



**KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN
BEHAVIOR TEKNIK KONTRAK PERILAKU UNTUK
MENGURANGI MASALAH KECANDUAN MEDIA
SOSIAL SISWA DI SMP NEGERI 1 UNGARAN**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh

Susilowati
1301412079

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2017

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMP Negeri 1 Ungaran” ini benar-benar hasil karya sendiri dan bukan plagiat baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat di dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Maret 2017



Susilowati

1301412079

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMP Negeri 1 Ungaran” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan kesidang panitia ujian skripsi pada:

hari : Kamis
tanggal : 16 maret 2017

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. M.Th. Sri Hartati, M.Pd., Kons.
NIP. 196012281986012001

Dr. Awalya, M.Pd., Kons.
NIP. 196011011987102001

UNNES
Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG


Dr. Eko Nisantoro, M.Pd., Kons.
NIP. 196002051998021001

PENGESAHAN

Skripsi yang “Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMP Negeri 1 Ungaran” ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada:

hari : Rabu

tanggal: 22 maret 2017

Panitia Ujian

Sekretaris



Dra. Sinta Sarawati, M.Pd., Kons.
NIP. 196006051999032001

Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons.
NIP. 196002051998021001

Penguji Utama

Penguji/Pembimbing I

Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 197712232005011001

Dra. M.Th. Sri Hartati, M.Pd., Kons.
NIP. 196012281986012001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Penguji/ Pembimbing II

Dr. Awalya, M.Pd., Kons.
NIP. 196011011987102001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

*“Jika kamu mempermainkan waktu, kamu akan dipermainkan oleh waktu”
(Susilowati)*



Persembahan

*Seiring rasa syukur dan atas ridho-nya, skripsi ini
saya persembahkan kepada:*

*Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri
Semarang*

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMP Negeri 1 Ungaran”. Penulis menyampaikan terima kasih kepada Dra. M.Th. Sri Hartati, M.Pd., Kons. dan Dr. Awalya, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan ilmu, motivasi, dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi. Skripsi ini diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat mengurangi masalah kecanduan media sosial. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi masalah kecanduan media sosial.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.

2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ijin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Dosen Penguji Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D yang telah menguji dan memberikan masukan untuk skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
6. Kepala sekolah, guru BK, karyawan, dan siswa SMP N 1 Ungaran yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Orang tua dan kedua kakakku tercinta yang senantiasa memberikan doa, dorongan semangat dan kasih sayangnya.
8. Teman-teman BK angkatan 2012, keluarga MRI Jawa Tengah, Teman-teman Halaqoh, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi.
9. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu bimbingan dan konseling.

Semarang, Maret 2017

Penulis

ABSTRAK

Susilowati. 2017. *Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMP Negeri 1 Ungaran*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Dra. M.Th. Sri Hartati, M.Pd., Kons. dan Dr. Awalya, M.Pd., Kons.

Kata kunci: konseling individu; kontrak perilaku; media sosial

Penelitian ini dilatar belakangi oleh fenomena yang ada di SMP N 1 Ungaran yang mengalami kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial menyebabkan proses belajar siswa terganggu. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMP N 1 Ungaran.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian jenis eksperimen, dengan desain *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 4 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan skala kecanduan dan wawancara. Skala kecanduan media sosial valid dengan persentase 100% dan hasil uji reliabilitas dengan reliabilitas $> r$ tabel ($0,878 > 0,339$), maka instrumen tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada siswa di SMP N 1 Ungaran dibuktikan dengan penurunan sebesar 17,75% dan hasil uji *wilcoxon*, yaitu t hitung $> t$ tabel, $10 > 0$, maka hipotesis alternatif diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMP N 1 Ungaran.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMP N 1 Ungaran. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat melanjutkan konseling individu teknik kontrak perilaku terhadap masalah kecanduan media sosial pada siswa di SMP N 1 Ungaran, khususnya pada siswa yang dijadikan responden penelitian karena hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan kecanduan dari sebelumnya yang masuk kategori tinggi menjadi kategori sedang sehingga perlu tindak lanjut dari guru BK.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN KELULUSAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	9
1.3. Tujuan Penelitian	10
1.4. Manfaat Penelitian	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1. Penelitian Terdahulu	12
2.2. Kecanduan Media Sosial.....	15
2.3. Konseling Individu.....	27
2.4 Pendekatan Behavior	28
2.5 Teknik Kontrak Perilaku	38
2.6 Kerangka Berpikir.....	43
2.7. Hipotesis.....	45
BAB 3 METODE PENELITIAN	46
3.1. Jenis dan Desain Penelitian.....	46
3.2. Subjek Penelitian.....	48
3.3. Variabel Penelitian.....	49
3.4. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	51
3.5. Validitas dan Reliabilitas	56
3.6. Tehnik Pengolahan dan Analisis Data	59
BAB 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan	62
4.1. Hasil Penelitian	62
4.2. Pembahasan.....	77
4.3. Keterbatasan Penelitian.....	86
Bab 5 Penutup	87
5.1. Simpulan	87
5.2. Saran.....	87

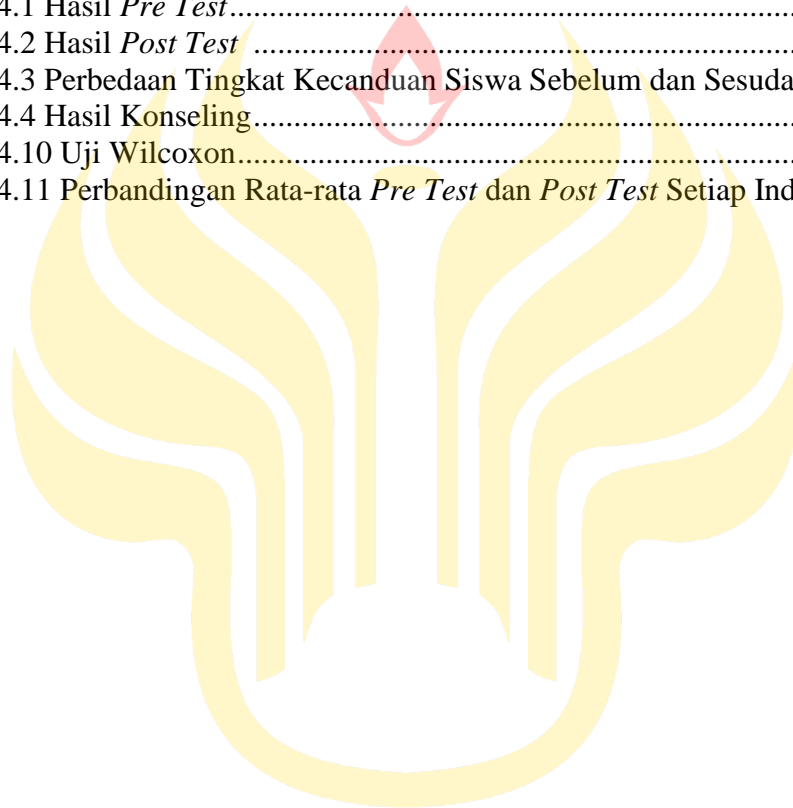
Daftar Pustaka	90
Lampiran	94



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kriteria Subjek Penelitian	48
Tabel 3.2 Penskoran Item.....	52
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen.....	53
Tabel 3.4 Kategori Tingkatan Skala.....	61
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre Test</i>	63
Tabel 4.2 Hasil <i>Post Test</i>	69
Tabel 4.3 Perbedaan Tingkat Kecanduan Siswa Sebelum dan Sesudah.....	71
Tabel 4.4 Hasil Konseling.....	72
Tabel 4.10 Uji Wilcoxon.....	73
Tabel 4.11 Perbandingan Rata-rata <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Setiap Indikator ..	74



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	45
Gambar 3.1 Langkah dasar penyusunan instrumen	56



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kisi-kisi Skala Kecanduan.....	94
Lampiran 2 Instrumen Skala Kecanduan	105
Lampiran 3 Kisi-kisi Pedoman Wawancara.....	109
Lampiran 4 Instrumen Wawancara	111
Lampiran 5 Tabulasi <i>Try Out</i>	113
Lampiran 6 Hasil Reliabilitas.....	119
Lampiran 7 Tabulasi Penelitian	121
Lampiran 8 Contoh Kontrak Perilaku	127
Lampiran 9 Verbatim	128
Lampiran 10 Proses Konseling	320
Lampiran 11 Dokumentasi.....	371
Lampiran 12 Surat Keterangan	373
Lampiran 13 Kontrak Perilaku.....	374
Lampiran 14 Laiseg.....	378
Lampiran 15 Pernyataan Telah Melakukan Konseling.....	426

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era teknologi seperti sekarang ini, setiap orang menggunakan akses internet disetiap aktivitas yang dijalani. Berbagai macam fasilitas yang disediakan oleh internet bertujuan untuk memudahkan orang dalam bekerja dan juga berfungsi sebagai hiburan. Salah satu plot dalam internet yaitu media sosial.

Rohmadi (2016: 1) mendefinisikan bahwa media sosial atau *social media* adalah media yang memungkinkan penggunaanya untuk saling bersosialisasi dan berinteraksi, berbagai informasi maupun menjalin kerja sama. Nasrullah (2015: 11) mendefinisikan media sosial sebagai medium di internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual.

Hasil penelitian yang dipublikasikan di <http://wearesocial.sg> dalam Nasrullah (2015: 12) mencakup berbagai negara dari benua yang berbeda. Untuk Indonesia, data riset menunjukkan bahwa ada sekitar 15% penetrasi internet atau 38 juta lebih pengguna internet. Juga, dari jumlah total penduduk, ada sekitar 62 juta orang terdaftar serta memiliki akun di media sosial *facebook*. Didukung oleh hasil penelitian yang dipublikasikan oleh <http://uprightdecision.com> (Siswanto, 2013: 2) menyampaikan bahwa rata-rata transaksi *online* di Indonesia didominasi oleh media sosial, *facebook* (50%), *kaskus* (14%), *twitter* (12%), *wordpress* (5), *Linkedin* (2%), dan sisanya (17%) menggunakan akun sosial media yang lain.

Dengan demikian pengguna media sosial atau jejaring sosial cukup tinggi di kalangan masyarakat Indonesia, mengingat jumlah pengguna akun media sosial yang cukup besar.

Karakteristik media sosial menurut Nasrullah (2015: 16), yaitu: 1) jaringan (*network*), 2) informasi (*information*), 3) arsip (*archive*), 4) interaksi (*interacting*), 5) simulasi sosial (*simulation of society*), 6) konten oleh pengguna (*user-generated content*). Rohmadi (2016: 1) menyebutkan jenis media sosial yaitu forum, *blog*, *microblog*, *social networking*, *social bookmarking*, *social photo* dan *video sharing*, dan *wiki*.

Rohmadi (2016: 2) menjelaskan bahwa beberapa dampak positif media sosial, antara lain mendapatkan informasi, menjalin silaturahmi, membentuk komunitas, *branding*, promosi, dan kegiatan sosial. Aljawi & Muklason (2014: 5) juga menjelaskan mengenai dampak positif dari jejaring sosial. Dampak positif jejaring sosial yaitu : (1) semakin mudahnya berinteraksi dengan orang lain; (2) sarana promosi; (3) sarana sosialisasi program pemerintah; (4) sarana silaturahmi, dan (5) sarana hiburan. Situmorang (2012: 10), menjelaskan dampak positif jejaring sosial, yaitu mencari teman atau saudara yang sudah putus komunikasi, menjalin hubungan dengan anggota situs lainnya, dan menggalang dukungan untuk orang-orang atau sesuatu hal tertentu.

Dampak negatif penggunaan media sosial menurut Tariq, Mehboob, Khan, dan Ullah (2012), menyimpulkan bahwa media sosial dan jejaring sosial akan merusak masa depan siswa. Media sosial berdampak buruk bagi para siswa karena media sosial mengambil perhatian penuh dan mengganggu konsentrasi belajar

siswa. Tindakan seperti mengobrol dengan orang atau hanya sekedar berkomentar di grup dianggap membuang-buang waktu. media sosial dan situs jejaring sosial juga menyediakan fasilitas untuk mengerjakan tugas yang berakibat pada berkurangnya kreativitas siswa..

Hasil penelitian Wulandari, dkk (2014: 406), menunjukkan bahwa alasan utama menggunakan *smartphone* adalah untuk berkomunikasi, yaitu sebesar 45,57% dan sebesar 21,01% untuk pergaulan. Lebih lanjut Wulandari, dkk (2014: 409) menjelaskan bahwa penggunaan nyata dalam optimalisasi penggunaan *smartphone* di kalangan siswa menunjukkan data bahwa sebesar 56,72% *smartphone* digunakan untuk jejaring sosial, dengan demikian penggunaan jejaring sosial dikalangan siswa cukup tinggi.

Penggunaan yang berlebih pada media sosial dapat mengakibatkan kecanduan bagi penggunanya. Wening (2013: 73) mendefinisikan kecanduan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang sehingga melupakan kegiatan yang lain. Bagi penggun jejaring sosial yang mengakses berbagai macam media sosial di internet, umumnya akan terdorong untuk mengakses kembali dilain waktu. Dorongan tersebut terjadi terus menerus seiring dengan frekuensi konsumsi setiap individu. Semakin sering mengakses jejaring sosial maupun media sosial, maka semakin ingin untuk mengakses kembali dikesokan harinya. Kecenderungan perilaku inilah yang dikategorikan sebagai perilaku kecanduan.

Ahli bedah syaraf dari Rumah Sakit San Antonio, Amerika Serikat, Donald L. Hilton Jr, MD, mengatakan bahwa adiksi (kecanduan) mengakibatkan otak bagian tengah depan yang disebut *Prefrontal Cortex* (bagian otak yang tepat

berada di belakang dahi) secara fisik akan mengecil secara perlahan, tetapi pasti dan kerusakan pada otak limbik (Wening , 2013: 286). Bagian otak ini digunakan untuk merespon materi atau isi media sosial pada remaja . Akibatnya, bagian otak yang bertanggung jawab untuk logika akan mengalami cacat karena hiperstimulasi tanpa filter, otak hanya mencari kesenangan tanpa adanya konsekuensi.

Wening (2013: 284) menjelaskan bahwa kecanduan memiliki tahapan atau tingkatan yang menunjukkan tingkat keparahannya, yaitu sebagai berikut: 1) *impulsive*, yaitu yaitu ketika seorang anak sulit untuk membendung keinginannya akan sesuatu, 2) eskalasi kecanduan, yaitu ketika anak sudah mulai menaikkan frekuensi konsumsinya atau sudah merasa tidak puas dengan frekuensi konsumsi sebelumnya, 3) desentiasi, yaitu ketika anak sudah mulai “tidak mendengar” dengan nasihat-nasihat dan persuasi untuk berhenti melakukannya, 4) penurunan perilaku, yaitu ketika anak sudah mulai mengalami penurunan perilaku. Manfaat dari tahapan kecanduan adalah untuk melihat sejauh mana anak mengalami kecanduan terhadap suatu hal, dalam hal ini ber-*social media*, sehingga dapat membantu anak dalam mengatasi perilaku kecanduan tersebut, selain itu juga dapat digunakan untuk menentukan terapi seperti apa yang yang bisa dipilih untuk memodifikasi perilaku anak.

Dewasa ini, pelajar menjadi salah satu pengguna akun media sosial untuk berkomunikasi dengan teman maupun keluarga. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan salah satu dari jutaan pengguna situs akun media sosial. Bahkan siswa Sekolah Dasar (SD) juga sudah mulai menggunakan situs

ini. Namun tidak sedikit yang mulai kecanduan situs ini. Fenomena di lapangan, para siswa SMP sudah banyak yang menggunakan *smartphone* dan memiliki akun media sosial. Para siswa secara sembunyi-sembunyi atau bahkan terang-terangan membawa *smartphone* ke sekolah meskipun dilarang oleh pihak sekolah.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa siswa yang mengalami kecanduan media sosial di SMP N 1 Ungaran. Peneliti menemukan empat siswa yang tergolong mengalami kecanduan media sosial, penentuan subjek penelitian ditentukan berdasarkan hasil wawancara dan rekomendasi guru BK.

Persamaan dari keempat kasus di atas adalah mereka juga merasa bahwa sebenarnya yang mereka lakukan adalah hal yang kurang baik bagi mereka karena menggunakan akun media sosial secara berlebihan. Dampak negatif yang dialami seperti melanggar peraturan sekolah, menghabiskan waktu sehari penuh untuk mengakses sosial (tidak digunakan untuk hal lain yang lebih positif), mengusahakan segala cara untuk bisa mengakses sosial, penurunan prestasi dan mengabaikan tugas sekolah, serta pemborosan uang.

Dengan fenomena tersebut, seharusnya media sosial dapat digunakan dengan baik oleh para siswa, atau dalam hal ini secara positif, namun justru berbalik menjadi berdampak negatif bagi siswa (meskipun tidak seluruh perilakunya berdampak negatif), tentu saja hal ini akan berdampak buruk bagi para siswa dan juga orangtua jika kecanduan media sosial yang mereka alami terus berlanjut. Berdasarkan tahap-tahap kecanduan yang dikemukakan oleh Wening (2013: 284), dapat disimpulkan bahwa keempat kasus di atas termasuk

dalam kategori kecanduan media sosial. Sehingga dibutuhkan bantuan oleh konselor sekolah atau guru Bimbingan dan Konseling terkait dengan permasalahan tersebut.

Prayitno (2008: 99) mengungkapkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa; agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri; dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan; berdasarkan norma-norma yang berlaku. Dan dilanjutkan pada (2008: 105) bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli. Pendekatan konseling yang dipilih untuk mengatasi masalah kecanduan media sosial yaitu pendekatan behavior.

Pendekatan *behavior* dipilih karena pendekatan ini mempunyai asumsi bahwa semua tingkah laku baik *adaptif* maupun *maladaptif* dapat dipelajari. Belajar merupakan cara efektif untuk mengubah tingkah laku *maladaptif*. Selain itu, perilaku kecanduan media sosial berkaitan langsung dengan disiplin diri dan layanan ini dapat dilakukan secara lebih mendalam kepada individu yang bersangkutan. Teknik yang digunakan oleh peneliti adalah teknik kontrak perilaku.

Terdapat berbagai teknik dalam melakukan proses konseling. Salah satunya yaitu teknik kontrak perilaku. Ratna (2013: 66) kontrak perilaku merupakan persetujuan dan hasil kesepakatan oleh dua orang atau lebih (konselor dan konseli) yang bertujuan untuk mengubah perilaku konseli dan bila konseli mampu mengubah perilakunya, maka konseli akan menerima *reward*. Konselor dan konseli dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan maka ganjaran dapat diberikan kepada konseli. Dalam hal ini pemberian ganjaran lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman. Melalui teknik kontrak perilaku, konselor dapat membantu siswa dalam mengurangi penggunaan media sosial. Hal ini dikatakan demikian karena tujuan dari kontrak perilaku adalah untuk mengubah perilaku konseli yang tidak adaptif menjadi perilaku adaptif. Untuk memotivasi adanya perubahan perilaku, maka diperlukan kondisi yang mengikat demi tercapainya perilaku yang dikehendaki. Siswa yang mengalami kecanduan dalam menggunakan media sosial, yaitu perilaku maladaptif, akan dibantu oleh konselor melalui konseling perorangan dengan menggunakan teknik kontrak perilaku agar siswa mau mengubah perilakunya yang maladaptif menjadi adaptif, atau dalam hal ini siswa dapat mengurangi penggunaan sosial media.

Penelitian yang dilakukan oleh Lee (2011), studi kasus dilakukan pada seorang remaja Korea 16 tahun berinisial HC yang mengalami masalah kecanduan *game online*. HC bermain *game online* 3-5 jam sehari, dan 13 jam pada akhir pekan. HC diminta untuk membuat sebuah kontrak dengan dipandu oleh konselor, untuk merekam waktu yang digunakan untuk permainan dan kegiatan alternatif di

atas kertas beserta bentuk *reinforcement* dan *punishment*, yang ditandatangani oleh HC sebagai konseli, ibu, dan konselor. HC mengikuti 5 sesi bersama konselor dan mengurangi kecanduan bermain *game* dengan diganti bermain *golf* sesuai dengan yang ia inginkan. Dengan demikian teknik kontrak perilaku cukup efektif untuk mengatasi masalah kecanduan seperti yang dialami oleh HC. Salah satu fenomena diatas dapat dijadikan contoh kongkrit bahwa teknik kontrak perilaku dalam konseling individual dapat diterapkan untuk mengatasi masalah kecanduan, dalam hal ini *internet addiction*.

Kasus HC diatas menjadi salah satu contoh bahwa teknik kontrak perilaku dalam sesi konseling individu dapat menjadi salah satu alternatif bagi konselor untuk membantu menyelesaikan masalah siswa yang mengalami kecanduan, baik itu kecanduan *game online* maupun kecanduan media sosial. Dikatakan demikian pola kecanduan yang terjadi kurang lebih sama. Konseli mengalami ketertarikan terhadap suatu hal dan tidak bisa lepas dari hal tersebut. Dalam hal ini empat masalah siswa SMP N 1 Ungaran mengalami kecanduan media sosial, dan peneliti memilih konseling perorangan dengan teknik kontrak perilaku untuk membantu menyelesaikan masalah kecanduan mereka. Rencana kontrak yang akan dilaksanakan oleh peneliti yang berperan sebagai konselor, membantu empat siswa tersebut dengan menyusun kontrak bersama dengan membuat alternatif kegiatan lain selain kegiatan belajar di sekolah.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan para siswa, beberapa alternatif kegiatan yang mereka pilih yaitu sesuai dengan hobi mereka. Meskipun beberapa dari mereka sudah menyalurkan hobinya dengan mengikuti

ekstrakurikuler di sekolah, namun beberapa lainnya belum menyalurkan hobi atau minat mereka di sekolah karena sekolah belum memfasilitasinya. Sehingga perlu arahan dari berbagai pihak. Peneliti membantu untuk mengarahkan minat mereka sekaligus menyusun kontrak bersama dengan tujuan dapat membantu mengurangi dan atau mengatasi masalah kecanduan media sosial yang dialami empat siswa SMP N 1 Ungaran tersebut.

Berdasarkan fenomena di atas, dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai masalah kecanduan media sosial. Diperlukan penelitian yang lebih mendalam mengenai mengatasi masalah kecanduan penggunaan media sosial. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan yaitu *pre experimental design* dan *one-group pretest-posttest design*.

Dengan demikian peneliti menyusun proposal skripsi dengan judul “Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa Di SMP Negeri 1 Ungaran”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah masalah kecanduan media sosial pada siswa dapat dikurangi dengan konseling perorangan teknik kontrak perilaku atau tidak. Untuk itu maka disusunlah rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecanduan media sosial siswa yang mengalami kecanduan media sosial sebelum diberikan layanan konseling perorangan teknik kontrak perilaku?
2. Bagaimana tingkat kecanduan media sosial siswa yang mengalami kecanduan media sosial sesudah diberikan layanan konseling perorangan teknik kontrak perilaku?
3. Apakah terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling perorangan teknik kontrak perilaku?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk membantu siswa dalam mengurangi kecanduan media sosial melalui konseling perorangan teknik kontrak perilaku. Dengan demikian secara rinci tujuan dari penyelenggaraan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial siswa yang mengalami kecanduan media sosial sebelum diberikan konseling.
2. Untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial siswa yang mengalami kecanduan media sosial sesudah diberikan konseling.
3. Apakah terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling perorangan teknik kontrak perilaku

1.4. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian memiliki manfaat tersendiri, manfaat dari penelitian ini adalah meningkatkan kompetensi peneliti sebagai calon konselor profesional. Dengan melakukan penelitian ini, pengetahuan dan wawasan peneliti dalam melakukan konseling perorangan akan bertambah. Secara rinci manfaat penelitian ini dibagi menjadi 2, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengungkap faktor penyebab kecanduan media sosial di kalangan para siswa SMP N 1 Ungaran serta membantu mengatasi siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Selain itu juga dapat digunakan sebagai pengembangan teori lebih lanjut mengenai konseling perorangan dan teknik-teknik konseling, khususnya teknik kontrak perilaku.

1.4.2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut:

1. Bagi guru BK, diharapkan dapat mengembangkan keterampilan konseling perorangan sehingga dapat memberikan pelayanan konseling yang profesional.
2. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah bahwa selain mencetak peserta didik yang berprestasi baik, peserta didik juga harus dibekali dengan karakter yang baik pula sehingga dapat bertanggungjawab atas diri sendiri.

BAB II

KAJIAN TEORI

Penelitian ilmiah membutuhkan adanya landasan teori yang kuat. hal ini bertujuan agar hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan dengan baik, khususnya dalam menjawab permasalahan yang diajukan. Teori-teori yang digunakan sebagai landasan akan dapat menunjukkan alur berfikir dari proses penelitian yang dilakukan. Pada bab ini akan diuraikan tinjauan pustaka yang melandasi penelitian, yang meliputi: (1) Penelitian Terdahulu; (2) Kecanduan Media Sosial; (3) Konseling Individual; (4) Pendekatan behavior; (5) Teknik Kontrak Perilaku dan; (6) Kerangka Berpikir Bahwa Konseling Individu dengan Teknik Kontrak Perilaku dapat Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial; (7) Hipotesis Penelitian.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian ini selain menggunakan buku, jurnal dan artikel ilmiah sebagai literatur, juga merujuk pada beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan. Berikut ini merupakan penelitian terdahulu yang relevan tentang perilaku kecanduan media sosial.

1. Hasil penelitian Wulandari, dkk (2014: 406), menyimpulkan bahwa alasan utama menggunakan *smartphone* adalah untuk berkomunikasi, yaitu sebesar 45,57% dan sebesar 21,01% untuk pergaulan. Lebih lanjut Wulandari, dkk (2014: 409) menjelaskan bahwa penggunaan nyata dalam optimalisasi penggunaan *smartphone* di kalangan siswa menunjukkan data bahwa sebesar

56,72% *smartphone* digunakan untuk jejaring sosial. Dengan demikian penggunaan jejaring sosial dikalangan mahasiswa dan siswa cukup tinggi. Berkaitan dengan perilaku kecanduan media sosial yang akan diteliti, penggunaan *smartphone* untuk bermedia sosial sangat erat kaitannya. Penelitian ini sebagai penelitian lanjutan dari penelitian tentang penggunaan *smartphone* dikalangan siswa tersebut karena subjek penelitian ini merupakan siswa SMP.

2. Penelitian dari Groupon (Kemendag RI, 2014:60) mengungkapkan unsur ketagihan media sosial, dari survei peneliti Groupon terhadap 1370 pelanggan di Indonesia, terungkap media sosial memang memiliki peran yang cukup signifikan dalam kehidupan sosial mereka. Sebanyak 39% warga Indonesia mengaku mengalami “kekhawatiran” atau “kecemasan sosial” bahkan “ketakutan” melewatkan peristiwa tertentu jika tidak bersentuhan dengan dunia medsos. Dari 39% responden yang terpengaruh ini, sebanyak 32% di antaranya mengaku mengalami “rasa takut tidak dapat mencapai tujuan”, justru ketika melihat foto teman atau keluarga yang mengekspos kesuksesan mereka di media sosial. Meskipun penelitian tersebut tidak menggunakan siswa sebagai respondennya, namun penelitian tersebut membuktikan bahwa sebanyak 39% responden mengaku merasa cemas dan khawatir jika tidak mengakses media sosia. Dengan demikian perilaku tersebut memiliki kecenderungan untuk terjadi kecanduan media sosial.
3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdulahi dkk (2014), menemukan tiga dampak negatif menggunakan jaringan sosial yaitu: (1) penurunan prestasi

akademik; (2) ancaman kesehatan; (3) privasi dan keamanan. Penelitian tersebut dapat menjadi bahan rujukan untuk peneliti karena dampak negatif menggunakan media sosial juga dialami oleh akademisi, dimana subjek penelitian ini adalah siswa.

4. Penelitian Lee (2011), menyimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik kontrak perilaku efektif untuk membantu mengatasi perilaku kecanduan *game online* yang dialami oleh HC (klien dalam penelitian tersebut). Meskipun penelitian tersebut tidak mengatasi perilaku kecanduan media sosial, namun penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai bahan rujukan peneliti bahwa konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi kecanduan media sosial.
5. Penelitian lainnya yaitu Cabral (2011), Menyimpulkan bahwa dari enam komponen kecanduan media sosial yaitu: (1) kualitas; (2) modifikasi perasaan; (3) toleransi; (4) penarikan; (5) konflik; (6) kambuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami kecanduan media social dan termasuk dalam 4 komponen kecanduan tersebut, yaitu kualitas, toleransi, konflik dan kambuh. Selain itu, responden juga telah menjadikan media sosial prioritas utama mereka dan terus membutuhkan lebih banyak penggunaan untuk merasa puas, dan merasa tak tertolong ketika kegiatan di media sosial terputus atau terhenti. Dengan demikian penelitian tersebut membuktikan bahwa media social menjadi suatu hal yang sangat penting bagi responden dalam penelitian tersebut.

Dengan berbagai penelitian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa (1) kecanduan media sosial terjadi pada siapa saja termasuk siswa dan mahasiswa; (2) konseling individu dengan pendekatan behavior teknik kontrak perilaku efektif untuk membantu klien yang mengalami maalah kecanduan.

2.2 Kecanduan Media Sosial

Kecanduan (adiksi) biasanya digunakan dalam konteks klinis dan diperhalus dengan perilaku sendiri dapat di artikan sebagai suatu kondisi dimana individu merasakan ketergantungan terhadap suatu hal yang disenangi pada berbagai kesempatan yang ada akibat kurangnya kontrol terhadap perilaku sehingga merasa terhukum apabila tidak memenuhi hasrat dan kebiasaannya berlebihan. Di bawah ini diuraikan sub bagian dari kecanduan media sosial, yang meliputi: (1) definisi kecanduan media sosial; (2) ciri-ciri kecanduan media sosial; (3) tahap-tahap kecanduan media sosial; (4) faktor penyebab kecanduan media sosial; (5) akibat kecanduan media sosial.

2.2.1. Definisi Kecanduan Media Sosial

Di banyak daerah perilaku kecanduan telah ada perdebatan tentang apakah beberapa perilaku yang berlebihan bahkan harus dianggap sebagai kecanduan asli (misalnya, bermain *video game*, penggunaan internet, *sex*, olahraga, dll) dan perdebatan yang sama berlaku untuk kecanduan media sosial. Definisi kecanduan menurut Griffiths (2013), yaitu perilaku yang memiliki enam komponen inti dari kecanduan (yaitu, arti-penting, modifikasi suasana hati, toleransi, gejala penarikan, konflik, dan kambuh). Dia juga berpendapat bahwa setiap perilaku

(misalnya, media sosial) yang memenuhi enam kriteria ini dapat secara operasional didefinisikan sebagai kecanduan.

Definisi kecanduan media sosial menurut Wening (2013: 73) adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang sehingga melupakan kegiatan yang lain. Bagi pengguna jejaring sosial yang mengakses berbagai macam media sosial di internet, umumnya akan terdorong untuk mengakses kembali dilain waktu. Dorongan tersebut terjadi terus menerus seiring dengan frekuensi konsumsi setiap individu. Semakin sering mengakses jejaring sosial maupun media sosial, maka semakin ingin untuk mengakses kembali dikeesokan harinya. Kecenderungan perilaku inilah yang dikategorikan sebagai perilaku kecanduan.

Dalam Soetjipto (2013: 77), Young membagi kecanduan internet ke dalam lima kategori, yaitu:

1. *Cybersexual addiction*

Cybersexual addiction yaitu seseorang yang melakukan penelusuran dalam situ-situs porno atau *cybersex* secara kompulsif. Internet menyediakan berbagai hiburan baik itu dalam bentuk artikel, gambar, musik, atau pun video. Konten porno merupakan salah satu hal yang diakses orang dan dapat diakses oleh siapa pun. Dan konten tersebut dapat menyebabkan kecanduan bagi orang yang mengaksesnya.

2. *Cyber-relationship addiction*

Cyber-relationship addiction yaitu seseorang yang hanyut dalam pertemanan melalui dunia *cyber*. Berbagai situs pertemanan seperti di media sosial dapat

menyebabkan kecanduan karena pertemanan dalam dunia maya lebih menarik bagi sebagian orang.

3. *Net compulsion*

Net compulsion yaitu seseorang yang terobsesi pada situs-situs perdagangan (*cyber shopping* atau *day trading*) atau perjudian (*cyber casino*). Era globalisasi kini mengedepankan teknologi, salah satunya yaitu *online shop* atau penjualan secara *online* baik itu melalui media sosial maupun aplikasi berbasis *online*. Kegiatan tersebut dapat menyebabkan kecanduan karena aktivitas penjualan *online* menuntut untuk selalu mengakses media sosial.

4. *Information overload*

Information overload yaitu seseorang yang menelusuri situs-situs informasi secara kompulsif. Bagi sebagian orang mencari informasi melalui internet lebih efektif dibandingkan dengan membeli buku karena harus mengeluarkan uang lebih. Kegiatan tersebut dapat menyebabkan kecanduan karena jika dilakukan terlalu sering maka akan sulit untuk meninggalkan aktivitas tersebut.

5. *Computer addiction*

Computer addiction yaitu seseorang yang terobsesi pada permainan-permainan *online* (*online games*) seperti *Doom*, *Myst*, *Counter Strike*, *Ragnarok*. *Game online* merupakan salah satu hiburan paling digemari oleh semua kalangan, salah satunya yaitu remaja. Kegiatan bermain *game online* tersebut dapat menyebabkan kecanduan.

Berdasarkan jenis kecanduan diatas, kecanduan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *cyber-relationship addiction*. Keempat subjek penelitian ini mengalami

cyber-relationship addiction karena mereka kecanduan dalam hal pertemanan di media sosial seperti *instagram, blackberry messenger, facebook, snapchat*, dan jejaring sosial lainnya.

Kecanduan media sosial adalah penggunaan media sosial yang berlebihan (berdasarkan frekuensi penggunaan) dan dilakukan secara berulang-ulang, serta mengabaikan kegiatan positif lainnya dan atau mengabaikan tugas dan tanggung jawab.

Definisi kecanduan media sosial dijadikan sebagai dasar penelitian ini karena sebuah penelitian tidak dapat diakui tanpa adanya dasar teori. Permasalahan yang diambil oleh penulis yaitu mengenai kecanduan media sosial sehingga dasar teori utama yang digunakan yaitu definisi kecanduan media sosial.

2.2.2. Ciri-ciri Kecanduan Media Sosial

Terdapat berbagai ciri-ciri dan karakteristik seseorang yang mengalami kecanduan media sosial, salah satunya yaitu menurut Wilson (2015), terdapat 11 ciri-ciri orang yang mengalami kecanduan media sosial, yaitu sebagai berikut:

1. Menghabiskan waktu lebih dari satu jam setiap harinya di media sosial
2. Mengecek media sosial jika memungkinkan
3. *Over-sharing*
4. Diingatkan oleh teman atau keluarga bahwa terlalu banyak menggunakan situs jejaring sosial
5. Pekerjaan yang terintervensi, dan tugas di sekolah serta kehidupan sosial yang terganggu

6. Timbul gejala penarikan diri jika mencoba mengurangi waktu yang biasanya dihabiskan di media sosial
7. Pikiran obsesif tentang "teman" atau aspek lain dari media sosial
8. Pelaporan. Ada "teman" yang sering muncul di *newsfeed* dengan beberapa pembaruan status, *check-in*, posting foto dan sebagainya
9. Mencari teman baru dengan cara yang hampir kompetitif
10. Melarikan diri ke media sosial untuk menghindari konflik atau masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata
11. Waktu tidur yang berkurang karena menghabiskan waktu di media sosial

Menurut Young & Rodgers (Elia, 2009: 292-293), terdapat sejumlah gejala pola perilaku untuk menentukan apakah seseorang sudah digolongkan sebagai pecandu. Simtom itu adalah sebagai berikut:

1. Pikiran pecandu internet terus-menerus tertuju pada aktivitas berinternet dan sulit untuk dibelokkan ke arah lain
2. Adanya kecenderungan penggunaan waktu berinternet yang terus bertambah demi meraih tingkat kepuasan yang sama dengan yang pernah dirasakan sebelumnya
3. Yang bersangkutan secara berulang gagal untuk mengontrol atau menghentikan penggunaan internet
4. Adanya perasaan tidak nyaman, murung, atau cepat tersinggung ketika yang bersangkutan berusaha menghentikan penggunaan internet
5. Adanya kecenderungan untuk tetap *online* melebihi dari waktu yang ditargetkan

6. Penggunaan internet itu telah membawa risiko hilangnya relasi yang berarti, pekerjaan, kesempatan studi, dan karier
7. Penggunaan internet menyebabkan pengguna membohongi keluarga, terapis, dan orang lain untuk menyembunyikan keterlibatannya yang berlebihan dengan internet
8. Internet digunakan untuk melarikan diri dari masalah atau untuk meredakan perasaan-perasaan negatif seperti rasa bersalah, kecemasan, depresi, dan sebagainya

Ciri-ciri *cyber addiction* menurut hipnoterapi.or.id yaitu: (1) melupakan tanggungjawab belajar dan bekerja; (2) sulit berkonsentrasi pada dunia nyata; (3) menunjukkan perilaku yang kurang baik saat berhenti melakukan kebiasaan dalam berinternet; (4) lebih tertarik dengan *gadget* atau komputer dibandingkan dengan bersosialisasi dengan lingkungan; (5) berbohong agar bisa mengakses internet.

Sehubungan dengan itu, dalam Cabral (2011: 6) terdapat enam komponen seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan sosial, yaitu (1) Kualitas; (2) Modifikasi perasaan; (3) Toleransi; (4) Penarikan; (5) Konflik; (6) Kambuh. Enam komponen tersebut dapat dijadikan patokan untuk menentukan apakah seseorang mengalami kecanduan media sosial atau tidak.

Ciri atau karakteristik seseorang yang mengalami kecanduan media sosial merupakan pedoman bagi penulis dalam melakukan pengambilan data di lapangan untuk menentukan apakah siswa yang dijadikan sebagai subjek penelitian memang mengalami kecanduan media sosial atau tidak. Tanpa adanya pedoman teori, maka penentuan subjek penelitian tidak dianggap benar.

2.2.3. Tahap-tahap Kecanduan Media Sosial

Goldberg mendiagnosa mengenai *Internet Addiction Disorder* untuk melihat pola penggunaan yang mengarah pada kecanduan (Cabral, 2011: 6), yaitu: (1) *Tolerance*, ditandai dengan peningkatan jumlah waktu secara mencolok dalam menggunakan internet untuk mencapai kepuasan; (2) *Withdrawal symptoms*, kecemasan, berpikir obsesif tentang apa yang terjadi di internet, berfantasi atau bermimpi tentang internet, menggerakkan jari-jari untuk mengetik secara sukarela atau terpaksa; (3) Banyak waktu yang dihabiskan dalam kegiatan yang berkaitan dengan penggunaan internet (misalnya, membeli buku-buku internet, mencoba *web browser* baru, meneliti *vendor* internet, mengatur *file* untuk di *download*); (4) Kegiatan sosial yang penting, pekerjaan, atau rekreasi berkurang karena penggunaan internet.

Lebih lanjut, Wening (2013: 284) menjelaskan bahwa kecanduan memiliki tahapan atau tingkatan yang menunjukkan tingkat keparahannya, yaitu sebagai berikut: (1) *impulsive*, yaitu ketika seorang anak sulit untuk membendung keinginannya akan sesuatu; (2) eskalasi kecanduan, yaitu ketika anak sudah mulai menaikkan frekuensi konsumsinya atau sudah merasa tidak puas dengan frekuensi konsumsi sebelumnya; (3) *desentiasi*, yaitu ketika anak sudah mulai “tidak mendengar” dengan nasihat-nasihat dan persuasi untuk berhenti melakukannya; (4) penurunan perilaku, yaitu ketika anak sudah mulai mengalami penurunan perilaku.

Dengan adanya tahapan kecanduan, maka peneliti lebih terbantu dalam membantu klien mengatasi masalahnya. Karena tahap-tahap kecanduan akan

mengindikasikan perilaku-perilaku tertentu dan menunjukkan sejauh mana tingkat kecanduan yang dialami oleh klien sehingga konselor dapat menentukan strategi konseling yang tepat untuk membantu klien.

2.2.4. Faktor penyebab kecanduan media sosial

Setiap perilaku yang dilakukan oleh individu pasti memiliki alasan mengapa mereka melakukannya. Sama halnya dengan mengakses media sosial. Dikutip dari situs <https://tempo.co> terdapat empat faktor penyebab remaja mengakses media sosial, yaitu sebagai berikut:

1. Mendapatkan perhatian

Tidak semua individu mendapatkan perhatian yang cukup dari orang terdekat. Jika seseorang mendapatkan perhatian yang kurang, maka salah satu hal yang akan dilakukan yaitu mencari perhatian di tempat lain, salah satunya media sosial.

2. Meminta pendapat

Remaja seringkali meminta pendapat dan persetujuan rekan-rekannya untuk memutuskan sesuatu. Itu wajar jika di dunia nyata. Namun, dengan adanya media sosial, mereka menjadi meminta pendapat untuk hal yang tidak penting. Contohnya, mereka akan semakin sering menggunggah foto untuk sekadar melihat bagaimana komentar rekan-rekannya. Semakin banyak pujian atau sekadar “Like” di Facebook akan membuat mereka merasa populer. Dengan kata lain, media sosial menjadi indikator kepopuleran mereka. Ada "kepuasan intrinsik" pada remaja jika mereka populer di media sosial.

3. Menumbuhkan citra

Media sosial tidak akan mampu mendeskripsikan pribadi seorang pengguna secara utuh. Oleh sebab itu, remaja menjadikan media sosial sebagai penumbuh citra positif mereka. Remaja akan cenderung memberikan kesan yang baik saat di media sosial. Mereka berharap orang lain melihat mereka seperti apa yang mereka harapkan

4. Kecanduan

Remaja yang mengalami kecanduan media sosial akan kesulitan untuk keluar dari kebiasaan tersebut.

Faktor penyebab kecanduan media sosial dijadikan dasar teori oleh peneliti untuk mengetahui apa saja penyebab kecanduan media sosial yang dialami oleh siswa atau subjek penelitian.

2.2.5. Akibat kecanduan media sosial

Situs-situs media sosial menjadi kebutuhan penting bagi setiap orang. Namun memiliki dampak negatif bagi penggunanya. Hasil penelitian dari Aida dkk. (2014), menyimpulkan bahwa terdapat tiga dampak negatif menggunakan jejaring sosial yaitu sebagai berikut:

1. Prestasi akademik

Waktu yang dihabiskan di situs jaringan sosial terbukti berdampak negatif bagi kinerja akademik. Jika waktu yang digunakan untuk mengakses situs jejaring sosial meningkat, maka nilai akademik siswa memburuk.

2. Ancaman kesehatan

Orang yang mengakses jejaring sosial memiliki kecenderungan untuk kembali mengaksesnya, dan waktu yang dibutuhkan untuk mengakses media sosial tidak sebentar. Pengguna situs jejaring sosial tidak menyadari bahwa kesehatannya telah terganggu.

3. Privasi dan keamanan

Pengguna situs jejaring sosial tidak mengetahui bahwa data pribadinya telah dibagikan dikhalayak umum padahal sebenarnya itu bisa membahayakan diri sendiri.

Tariq dkk. (2012), menyimpulkan bahwa media sosial dan jejaring sosial akan merusak masa depan siswa. Media sosial berdampak buruk bagi para siswa karena media sosial mengambil perhatian penuh dan mengganggu konsentrasi belajar siswa. Tindakan seperti mengobrol dengan orang atau hanya sekedar berkomentar di grup dianggap membuang-buang waktu. media sosial dan situs jejaring sosial juga menyediakan fasilitas untuk mengerjakan tugas yang berakibat pada berkurangnya kreativitas siswa.

Hilton (dalam Wening: 2013: 286), mengatakan bahwa adiksi (kecanduan) mengakibatkan otak bagian tengah depan yang disebut *Prefrontal Cortex* (bagian otak yang tepat berada di belakang dahi) secara fisik akan mengecil perlahan, tetapi pasti dan kerusakan pada otak limbik. *Prefrontal Cortex* merupakan bagian otak yang bertanggungjawab untuk logika, sehingga jika siswa mengalami pengecilan dan atau kerusakan pada bagian ini maka logika mereka akan bermasalah karena *Prefrontal Cortex* memiliki fungsi penilaian, kepribadian

bawaan, keahlian, mental kompleks, membuat konsep, dan memperkirakan masa depan. Jika siswa mengalami kecanduan media sosial, maka bagian otak ini akan merespon suatu hal yang dianggap menyenangkan saja tanpa memfilter hal buruk yang akan dialaminya. Selain itu, proses belajar juga akan terganggu jika bagian otak ini mengalami masalah.

Lebih lanjut, Dalam (Rohmadi, 2016: 6), terdapat beberapa dampak negatif media sosial, yaitu adanya akun palsu, perilaku negatif, dan menyebarkan virus. Sehubungan dengan itu, dikutip dari hipnoterapi.or.id tentang dampak negative kecanduan media social bagi anak yaitu:

1. Perkembangan fisik

Aktivitas yang dilakukan di lingkungan berkurang sehingga dapat mengakibatkan obesitas atau kelebihan berat badan. Ketidakseimbangan hormonal dan metabolisme bisa menimbulkan resiko serangan jantung *premature* pada anak. Kemudian juga bisa terjadi kelelahan pada mata, sakit kepala, bahkan penglihatan kabur. Serta badan membungkuk karena menggunakan *gadget* secara terus menerus.

2. Perkembangan sosial emosional

Anak menjadi tertutup, kurang bergaul, sulit bersosialisasi dan berinteraksi sosial, tidak percaya diri, berbohong, kecemasan, depresi, cepat marah, *cyber-bullying*, dan *cyber-stalking*.

3. Perkembangan moral

Anak akan mengalami kedewasaan dini, penyimpangan moral efek mengkonsumsi hal-hal yang berbau pornografi, kekerasan, dan kriminal.

Pengaruh kecanduan *cyber* secara umum, yaitu: (1) anggapan internet adalah pengetahuan terlengkap dan final bagi anak; (2) potensi bagi generasi mendatang yang tidak tahan dengan kesulitan; (3) berpotensi untuk menjalin relasi yang dangkal pada anak; (4) mengalami penurunan konsentrasi; (5) mempengaruhi kemampuan menganalisa permasalahan; (6) malas menulis dan membaca; (7) penurunan kemampuan bersosialisasi internal dan eksternal.

Dampak kecanduan media sosial merupakan bagian penting dalam penelitian ini karena dampak kecanduan yang terjadi pada setiap siswa berbeda-beda sehingga peneliti dapat menentukan penanganan yang tepat untuk membantu siswa dalam mengurangi kecanduan media sosial.

2.2.6. Cara Mengatasi Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media sosial yang dialami perlu diatasi karena berdampak negatif. Berikut cara mengatasi kecanduan media sosial:

1. Mengatur waktu *online*

Gunakan *alarm* atau *stopwatch* untuk mengontrol penggunaan internet. Dengan demikian penggunaan media sosial tidak berlebihan.

2. Melakukan sosialisasi *offline*

Posisikan data selular dimatikan, jangan selalu *on* sehingga tidak mengakses media sosial terus menerus.

3. Gunakan teknologi primitif

Membalas pesan di media sosial dengan sms atau telepon.

4. Tentukan prioritas

Tentukan prioritas aktifitas setiap harinya, dan pilihlah yang paling penting.

5. Membatasi penggunaan jejaring sosial

Batasi penggunaan media sosial, pilih beberapa aplikasi media sosial yang penting saja.

6. *Uninstall* aplikasi di *handphone*

Hapus aplikasi yang tidak penting, jangan menumpuk aplikasi media sosial. Gunakan yang kiranya dibutuhkan untuk belajar.

7. Melakukan aktifitas dengan orang terdekat

Menghabiskan waktu dengan keluarga dan orang terdekat akan lebih baik dibandingkan dengan berkulat dengan media sosial. Karena bersosialisasi dengan lingkungan lebih baik.

Cara-cara untuk mengatasi kecanduan media sosial digunakan peneliti sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi masalah kecanduan media sosial yang dialami oleh siswa atau subjek penelitian.

2.3 Konseling Individu

Salahudin (2009:15) mendefinisikan konseling sebagai usaha membantu konseli/ klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus. Dengan kata lain teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli/ klien. Menurut Prayitno (2004: 1), bahwa konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan

interaksi langsung antara konseli dan konselor membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli.

Lebih lanjut dijelaskan dalam Supriyo (2006:7), konseling merupakan suatu proses bantuan secara profesional antara konselor dan klien yang bertujuan membantu individu (klien) dalam memecahkan masalahnya agar individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sesuai potensi atau kemampuan yang ada pada dirinya.

Menurut Walgito (2005:7) konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah kehidupannya dengan wawancara dan dengan cara yang sesuai dengan keadaan yang dihadapi individu untuk mencapai kesejahteraan hidupnya. Definisi konseling individu juga dipaparkan oleh Abidin (2009), yaitu suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh orang yang ahli (guru pembimbing atau konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah, yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Definisi konseling individu dijadikan sebagai dasar penelitian ini karena sebuah penelitian tidak dapat diakui tanpa adanya dasar teori. konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dianggap peneliti sangat tepat untuk membantu siswa mengurangi kecanduan media sosial yang dialami.

2.4 Pendekatan Behavior

Pendekatan *behavior* meliputi: (1) konsep dasar, (2) pandangan tentang sifat manusia, (3) asumsi tingkah laku bermasalah (4) karakteristik konseling

behavior, (5) tujuan konseling *behavior*, (6) tahap-tahap konseling *behavior*, (7) teknik-teknik konseling *behavior* dan (8) kelemahan dan kelebihan konseling *behavior*.

2.4.1 Konsep Dasar

Teknik pendekatan konseling pada penanganan kasus yang digunakan peneliti adalah pendekatan *behavior*. Pendekatan *behavior* adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Hakikat manusia dalam konseling *behavior* adalah perilaku manusia ditentukan dan menentukan lingkungan (Corey, 2007: 195).

Asumsi dasar menurut Skinner (Alwisol, 2009: 320) yaitu: 1) tingkah laku mengikuti hukum tertentu; 2) tingkah laku dapat diramalkan; 3) tingkah laku dapat dikontrol. Skinner menganggap kemampuan memanipulasi kehidupan dan tingkah laku manusia – keberhasilan mengontrol kejadian atau tingkah laku manusia – merupakan bukti kebenaran suatu teori.

Berdasarkan hakikat manusia dalam konseling *behavior* ini, maka peneliti mempunyai keyakinan bahwa perilaku kecanduan media sosial pada siswa di SMP Negeri 1 Ungaran dapat dikurangi, digantikan oleh perilaku adaptif yang lain atau bahkan dihilangkan. Pada dasarnya pendekatan *behavior* diarahkan pada tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan (Corey, 2007: 196).

Alasan peneliti menggunakan layanan konseling individual karena memungkinkan siswa mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara individu)

untuk mengentaskan permasalahan yang dihadapinya dan perkembangan dirinya. Pendekatan *behavior* dipilih karena pendekatan ini mempunyai asumsi bahwa semua tingkah laku baik *adaptif* maupun *maladaptif* dapat dipelajari. Belajar merupakan cara efektif untuk mengubah tingkah laku *maladaptif*. Selain itu, perilaku kecanduan media sosial berkaitan langsung dengan disiplin diri dan layanan ini dapat dilakukan secara lebih mendalam kepada individu yang bersangkutan. Teknik yang digunakan oleh peneliti adalah teknik kontrak perilaku.

Landasan dari penggunaan teknik ini karena tingkah laku dapat dipelajari dan dapat diubah dengan memberikan penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Teknik kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu konseli untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati atau komitmen diri.

2.4.2 Pandangan tentang Sifat Manusia

Pendekatan *behavior* berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Proses belajar tingkah laku adalah melalui kematangan dan belajar. Selanjutnya tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah (Komalasari, 2011: 152). Setiap orang dipandang memiliki kecenderungan positif dan negatif yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Segenap tingkah laku manusia itu dipelajari. Meskipun berkeyakinan bahwa segenap lingkungan dan faktor-faktor genetik,

para behavioris memasukkan pembuatan putusan sebagai salah satu bentuk tingkah laku (Corey,2007: 195). Dalam pandangan *behavior*, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku, dimana perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya, tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya (Latipun 2008: 129).

2.4.3 Asumsi Perilaku Bermasalah

Perilaku yang bermasalah dalam pandangan *behavior* dapat dimaknakan sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau perilaku yang tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Artinya bahwa perilaku individu itu meskipun secara sosial adalah tidak tepat, dalam beberapa saat memperoleh ganjaran dari pihak tertentu, dari cara demikian akhirnya perilaku yang tidak diharapkan secara sosial atau perilaku yang tidak tepat itu menguat pada individu. Perilaku yang salah dalam penyesuaian dengan demikian berbeda dengan perilaku normal. Dengan kata lain, perilaku dikatakan mengalami salah penyesuaian jika terjadi konflik antara individu dengan lingkungannya. Kepuasan individu terhadap perilakunya bukanlah ukuran bahwa perilaku itu harus dipertahankan, karena ada kalanya perilaku itu dapat menimbulkan kesulitan dikemudian hari. Perilaku yang perlu dipertahankan atau dibentuk pada individu adalah perilaku yang tidak menghadapi kesulitan-kesulitan yang lebih luas dan dalam jangka yang lebih panjang (Latipun, 2008: 135).

Menurut Komalasari (2011: 157), Tingkah laku yang bermasalah dalam

konseling behavior adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Tingkah laku yang berlebihan seperti: merokok, terlalu banyak main *games*, kecanduan media sosial, dan sering memberi komentar di kelas. Adapun tingkah laku yang *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah.

2.4.4 Karakteristik Konseling Behavior

Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu proses pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya. Corey (2007:196) mengemukakan bahwa ciri-ciri konseling *behavior* adalah: (1) pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik; (2) kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treatment*; (3) perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah; dan (4) penaksiran objektif atas hasil-hasil terapi. Ciri-ciri utama konseling *behavior* yang dikemukakan oleh Krumboltz (Komalasari, 2011: 153) adalah sebagai berikut: (1) Proses pendidikan, konseling merupakan proses pendidikan, dengan kata lain, konseling membantu konseli mempelajari tingkah laku baru untuk memecahkan masalahnya. Konseling menggunakan prinsip-prinsip belajar yang efektif untuk membentuk dasar-dasar pemberian bantuan kepada konseli; (2) Teknik dirakit secara individual, teknik konseling yang digunakan pada setiap konseli berbeda-beda tergantung pada masalah dan karakteristik konseli. Dalam proses konseling, proses asesmen, dan teknik-teknik dibangun oleh konseli dengan bantuan konselor; (3) Metodologi ilmiah, konseling behavioral dilandasi oleh metode ilmiah dalam melakukan asesmen dan evaluasi konseling. Konseling ini menggunakan observasi sistematis,

kuantifikasi data dan kontrol yang tepat.

2.4.5 Tujuan Konseling *Behavior*

Latipun (2008: 137) mengemukakan bahwa tujuan konseling behavior adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku *simtomatik*, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial. Secara khusus tujuan konseling behavioral mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara-cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat.

Tujuan konseling *behavior* (Komalasari, 2011: 156) berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya untuk: (1) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar; (2) Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif; (3) Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari; (4) Membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*); (5) Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan; (6) Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

Dalam perumusan tujuan konseling, terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, yaitu: tujuan konseling dirumuskan sesuai keinginan konseli, konselor harus bersedia membantu konseli mencapai tujuan konseli, harus

mempertimbangkan kemampuan konseli untuk mencapai tujuan. Selain itu mengatakan bahwa konselor dan konseli bersama-sama mengidentifikasi risiko yang berhubungan dengan tujuan dan menilai risiko tersebut, bersama mendiskusikan kebaikan yang diperoleh dari tujuan, dan konselor membantu konseli menjabarkan bagaimana dia akan bertindak di luar cara-cara sebelumnya (Komalasari, 2011: 156).

2.4.6 Tahap-Tahap Konseling *Behavior*

Menurut Komalasari (2011: 157) konseling *behavior* memiliki empat tahap yaitu melakukan asesmen (*assessment*), menentukan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*), evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*).

1. Melakukan Asesmen (*Assessment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen yang dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli. Dalam kegiatan asesmen, konselor melakukan analisis

ABC. Wanalisis ABC yaitu:

- a. A= Antecedent (pencetus perilaku)
- b. B= Behavior (perilaku yang dipermasalahkan), tipe tingkah laku, frekuensi tingkah laku, durasi tingkah laku, intensitas tingkah laku, data tingkah laku. Data ini akan menjadi data awal (*baseline data*) yang akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah intervensi.
- c. C= (konsekuensi atau akibat perilaku tersebut)

2. Menetapkan Tujuan (*Goal Setting*)

Konselor dan konseli menetapkan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis.

3. Implementasi Teknik (*Technique Implementation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*).

4. Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluation-Termination*)

Evaluasi konseling merupakan proses yang berkesinambungan. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang konseli perbuat. Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas konselor dan efektivitas tertentu dari teknik yang digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi (Komalasari, 2011: 160), meliputi:

- a. Menguji apa yang konseli lakukan terakhir.
- b. Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseli tambahan.
- c. Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.
- d. Memberi jalan untuk memantau secara terus-menerus tingkah laku konseli.

Sedangkan menurut Krumboltz dan Baker dalam Munandir (1996: 229) langkah-langkah yang ditempuh dalam konseling *behavior* adalah: (1) Mendefinisikan masalah dan tujuan konseli (2) Bersama-sama sepakat untuk mencapai tujuan konseling; (3) Menghasilkan pemecahan masalah alternatif; (4) Mengkaji konsekuensi alternatif; (5) Menilai kembali alternatif dan konsekuensi; (6) Mengambil keputusan atau secara tentatif memilih suatu alternatif yang kontingen pada perkembangan baru; (7) Menggeneralisasi proses pengambilan keputusan terhadap problem baru.

2.4.7 Teknik-Teknik Konseling *Behavior*

Menurut Goldenberg dalam Latipun (2008: 141) menyebutkan bahwa ada lebih dari 30 teknik yang digunakan dalam konseling, diantaranya adalah desentisisasi sistematis, terapi implosif, latihan perilaku asertif, terapi aversi, pembentukan perilaku model, dan kontrak perilaku. Sedangkan teknik-teknik yang biasa digunakan dalam konseling *behavior* (Komalasari, 2011: 161), diantaranya: (1) Penguatan Positif (*Positive Reinforcement*); (2) Kartu Berharga (*Token Economy*); (3) Pembentukan (*Shaping*); (4) Pembuatan Kontrak (*Contingency Contracting*); (5) Penokohan (*Modeling*); (6) Penghapusan (*Extinction*); (7) Pembanjiran (*Flooding*); (8) Penjenuhan (*Satiation*); (9) Hukuman (*Punishment*); (10) *Time-out*; (11) Terapi *Aversi*; (12) *Disentisisasi Sistematis*.

Dalam pemecahan masalah melalui pendekatan *behavior*, pemilihan teknik dapat dilakukan dengan melihat latar belakang masalah konseli. Pada dasarnya seluruh teknik yang dimiliki konseling *behavior* dapat digunakan dalam

pemecahan masalah, namun dapat dipilih beberapa teknik yang dirasa lebih cocok dan dapat digunakan untuk memecahkan masalah tertentu yang dialami oleh konseli.

2.4.8 Kelemahan dan Kelebihan Konseling *Behavior*

Menurut Surya (2003: 29) beberapa kritik dan kontribusi terhadap konseling *behavior*. Kritik yang disebutkan antara lain:

1. Konseling *behavioral* bersifat dingin, kurang menyentuh aspek pribadi, bersifat manipulatif, dan mengabaikan hubungan antar pribadi.
2. Konseling *behavioral* lebih terkonsentrasi kepada teknik.
3. Meskipun konselor *behavioral* sering menyatakan persetujuan kepada tujuan konseli, akan tetapi pemilihan tujuan lebih sering ditentukan oleh konselor.
4. Perubahan konseli hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk perilaku lain.

Sedangkan kelebihan konseling *behavior* antara lain:

1. Telah mengembangkan konseling sebagai ilmu karena mengundang penelitian dan menerapkan ilmu pengetahuan kepada proses konseling.
2. Mengembangkan perilaku yang spesifik sebagai hasil konseling yang dapat diukur.
3. Memberikan ilustrasi bagaimana mengatasi keterbatasan lingkungan.
4. Penekanan bahwa konseling hendaknya memusatkan pada perilaku sekarang dan bukan kepada perilaku yang terjadi di masa lalu.

2.5 Teknik Kontrak Perilaku

Menurut Latipun (2008: 144), bahwa kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu konseli untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Dalam hal ini peneliti mengantisipasi perubahan perilaku konseli atas dasar persetujuan bahwa konsekuensi akan muncul.

Ratna (2013: 66) kontrak perilaku merupakan persetujuan dan hasil kesepakatan oleh dua orang atau lebih (konselor dan klien) yang bertujuan untuk mengubah perilaku klien dan bila klien mampu mengubah perilakunya, maka klien akan menerima *reward*. Konselor dan konseli dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan maka ganjaran dapat diberikan kepada klien. Dalam hal ini pemberian ganjaran lebih dipentingkan daripada pemberian hukuman. Melalui teknik kontrak perilaku, konselor dapat membantu siswa dalam mengurangi penggunaan media sosial. Hal ini dikatakan demikian karena tujuan dari kontrak perilaku adalah untuk mengubah perilaku klien yang tidak adaptif menjadi perilaku adaptif.

Teknik yang digunakan oleh peneliti adalah teknik kontrak perilaku. Landasan dari penggunaan teknik ini karena tingkah laku dapat dipelajari dan dapat diubah dengan memberikan penguatan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Teknik kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu konseli untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan

memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati atau komitmen diri.

2.4.1. Pengertian Kontrak Perilaku

Strahun, O'connor & Peterson (2013) mendefinisikan kontrak perilaku sebagai intervensi yang digunakan di sekolah untuk membantu memonitor dan merubah perilaku siswa. Menggunakan kontrak sederhana, ekspektasi siswa secara individual atau penjabaran kelas secara rinci, dan membuat perencanaan. Intervensi ini dilakukan didalam lingkungan sekolah, dan metode yang digunakan bertujuan untuk merubah perilaku siswa secara positif. Menurut Komalasari (2011: 172), Kontrak perilaku dapat diimplementasikan dalam isolasi maupun kegiatan yang lebih besar. Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor,. Konselor perlu memperhatikan kondisi setiap klien yang akan dibantu sehingga bantuan yang diberikan kepada klien tepat sasaran dan efektif.

Dengan demikian kontrak perilaku merupakan pertemuan antara konselor dengan konseli dimana tujuannya adalah mengubah perilaku konseli dengan membuat kontrak bersama sesuai dengan kesepakatan antara konselor, konseli, dan orang tertentu yang bersangkutan dengan kontrak yang telah dibuat.

2.4.2. Prinsip Dasar Kontrak Perilaku

Komalasari (2011: 172) ada beberapa prinsip dasar kontrak, yaitu kontrak disertai dengan penguatan, *reinforcement* diberikan dengan segera, kontrak harus

dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor, kontrak harus fair, kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak), kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.

Peneliti dalam hal ini menjelaskan kepada konseli mengenai prinsip dasar dari kontrak perilaku, yaitu diperlukan komitmen yang tinggi supaya konseli dapat terus melaksanakan kontrak perilaku dengan baik meskipun nantinya kontrak perilaku telah berakhir. Dalam pelaksanaannya konseli diajak untuk membuat komitmen untuk dapat berperilaku yang sesuai (*adaptif*), konseli diberikan hukuman apabila konseli tidak bisa menjalankan komitmen untuk berperilaku yang baik (*adaptif*). *Reward* diberikan apabila konseli dapat menjalankan komitmen dengan baik, setelah itu konseli diberikan penguatan untuk bisa selalu menjalankan komitmen yang telah dibuat konseli untuk bisa berperilaku yang sesuai (*adaptif*). Teknik ini lebih menekankan pada pemberian *reward*, dan *reinforcement*. Konseli diberikan penguatan untuk bisa menyelesaikan permasalahannya.

2.4.3. Tujuan Kontrak Perilaku

Ratna (2013: 67) mengemukakan tujuan kontak perilaku, tujuan dari kontrak perilaku yaitu untuk mengubah perilaku klien atau konseli yang tidak adaptif menjadi adaptif. Untuk mencapai hal tersebut, diperlukan perhatian yang khusus dari konselor untuk melihat kondisi-kondisi tertentu dari klien sehingga dapat membantu proses konseling. Penulis dalam hal ini menjelaskan tujuan dari kontrak perilaku kepada konseli. Hal ini dilakukan oleh penulis supaya dalam

pelaksanaanya nanti, konseli tidak merasa ragu untuk menjalankan kontrak perilaku. Disamping itu, kontrak perilaku dapat dijadikan sebagai alat untuk mengontrol perilaku konseli dalam keseharian konseli agar selalu dapat berperilaku yang baik. Dengan demikian tujuan dari kontrak perilaku dapat diketahui oleh konseli yaitu untuk dapat menyelesaikan masalah yang sedang dialami oleh konseli.

2.4.4. Manfaat Kontrak Perilaku

Berbagai macam teknik dan strategi konseling pasti memiliki manfaat bagi proses konseling. Begitu pula teknik kontrak perilaku. Ratna (2013: 67) menyebutkan beberapa manfaat dari teknik kontrak perilaku, yaitu sebagai berikut:

1. Membantu individu meningkatkan kedisiplinan dalam berperilaku
2. Memberi pengetahuan kepada individu tentang perubahan perilakunya sendiri
3. Meningkatkan kepercayaan diri individu

Beberapa manfaat tersebut bisa didapatkan oleh konseli untuk membantu mengatasi kecanduan media sosial yang dialami sehingga penulis memilih teknik kontrak perilaku sebagai teknik yang tepat untuk mengatasi masalah kecanduan media sosial.

2.4.5. Langkah-langkah Pembuatan Kontrak

Dalam pembuatan kontrak perilaku ada beberapa langkah, dimana langkah-langkah tersebut nantinya akan mempermudah konselor dalam membuat kontrak dengan konseli. Menurut Komalasari (2011: 173), Ada beberapa langkah

dalam pembuatan kontrak, yaitu: (1) memilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis *ABC* (*Anteseden, Behavior, Consequences*); (2) menentukan data awal (tingkah laku yang akan diubah); (3) menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan; (4) memberikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak; (5) memberikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.

Lebih lanjut, Gillian dkk (1989: 167) dalam Ratna (2013: 69), menjelaskan beberapa langkah dalam pelaksanaan teknik kontrak perilaku, yaitu sebagai berikut:

1. Pilih satu/dua perilaku yang dikehendaki
2. Mendeskripsikan perilaku tersebut
3. Identifikasi ganjaran yang akan mendorong klien untuk melakukan perilaku yang dikehendaki dengan menyediakan menu penguatan. *Reward* diberikan dengan segera, memiliki daya prediktif sukses, hasil/ganjaran harus berfrekuensi
4. Tetapkan orang yang memberikan *reward* sekaligus menjaga berjalannya perilaku yang dikehendaki
5. Tulis kontrak secara sistematis dan jelas
6. Pengumpulan data
7. Cara mengatasi jika perilaku yang dikehendaki tidak muncul
8. Tulis kembali kontrak jika tidak tercapai
9. Memonitor perilaku secara kontinu
10. Pilih perilaku lain yang memungkinkan dapat dilakukan klien mencapai tujuan

2.5. Kerangka Berpikir Bahwa Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku dapat Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial

Kecanduan media adalah penggunaan media sosial yang berlebihan (berdasarkan frekuensi penggunaan) dan dilakukan secara berulang-ulang, serta mengabaikan kegiatan positif lainnya dan atau mengabaikan tugas dan tanggung jawab.

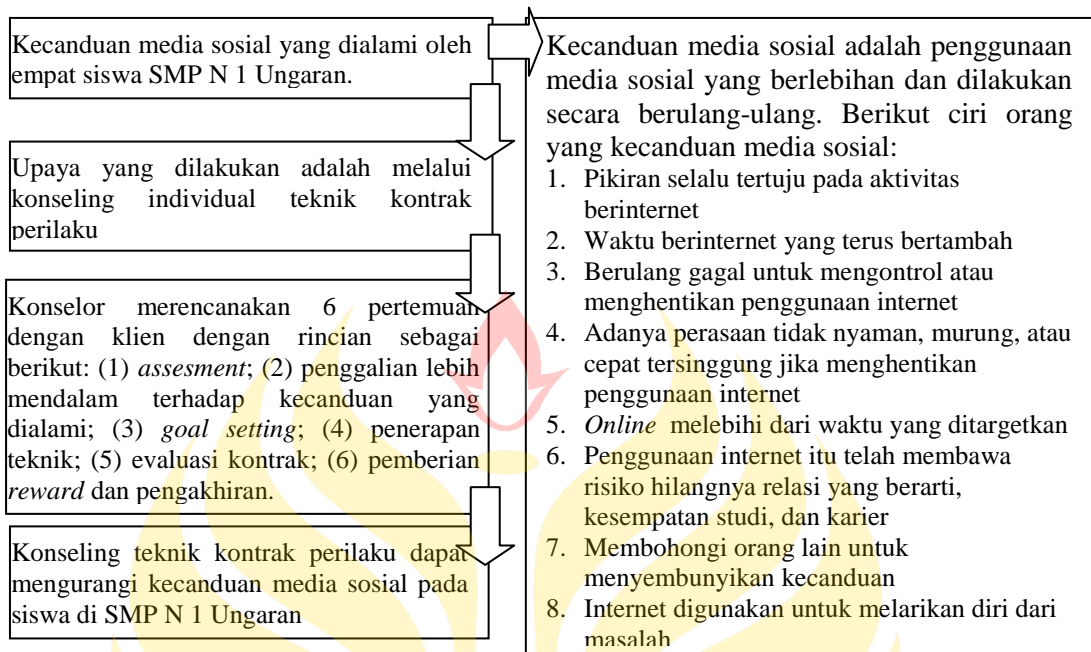
Teknik pendekatan konseling pada penanganan kasus yang digunakan peneliti adalah pendekatan *behavior*. Pendekatan *behavior* adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Hakekat manusia dalam konseling *behavior* adalah perilaku manusia ditentukan dan menentukan lingkungan (Corey, 2007: 195). Menurut Komalasari (2011: 157), Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behavior adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Tingkah laku yang berlebihan seperti: merokok, terlalu banyak main *games*, dan sering memberi komentar di kelas. Adapun tingkah laku yang *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah.

Pendekatan *behavior* dipilih karena pendekatan ini mempunyai asumsi bahwa semua tingkah laku baik *adaptif* maupun *maladaptif* dapat dipelajari. Belajar merupakan cara efektif untuk mengubah tingkah laku *maladaptif*. Selain itu, perilaku kecanduan media sosial berkaitan langsung dengan disiplin diri dan layanan ini dapat dilakukan secara lebih mendalam kepada individu yang bersangkutan. Teknik yang digunakan oleh peneliti adalah teknik kontrak

perilaku.

Alasan pemilihan teknik kontrak perilaku yaitu karena kontrak perilaku merupakan negosiasi secara terbuka dan bebas yang disepakati oleh konseli dan konselor, bukan didikte oleh dan hanya konselor. Namun konseli dan pihak ketiga sebagai pendukung juga ikut serta dalam membantu siswa mengatasi kecanduannya. Seperti kasus yang dialami HC (Jin Lee, Eun, tahun 2011), kecanduan *game online* yang dialaminya akhirnya bisa ia atasi dengan serangkaian proses konseling yang didukung oleh ibunya sendiri. Meskipun kasus tersebut tidak sama, namun pola kecanduan yang dialami oleh seseorang sangatlah mirip satu dengan yang lainnya. Dikatakan demikian karena orang yang mengalami kecanduan terhadap suatu hal akan menghabiskan waktu mereka untuk melakukan kegiatan yang membuatnya candu dan mengabaikan kegiatan lain yang sebenarnya sudah menjadi tugasnya untuk dilakukan. Keempat siswa di SMP N 1 Ungaran mengalami kecanduan media sosial dan mereka beberapa kali meninggalkan tugas sekolah hanya untuk berjam-jam mengakses media sosial mereka.

Melalui teknik kontrak perilaku, konselor akan mengarahkan konseli untuk melakukan kegiatan lain sebagai alternatif pengganti media sosial. Alternatif kegiatan tersebut akan dipilih oleh konseli itu sendiri. Kegiatan tersebut bersifat positif yang tujuannya untuk mengembangkan potensi dari keempat siswa SMP N 1 Ungaran yang mengalami kecanduan media sosial tersebut, sekaligus mengatasi masalah kecanduan yang dialami. Berikut bagan kerangka berpikir dari penelitian ini, yaitu:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian

2.6. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teoritik di atas, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Hipotesis alternatif (H_a) : konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMP N 1 Ungaran.
2. Hipotesis nihil (H_o) : konseling individu dengan teknik kontrak perilaku tidak dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMP N 1 Ungaran.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 3 METODE PENELITIAN

Keberhasilan kegiatan yang dilakukan dalam suatu penelitian banyak ditentukan oleh metode yang digunakan. Dalam metode penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat menentukan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan penelitian. Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2012: 3). Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti harus memilih metode yang tepat sehingga pelaksanaan penelitian berjalan dengan lancar dan tujuan penelitian diharapkan tercapai dengan baik. Dalam bab ini terdapat beberapa sub bab yang meliputi: (1) jenis dan desain penelitian, (2) subjek penelitian, (3) variabel penelitian, (4) metode pengumpulan data, (6) teknik pengolahan dan analisis data.

3.1. Jenis Dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah jenis penelitian yang paling kuat yang ada untuk membangun hubungan sebab-akibat antar variabel. Dengan demikian penelitian eksperimen adalah penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dengan kontrol yang ketat (Azmi & Dahlan, 2013: 2).

Desain Penelitian atau rancang bangun penelitian adalah rencana dan struktur penyelidikan yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti akan memperoleh jawab untuk pertanyaan-pertanyaan penelitiannya. Kegunaan desain penelitian yaitu menyediakan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian dan mengontrol atau mengendalikan varian. (Kerlinger, 2006: 483-484). Desain penelitian dalam penelitian ini akan dijadikan sebagai alat bantu dalam mencapai

4.3.2. Waktu Pelaksanaan

Keempat Konseli merupakan siswa kelas IX di SMPN 1 Ungaran, dimana jadwal mereka sudah cukup padat. Keempat Konseli juga akan mengikuti *tryout* ujian nasional pada awal bulan februari sehingga peneliti harus pintar memilih waktu penelitian yang sesuai dengan kesepakatan antara Konseli dan peneliti. Meskipun Konseli tidak setiap hari mengikuti jam tambahan di sekolah; karena jadwal jam tambahan ada yang pagi dan ada yang siang; maka peneliti menyusun jadwal bersama dengan Konseli agar tidak bersamaan dengan jadwal jam tambahan, les, atau *club* yang diikuti keempat Konseli.

BAB V PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan hasil penelitian dengan judul konseling perorangan dengan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMP N 1 Ungaran, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tingkat kecanduan media sosial siswa di SMP N 1 Ungaran sebelum diberikan *treatment* termasuk dalam kategori tinggi.
2. Tingkat kecanduan media sosial siswa di SMP N 1 Ungaran setelah diberikan *treatment* termasuk dalam kategori sedang.
3. Konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada siswa di SMP N 1 Ungaran .

5.2. Saran

Berdasarkan hasil simpulan penelitian di SMP N 1 Ungaran, maka dapat disarankan sebagai berikut.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat melanjutkan *treatment* kepada keempat siswa di SMP N 1 Ungaran, mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan kecanduan dari sebelumnya yang masuk kategori tinggi menjadi kategori sedang sehingga perlu tindak lanjut dari guru BK. Selain itu, guru BK perlu melaksanakan layanan lain seperti layanan informasi dan bimbingan kelompok terkait dengan masalah kecanduan media sosial untuk mencegah terjadinya masalah tersebut di SMP Negeri 1 Ungaran.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah waktu sesi konseling minimal 30 menit, karena dalam penelitian ini masih terbatas dalam waktu pelaksanaan konseling sehingga hasil konseling kurang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah, Aida dkk. 2014. A Study on the Negative Effects of Social Networking Sites Such as Facebook among Asia Pacific University Scholars in Malaysia. *International Journal Of Business And Social Science*. 5 (10): 133-145. Tersedia di ijbssnet.com (diakses pada 23-2-17).
- Abidin, Zainal. (2009). Optimalisasi Konseling Individu Dan Kelompok Untuk Keberhasilan Siswa. *Jurnal Pemikiran Alternatif Pendidikan*. 14 (1): 132-148.
- Aljawiy, Abdillah Y. & Muklason, Ahmad. 2014. Jejaring Sosial dan Dampak Bagi Penggunaanya. *Jurnal Pendidikan*. Tersedia di journal.unipdu.ac.id (diakses pada 21-5-16).
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian: Edisi Revisi*. Malang: UMM.
- Andy. 2013. Mengapa Internet Bikin Kecanduan. *Tempo*, 28 Maret.
- Azmi, Memen P. & Taufiqullah D. 2013. Experimental Research. Paper.
- Arikunto, Suharsimi S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Budianto. 2015. Pembuatan Kisi-kisi Instrumen. *Budhii. Web.id*, Mei.
- Cabral, Jaclyn. 2011. Is Generation Y Addicted to Social Media?. *Journal of Undergraduate Research in Communications*. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communication*. 5 (1): 5-14. Tersedia di www.elon.edu (diakses pada 7-8-16).
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Elia, Heman. 2009. Kecanduan Berinternet Dan Prinsip-Prinsip Untuk Menolong Pecandu Internet. *Jurnal Veritas*. Tersedia di www.scribd.com.
- Griffiths, Mark D. 2013. Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction, Research and Therapy*. 4 (5). Tersedia di www.omicsonline.org (diakses pada 23-2-17).
- Kementerian Perdagangan, RI. 2014. *Panduan Optimalisasi Media Sosial untuk Kementerian Perdagangan RI*. Jakarta: Kemntrian Perdagangan RI.
- Kerlinger, Fred N. 2006. *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Kirik dkk. 2015. A Quantitative Research On The Level Of Social Media Addiction Among Young People In Turkey. *International Journal of Science Culture and Sport*. 3 (3): 108-122. Tersedia di www.iscsjournal.com
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Koszegi, Botond. 2014. Behavioral Contract Theory. *Journal of Economic Literature*. 52 (4): 1075-1118. Tersedia di dx.doi.org (diakses pada 9-3-2016).
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. UMM Press.
- Lee, Eun Jin. 2011. A case study of Internet Game Addiction. *Journal of Addictions Nursing*. 2 (2): 208-213. Tersedia di www.coursehero.com (diakses pada 10-3-16).
- <http://hipnoterapi.or.id/7-cara-ampuh-mengatasi-kecanduan-game-internet-dan-gadget/> (diakses pada 19-9-2016).
- Nasrullah, Rulli. 2015. *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Prisgunanto, Ilham. 2012. Pengaruh Tingkat Kepercayaan Berkomunikasi di Jejaring Sosial Internet (Social Media) Terhadap Perilaku Beli Mahasiswa (Survei Asosiatif Netter Kaskus Mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi di beberapa Kampus di Jakarta). *Jurnal Penelitian*. 4 (1): 1-12. Tersedia di library.umn.ac.id (diakses pada 21-1-16).
- Puspitawati, Herien. 2012. Konsep dan Teori Keluarga. *Karya ilmiah*. Tersedia di ikk.fema.ipb.ac.id (diakses pada 1 april 2017).
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-teknik Konseling*. Sleman: Deeplublish.
- Rafi. 2016. *7 Cara Mudah Mengobati Kecanduan Jejaring Sosial*. <http://ariefew.com/umum/7-cara-mudah-mengobati-kecanduan-jejaring-sosial/> (diakses pada 19-8-2016).
- Rohmadi, Arif. 2016. *Tips Produktif Ber-Social Media*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Salahudin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Situmorang, James R. 2012. Pemanfaatan Internet Sebagai *New Media* Dalam Bidang Politik, Bisnis, Pendidikan Dan Sosial Budaya. *Jurnal Administrasi Bisnis*. 8 (1): 73-87. Tersedia di journal.unpar.ac.id (diakses pada 17-2-16).
- Soetjipto, Helly P. 2013. Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi*. 32 (2): 74-91. Tersedia di jurnal.ugm.ac.id.

- Soliha, Silvia S. 2015. Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial. *Jurnal Interaksi*. Tersedia di ejournal.undip.ac.id.
- Solihin, Akhmad. 2016. *Hubungan Berbagai Variabel Dalam Penelitian*. <http://visiuniversal.blogspot.in/2014/12/hubungan-berbagai-variabel-dalam.html> (diakses pada 2-5-2016)
- Strahun, O'Connor & Peterson. 2013. Behavior Contracting. *Jurnal Pendidikan*. Tersedia di k12engagement.unl.edu.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmasari, Radian N. 2014. Mulai Kecanduan Media Sosial atau Tidak? Kenali 5 Ciri-cirinya. <http://health.detik.com/read/2014/09/25/140204/2701048/763/5/mulai-kecanduan-media-sosial-atau-tidak-kenali-5-ciri-cirinya> (diakses 2-5-16).
- Supriyo & Mulawarman. 2006. *Keterampilan Dasar Konseling*. Semarang: Unnes Press.
- Sutoyo, Anwar. 2012. *Pemahaman Individu*. Semarang: CV Widya Karya.
- Syahrul, Muhammad. 2014. <http://www.wawasanpendidikan.com/2014/07/makalah-instrumen-penelitian.html> (diakses pada 1-5-2016).
- Syamsuudin dkk. 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*. Tersedia di ejournal.unsrat.ac.id.
- Tariq, Waqas dkk. 2012. The Impact of Social Media and Social Networks on Education and Students of Pakistan. *Journal of Computer Science and Issues*. 9 (4): 407-411. Tersedia di www.ijcsi.org (diakses pada 23-1-17).
- Walgito, Bimo. 2005. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Wang, Chuang & Matthew K. O. L. 2014. *Understanding Microblog Addiction On Smartphone: The Role Of Media Characteristics*. *Journal*. Tersedia di stuff.carstensoresten.com.
- Wening. 2013. *Menjadi Orangtua Yang Asyik*. Solo: Tinta Medina.
- Wilis, Sofyan. 2009. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta.

- Wilson, Lawrence. 2015. *Social Media Addiction*. Artikel. Diunduh melalui <http://drlwilson.com/ARTICLES/ADDICTION,%20SOCIAL%20M.htm> (diakses pada 6-8-16)
- Winkel, W.S. 2007. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wulandari, dkk. 2014. Survey Deskriptif Optimalisasi Penggunaan Smartphone Di Kalangan Mahasiswa Dan Siswa Se-Kota Singaraja. *Jurnal Penelitian*. 3 (6): 401-410. Tersedia di id.portalgaruda.org.
- Young, Kimberly S. 2011. CBT-IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. 25 (4): 3014-312. Tersedia di www.springerpub.com (diakses pada 9-3-2016).

