proses emosi, misalnya mata terbelalak, nafas tersengal-sengal, otot-otot wajah kelihatan tegang dan intonasi suara jadi meninggi.

Baumeister (2007) menyatakan bahwa kecemasan adalah salah satu emosi negatif yang terkait dengan fungsi otak, pernafasan dan jantung. Berbagai pendapat ahli di atas tentang kecemasan, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan negatif terhadap kenyataan atau bayangan yang dapat dilihat dari tiga gejala, yaitu kognitif, psikologikal dan fisik yang berdampak pada perasaan tidak nyaman.

2. Pengertian *internet Addiction*

Jerald (2008) mengungkapkan bahwa beberapa ciri-ciri orang yang teradiksi terhadap internet yaitu; menggunakan internet secara berlebihan, mengalami kegelisahan ketika tidak mengakses internet dalam interval waktu tertentu, peningkatan toleransi terhadap adiksi internet itu sendiri, dan dampak negatif lainnya (salah satunya isolasi sosial). Young (2007) mengungkapkan sub tipe *internet addiction* adalah: (1) *Cybersex*, (2) *Addiction*, (3) *Cyber-Relationship Addiction*, (4) *Net Compulsions – such as compulsive online gaming, gambling, eBay, etc.* (5) *Information Overload*, and (5) *Computer Addiction – obsessive playing of off-line computer game*. Ke lima tipe kecanduan ini membawa akibat negatif bagi individu.

Pendapat berbagai ahli di atas tentang *internet addiction* memberikan kesimpulan akan pengertian *internet addiction*, yaitu suatu perasaan cemas, gelisah, tertekan dan tidak nyaman ketika tidak mengakses internet dalam durasi waktu tertentu, sehingga memberikan dampak negatif pada kehidupan.

3. Kecemasan pada Remaja yang Mengalami *Internet Addiction*

Kecanduan terhadap internet menimbulkan berbagai efek negatif bagi remaja. Romano et al (2013) menyatakan bahwa *internet addiction* dalam jangka panjang akan mengakibatkan depresi, krisis percaya diri dan autisme. Hampir bersamaan dengan itu Mostafaei & Khalili (2012) mengungkapkan bahwa *internet addiction* berkaitan dengan kesehatan mental, karena akan menimbulkan kelelahan dan depresi. Selanjutnya Rizieh et al

(2012) menemukan dari penelitiannya bahwa adanya korelasi yang positif antara *internet addiction* dengan kecemasan.

Azher et al (2014) juga mengungkapkan melalui penelitiannya bahwa ada hubungan antara *internet addiction* dengan kecemasan, stress dan depresi. Senada dengan pendapat Azher et al, Akin & Iskander (2011) mengungkapkan bahwa ada korelasi yang positif antara *internet addiction* dengan depresi, cemas dan stress.

Berbagai pendapat ahli di atas mengisyaratkan bahwa *internet addiction* memberikan dampak negatif pada remaja, diantaranya perasaan cemas, stress dan depresi. Dampak ini nanti akan berimbas terhadap prestasi akademik dan perilaku sosial remaja. Khususnya pada perilaku cemas remaja yang terkena *internet addiction* perlu dikurangi, agar bisa menjalani hidup secara efektif dan efisien. Jika kecemasan remaja yang terkena *internet addiction* dibiarkan berlarut-larut akan menimbulkan efek negatif lainnya yang lebih parah.

Being Present

1. Pengertian *Being Present*

Pengertian *being present* menurut Pike (2003) yaitu membawa keseluruhan *body, mind and spirit* kepada momen sekarang, yang berfokus pada perhatian dan hasrat yang ditunjang kualitas pernafasan yang baik (rileks) dan peredaran darah yang lancar. Hampir bersamaan dengan itu Formica (2011: 49) menyatakan bahwa *being present* harus ditunjang dengan pernafasan yang baik, sehingga bisa fokus pada momen yang menyenangkan.

Briyant (2006: 3) menyatakan bahwa *being present* adalah suatu konsistensi kesadaran dan perhatian terhadap pengalaman yang menyenangkan pada saat sekarang. Brown & Ryan (2003: 822) menyatakan bahwa *being present* biasanya disebut juga dengan *mindfulness*, yang artinya adalah kesadaran dan perhatian terhadap kejadian atau pengalaman sekarang. selanjutnya Pike (2003) berpendapat bahwa *being present* adalah pengendalian pikiran dan perasaan akan kejadian menyenangkan pada saat sekarang.

Berdasarkan pengertian *being present* dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian *being present* yaitu suatu konsistensi kesadaran yang melibatkan *body, mind* dan *spirit* untuk pengontrolan pikiran dan perasaan pada momen yang menyenangkan pada saat sekarang dengan ditunjang dengan pernafasan dan peredaran darah yang baik. Salah satu cara yang dipakai dalam teknik *being present* adalah meditasi.

2. Langkah-langkah *Being Present*

Khusus untuk langkah-langkah *being present* dengan meditasi mempunyai aturan tersendiri. **Langkah pertama**, melakukan peregangan mulai dari kepala sampai ke ujung kaki. Tujuan peregangan ini adalah agar otot-otot terasa rileks, tidak kaku.

Langkah kedua, kita ambil posisi duduk bersila di lantai atau di taman yang teduh, atau dalam ruang pribadi dengan posisi punggung tegak. Kedua telapak tangan diletakkan di atas kedua paha dekat lutut. Telapak tangan kiri diletakkan di atas lutut kiri dan telapak tangan kanan di atas lutut kanan. Kedua telapak tangan menghadap ke atas. Kondisikan tubuh Anda dalam kondisi rileks, nyaman dan hilangkan keraguan dalam hati agar pikiran yang dipenuhi hal-hal yang meruwetkan persoalan hidup sejenak ditanggalkan dan alihkan kepada hal-hal menyenangkan dalam khayalan (visualisasi pikiran).

Jika tidak biasa duduk bersila di lantai karena postur tubuh tidak memungkinkan, silahkan melatih meditasi dengan cara duduk di kursi. Sebaiknya punggung lurus dan jangan menyender. Tungkai kaki diregangkan dan telapak kedua kaki menapak bumi. Lutut kaki kanan dan kiri dilemaskan membentuk sudut 90 derajat jika dilihat dari samping. Letakkan kedua telapak tangan bertumpu pada paha kanan dan kiri.

Langkah ketiga, mata mulai terpejam dan tarik nafas melalui hidung dalam hitungan 1-2-3...s/d 8 hitungan, lalu tahan nafas di dada dalam hitungan 1-2-3...s/d 8 hitungan. Segera buang nafas dalam delapan hitungan secara pelan-pelan melalui mulut mendesis. Ulangi siklus tarik-tahan-buang nafas 7 kali ulangan. Inilah pola nafas segitiga yang biasa dipakai oleh praktisi tenaga dalam setiap kali latihan.

Langkah keempat, bila sudah 7 kali tarik-tahan-buang nafas, niatkan seluruh tubuh mulai dari ubun-ubun kepala hingga ujung jari-jari telapak kaki menjadi rileks, serileks mungkin dan pasrahkan segala sesuatunya kehadirat Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Bernafaslah selanjutnya dengan tarik dan buang nafas melalui hidung. Tetap santai, dan katakan dalam hati bahwa tidak ada kekuatan negatif yang mampu menyentuh saya, saya adalah orang yang tenang...saya adalah orang yang sabar..... Tahan posisi meditasi ini selama 15 menit.

Latihan meditasi ini dapat diharapkan membawa manfaat bagi tubuh, kesehatan dan spiritualitas. Saat meditasi, rangkaian kalimat positif yang diucapkan berulang-ulang, dan diiringi musik yang tenang (musik klasik), serta suasana hening yang dapat menekan produksi hormon adrenalin biang pemicu kecemasan menjadi hormon epinefrin pereda stress menjadi meningkat. Semakin meningkatnya hormon epinefrin, menyebabkan aliran darah menjadi lancar, tekanan darah turun, beban jantung berkurang. Kondisi seperti ini

otomatis membuat sistem kekebalan tubuh meningkat. Dengan meningkatnya kekebalan tubuh, maka kesehatan organ-organ tubuh pun makin meningkat. (<https://arumsekartaji.wordpress.com/2011/09/27/panduan-singkat-belajar-meditasi-bagi-pemula/comment-page-3/>).

Keterkaitan Kecemasan akibat *Internet Addiction* dengan *Being Present*

Salah satu bentuk *being present* yaitu meditasi. Siegel (2007) mengungkapkan bahwa *being present* diartikan sebagai kesadaran dan perhatian akan pengalaman sekarang, contohnya meditasi dan yoga. Bloom (2007) mengungkapkan bahwa meditasi dapat mengurangi kecemasan yang dialami individu.

Hampir bersamaan dengan itu, Siegel (2007: 123) mengungkapkan bahwa *being present (mindful)* akan merubah ketidakseimbangan pada sirkuit otak, sehingga bisa mereduksi *negative mindset* yang akan menimbulkan kesenangan.

Pelatihan *being present (mindfulness)* dengan menggunakan teknik meditasi terbukti meningkatkan hormon tertentu dalam tubuh yang dapat meningkatkan kebahagiaan (Lopez, 2002). Hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa orang ahlimenunjukkan bahwa banyak dari manfaat *being present*, Nyklick & Kuijpers (2008) menyatakan bahwa intervensi *mindfulness* terbukti meningkatkan kualitas hidup, Zeidan et al (2010) menyatakan bahwa *being present* dengan meditasi dapat mengurangi kecemasan. *Mindfulness* juga terbukti meningkatkan kesehatan fisik maupun psikologis (Branstrom et al, 2011). Brown & Ryan (2007) mengungkapkan manfaat *being present*, yaitu untuk mengurangi stress, serta meningkatkan kebahagiaan dan mengobati kanker.

Secara umum teknik *being present* melalui meditasi dapat meningkatkan kualitas hidup, meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis, meningkatkan kebahagiaan, mengurangi stress dan depresi. Secara khusus, meditasi dapat mengurangi kecemasan remaja yang terkena *internet addiction*.

Langkah-langkah Konseling dengan Teknik *Being Present* untuk Mengurangi Kecemasan Remaja yang Mengalami *Internet Addiction*

Profesi konseling haruslah dapat mengelaborasi berbagai teknik yang ada dalam bidang pendidikan ataupun psikologi, agar konseling berjalan lebih efektif. Salah satu teknik yang dapat dielaborasi ke dalam konseling untuk mengurangi kecemasan adalah teknik *being present*, khususnya meditasi. Teknik *being present* merupakan salah satu teknik yang dipakai dalam psikologi positif.

Konseling adalah hubungan profesional yang bertujuan untuk memberdayakan individu, keluarga dan kelompok agar dapat meningkatkan kesehatan mental, meraih kehidupan yang lebih baik (*wellbeing*), meningkatkan pendidikan dan mencapai karir (ACA, 2014). Konseling yang efektif adalah dapat membantu mengembangkan *self-image* generasi muda dan dapat memfasilitasi mereka untuk meraih prestasi dalam kehidupan (Unesco, 2011).

Berdasarkan pengertian dan tujuan konseling di atas, maka remaja haruslah hidup lebih *wellbeing*. Konseling diharapkan dapat mengurangi kecemasan remaja yang terkena *internet addiction*, agar mereka hidup lebih *wellbeing*, sehingga dapat meninggalkan kehidupan yang *illbeing*. Konseling dengan teknik *being present* mempunyai langkah-langkah khusus yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Berdasarkan elaborasi berbagai teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada tiga langkah dalam konseling dengan teknik *being present*.

Adapun langkah-langkah konseling *being present* adalah,

1. Pembukaan

- a. Konselor membangun hubungan psikologis dengan klien, melalui ucapan terima kasih atas kedatangan klien, menanyakan khabar serta berdoa bersama dengan klien.
- b. Konselor berdiskusi dengan klien tentang kondisi negatif yang dialami karena *internet addiction*.
- c. Konselor berdiskusi dengan klien tentang harapannya ke depan terkait permasalahan yang dialami, salah satunya kecemasan yang dialami karena *internet addiction*.

2. Kegiatan

- a. Konselor memandu siswa untuk melakukan relaksasi, yaitu mengendorkan otot mulai dari kepala, sampai ke ujung kaki.
- b. Konselor meminta klien untuk duduk dengan punggung tegak lurus.
- c. Konselor meminta klien untuk fokus dan konsentrasi pada kegiatan yang akan dilakukan.
- d. Konselor memfasilitasi klien untuk latihan pernafasan pola segi tiga.
- e. Konselor meminta klien untuk konsentrasi sambil mendengarkan musik yang akan diputarkan oleh konselor.
- f. Konselor memutar musik klasik, untuk didengarkan oleh klien.
- g. Konselor memandu siswa mengucapkan kalimat afirmasi, yaitu "saya adalah orang yang tenang, saya adalah orang yang sabar....., kegiatan dilanjutkan sampai 15 menit.

3. Pengakhiran

- a. Konselor menyimpulkan kegiatan yang telah dilakukan.
- b. Konselor memotivasi siswa untuk mempraktekkan teknik *being present* melalui meditasi dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Konselor mengucapkan terima kasih atas kesungguhan klien dalam mengikuti kegiatan.
- d. Konselor dan klien mengucapkan syukur atas terlaksananya kegiatan.

Penutup

Internet addiction (kecanduan internet) adalah masalah krusial yang dialami sebahagian remaja di era digital sekarang ini. Jika masalah ini dibiarkan berlarut-larut, tentu saja akan berimbas terhadap remaja itu sendiri, keluarga, sekolah dan masyarakat secara umum. Remaja yang terkena *internet addiction* akan malas sekolah serta mengabaikan aktifitas kehidupan lainnya. Dampak negatif lainnya bagi remaja yang terkena *internet addiction* adalah mengalami kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, diperlukan intervensi tertentu.

Salah satu intervensi yang dapat diberikan adalah konseling dengan teknik *being present*. Ada tiga langkah konseling yang dapat diberikan, yaitu; (1) pembukaan, (2) kegiatan, dan (3) pengakhiran. Hal yang terpenting dilakukan dalam konseling ini adalah membuat klien rileks, serta dapat mengontrol pikiran dan perasaan, agar tidak selalu teringat dengan internet. Konselor perlu memberi penguatan kepada klien agar membiasakan menggunakan teknik *being present* dengan meditasi dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga klien hanya menggunakan internet ketika dibutuhkan saja, dan hanya untuk hal-hal yang penting

Daftar Pustaka

- American Counseling Association. 2014. Code of Ethic. *ACA Counseling. Org.*
- Akin, A & Iskandar, M. 2011. Internet Addiction and Depression, Anxiety, Stress. *International Online Journal of Education Science*, 3 (1) PP 138-148.
- Azher, M, Khan, R.B, Salim, M, Bilal, M, Hussain, A, Haseeb, M.Azher. 2014. The Relationship between Internet Addiction and Anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science Vol. 4 No. 1; January.*
- Bahr, N & Pandergast, D. 2007. *The Millennial Adolescent*. Victoria: Acer Press.

- Baumeister, A. 2007. Apparent Mental Causation. *PsychologyEncyclopedia*, Page 44.
- Bien, T. 2010. *The Buddha's Way of Happiness*. USA: New Harbinger Publications, Inc.
- Bloom, H. 2007. *The Anxiety of Influence*. New York. Oxford University Press.
- Bränström, R., Duncan, L. G., & Moskowitz, J. T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16, 300–316.
- Bryant, F.B. 2006. The Art of Savoring Natural Solutions, Vibrant Health, Balanced Living. 1 May: 67, <http://www.naturalsolutionsmag.com/index.cfm>.
- Brown, S, and Ryan, G.E. 2003. Relationships between facial electromyography and subjective experience during affective imagery. *Biological Psychology*, 11, 49-62.
- Cassady, C.J and Johnson, R.E. 2002. Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Journal of Contemporary Educational Psychology* 27, 270-295 (2002) pp 270-295.
- Cassady, C.J. 2001. The Stability of Undergraduate Student Cognitive Test Anxiety Levels. *Journal Practical Assesment, Research and Evaluation*, Vol 17, 30 january PP 1-6.
- Christos. 2007. Internet addiction among Greek university students. *International journal of economic sciences and applied research*; 3 (1) : 49 – 74.
- Formica, M.J. 2011. 5 Steps for Being Present. *Journal Psychology To Day June*. 14 PP 49-50.
- Herliandry, S. 2011. *Kontrol Diripada Remajayang Kecanduan Internet*. Jakarta: Perpustakaan Universitas Gunadarma.
- <https://arumsekartaji.wordpress.com/2011/09/27/panduan-singkat-belajar-meditasi-bagi-pemula/comment-page-3/http://go2psychology.blogspot.com/2012/01/manfaat-meditasi.html>
- <http://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3834/Siaran+Pers+No.+17-PIH-KOMINFO-2-2014+tentang+Riset+Kominfo+dan+UNICEF+Mengenai+Peri+ laku+Anak>