



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MENGURANGI GEJALA-
GEJALA KECANDUAN *SMARTPHONE* PADA SISWA KELAS
VIII DI SMPN 2 UNGARAN**

SKRIPSI

**Disajikan sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

oleh

Tera Pertiwi Atikah

1301414024

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan *Smartphone* Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 2 UNGARAN" benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplak dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip dan dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, 7 Mei 2019

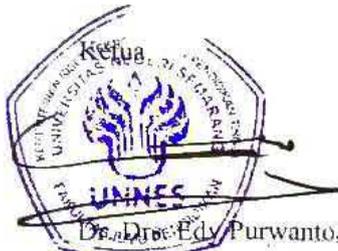


Tera Pertiwi Atikah
NIM. 1301414024

PENGESAHAN

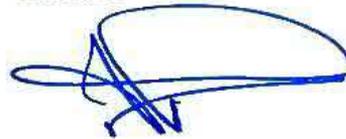
Skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan *Smartphone* Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 2 UNGARAN” yang disusun oleh Tera Pertiwi Atikah dengan NIM 1301414024 telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa tanggal 7 Mei 2019 dan disahkan oleh panitia ujian.

PANITIA :



Ketua
Dr. Drs. Edy Purwanto, M.Si
NIP. 19630121 198703 1 001

Sekretaris



Drs. Suharso, M.Pd., Kons.
NIP. 19620220 198710 1 001

Penguji I



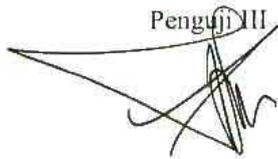
Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D
NIP. 19771223 200501 1 001

Penguji II



Dra. Sinta Saraswati M.Pd., Kons.
NIP. 19600605 199903 2 001

Penguji III



Prof. Dr. Sugiyo, M.Si.
NIP. 19520411 197802 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

It has become appallingly obvious that our smartphone withdraw our humanity.

(Tera Pertiwi Atikah)

PERSEMBAHAN

Almamater Jurusan BK FIP UNNES.

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan *Smartphone* Siswa Kelas VIII SMPN 2 UNGARAN”.

Terimakasih saya ucapkan kepada dosen pembimbing saya, yaitu Prof. Dr. Sugiyo, M.Si yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan serta motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari kerjasama dan dukungan berbagai pihak. Atas kerjasama dan dukungan yang diberikan, saya juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah bertanggungjawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang,
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin untuk penelitian,
3. Drs. Eko Nusantoro, M. Pd., Kons, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin untuk penelitian serta dukungan dalam penyelesaian skripsi,

4. Mulawarman,S.Pd.,M.Pd.,Ph.D, dan Dra. Sinta Saraswati,S.Pd.,M.Pd.,Kons yang telah menguji, menilai dan memberikan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini,
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis,
6. Sabrun Hadi Sugiarto,S.Pd., Kepala SMPN 2 Ungaran yang telah memberikan izin untuk penelitian,
7. Subadriyati,S.Pd., guru BK di SMPN 2 Ungaran yang selalu membantu selama proses penelitian berlangsung,
8. Kedua orang tua saya Bapak Suryono dan Ibu Erni Susanti, Kemudian adik saya Yon Tiawang Fakhri yang telah memberikan doa dan dukungannya,
9. Teman-teman jurusan BK angkatan 2014 yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu penyusunan skripsi ini,
10. Seluruh siswa di SMPN 2 Ungaran yang telah berpartisipasi.

Penulis telah berusaha dan bersungguh-sungguh dalam penyusunan skripsi ini, dengan harapan dapat tersusun dan tersaji dengan baik. Apabila masih terdapat banyak kekurangan hal ini semata karena keterbatasan penulis. Akhirnya penulis berharap hasil penelitian dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya. Amin.

Semarang, Mei 2019

Penulis

ABSTRAK

Tera Pertiwi Atikah. (2019). *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas Di VIII SMPN 2 Ungaran*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Prof. Dr. Sugiyo, M.Si.

Kata Kunci: kecanduan *smartphone*, konseling kelompok, teknik *behavior contract*

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena tingginya gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas di VIII SMPN 2 Ungaran. Kecanduan *Smartphone* merupakan dorongan yang tak terkendali, yang tidak bisa dikontrol atas penggunaannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk mengurangi gejala-gejala kecanduan *smartphone*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *sampling purposive*. Sampel yang digunakan berjumlah 7 siswa kelas VIII SMPN 2 Ungaran yang memiliki tingkat kecanduan *smartphone* dari kategori tinggi hingga sangat tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala kecanduan *smartphone*. Validitas diuji dengan rumus *Product moment* dan dengan koefesien reliabilitas 0,936. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase dan *Uji Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan gejala-gejala kecanduan *smartphone* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan secara signifikan, penurunan rata-rata sebesar 18,18%. Hasil awal saat *pretest* sebesar 50,60% menjadi 68,79% saat *posttest*. Selain itu, diperoleh data dari hasil *uji wilcoxon* ($Z = -2,366, P < 0,05$), maka hipotesis penelitian diterima.

Hal ini berarti bahwa konseling kelompok teknik *behavior contract* terbukti efektif untuk mengurangi gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas di VIII SMPN 2 Ungaran. Saran yang dapat diberikan yaitu konselor sekolah dapat menerapkan dan mengembangkan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengurangi gejala-gejala kecanduan *smartphone* siswa.

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Penelitian Terdahulu	11
2.2 Kecanduan <i>Smartphone</i>	14
2.2.1 Definisi Kecanduan <i>Smartphone</i>	14
2.2.2 Aspek-Aspek Kecanduan <i>Smartphone</i>	15
2.2.3 Faktor-Faktor Kecanduan <i>Smartphone</i>	18
2.2.4 Dampak Kecanduan <i>Smartphone</i>	19
2.3 Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i>	23
2.3.1 Konseling Kelompok	23
2.3.2 Teknik <i>Behavior Contract</i>	33
2.4 Kerangka Berpikir	38
2.5 Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	44
3.2 Desain Penelitian	45
3.3 Variabel Penelitian	48
3.4 Populasi dan Sampel	51

3.5	Metode dan Alat Pengumpulan Data	53
3.6	Panduan Perlakuan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i>	58
3.7	Validitas dan Reliabilitas	60
3.8	Teknik Analisis Data	65
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil	68
4.1.1	Gambaran Tingkat Gejala-Gejala Kecanduan <i>Smartphone</i> Sebelum Diberikan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i>	69
4.1.2	Gambaran Tingkat Gejala-Gejala Kecanduan <i>Smartphone</i> Setelah Diberikan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i>	72
4.1.3	Efektivitas Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> Untuk Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan <i>Smartphone</i>	74
4.2	Pembahasan	77
4.2.1	Gambaran Tingkat Gejala-Gejala Kecanduan <i>Smartphone</i> Sebelum Diberikan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i>	78
4.2.2	Gambaran Tingkat Gejala-Gejala Kecanduan <i>Smartphone</i> Setelah Diberikan Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i>	79
4.2.3	Efektivitas Konseling Kelompok Teknik <i>Behavior Contract</i> Untuk Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan <i>Smartphone</i>	80
4.3	Keterbatasan Penelitian	85
 BAB V PENUTUP		
5.1	Simpulan	86
5.2	Saran	87
DAFTAR PUSTAKA		89
 LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan Penelitian	48
3.2 Data Jumlah Populasi Penelitian	52
3.3 Kreteria Sampel	54
3.4 Kategori Penskoran Skala Psikologis Kecanduan <i>Smartphone</i>	56
3.5 Kisi-Kisi Intrumen Skala Psikologis Kecanduan <i>Samartphone</i>	58
3.6 Panduan Perlakuan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i>	59
3.7 Hasil <i>Reliability Statistics</i>	64
3.8 Kreteria Penilaian Tingkat Kecanduan <i>Smartphone</i>	66
4.1 Distribusi Frekuensi Kecanduan <i>Smartphone</i> Sebelum <i>Treatmen</i>	69
4.2 Hasil <i>Pretest</i> Kecanduan <i>Smartphone</i> Anggota kelompok	70
4.3 Distribusi Hasil <i>Pretest</i> per Aspek sebelum <i>Treatmen</i>	71
4.4 Hasil <i>Posttest</i> Kecanduan <i>Smartphone</i> Anggota Kelompok	72
4.5 Distribusi Hasil <i>Posttest</i> per Aspek Sesudah <i>Treatmen</i>	73
4.6 Hasil Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecanduan <i>Smartphone</i>	74
4.7 Hasil <i>Uji Wilcoxon</i>	76
4.8 Hasil <i>Test Statistic</i>	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir Konseling kelompok untuk Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan <i>Smartphone</i>	42
3.1 <i>One Grup Pretest-Posttest Design</i>	45
3.2 Hubungan Antar Variabel	50
3.3 Prosedur Penyusunan Instrumen Penelitian.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pedoman Wawancara Data Awal.....	94
2. Skala Kecanduan <i>Smartphone</i> (Data Awal).....	95
3. Hasil Analisis Data Awal.....	100
4. Kisi-Kisi Instrumen Skala Kecanduan <i>Smartphone</i>	101
5. Skala Kecanduan <i>Smartphone</i> (Uji Coba)	102
6. Hasil Uji Validitas	108
7. Hasil Uji Reliabilitas	111
8. Kisi-Kisi Instrument Kecanduan <i>Smartphone</i> (Penelitian)	114
9. Skala Kecanduan <i>Smartphone</i> (Penelitian)	115
10. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> Kecanduan <i>Smartphone</i>	120
11. Tabulasi Hasil <i>Posttest</i> Kecanduan <i>Smartphone</i>	123
12. Hasil Analisis <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	126
13. Hasil <i>Uji Wicoxon</i>	128
14. <i>Informed Consent</i>	129
15. Penduan Perlakuan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Behavior Contract</i>	139
16. Lembar Kontrak Perilaku	143
17. RPL Konseling Kelompok	151
18. Daftar Hadir Siswa	154
19. Rekaman Konseling Kelompok	161
20. Lembar Evaluasi	168
21. Surat Keterangan Penelitian	176
22. Dokumentasi	177

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab I merupakan bab pertama skripsi yang mengantarkan pembaca untuk mengetahui apa yang diteliti, mengapa dan untuk apa penelitian dilakukan, bab pendahuluan memuat uraian tentang: (1) latar belakang; (2) rumusan masalah; (3) tujuan penelitian; dan (4) manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang

Remaja atau biasa dikenal dengan masa *adolenscence* yaitu tumbuh menjadi dewasa atau *adaptif* dari perkembangan kepribadian, berada pada fase mencoba-coba (Alwisol, 2007:128). Keingintahuan yang tinggi, menjadikan para remaja terus mencoba berbagai fitur *smartphone* yang ada, sehingga penggunaan *smartphone* semakin meningkat. Menurut Iskandar (2011) motif remaja dalam menggunakan *smartphone* cukup beragam, antara lain karena kecanggihan fitur, akses internet yang cepat, kemudahan dalam mengakses sosial media, sarana hiburan dan membantu dalam mengerjakan tugas sekolah.

Penggunaan *smartphone* yang dilakukan oleh remaja merupakan salah satu upaya pengalihan stress (Kurniawan, 2013). Kurniawan (2013) juga menambahkan bahwa pengalihan stres tersebut hanya bersifat sementara dan jika individu gagal untuk membatasi penggunaan akan mendapatkan akibat yang tidak diinginkan. Saat pengguna sudah tidak dapat mengontrol dirinya lagi dalam penggunaan *smartphone*, pengguna akan mengalami perilaku kecanduan atau adiksi pada *smartphone*. Hal tersebut diakui bahwa pada masa remaja adalah masa rentan ketagihan. Warger Antony (dalam Jeewon, 2016) menyatakan bahwa

sebagian besar individu yang menderita penyakit kecanduan adalah mereka pada usia remaja. Pecandu *smartphone* tanpa sadar telah dibuat puas akan keberadaan *smartphone*, sehingga kebanyakan remaja tidak mengeksplor bakat dan minat yang mereka miliki.

Menurut Kwon, Kim, Cho & Yang (2013) seseorang yang mengalami kecanduan memiliki aspek-aspek sebagai berikut: (1) *Daily life disturbance* (terganggunya aktifitas sehari-hari); (2) *Positive anticipation* (mengalami ketergantungan seperti merasa bersemangat saat menggunakan *smartphone*); (3) *Withdrawal* (Penarikan diri, dimana individu merasa cemas dan merasa kehilangan, tidak sabar, dan mudah resah tanpa *smartphone*); (4) *Cyberspace-oriented relationship* (Individu memilih berinteraksi menggunakan *smartphone*); (5) *Overuse* (Penggunaan secara berlebihan); (6) *Tolerance* (meningkatkan penggunaan sesuai dengan yang diinginkan meskipun tahu bahwa perilaku tersebut menyebabkan masalah untuk diri sendiri dan orang lain).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 31 Januari 2018 berupa wawancara dengan guru BK, mengatakan bahwa memang benar siswa-siswa mereka sering ditemukan membawa dan memainkan *smartphone* di kelas, mengunggah kegiatan belajar mengajar ke media sosial, dan menonton video menggunakan *smartphone* saat belajar, sehingga hal tersebut berpotensi mengganggu konsentrasi belajar siswa. Hal tersebut merupakan salah satu indikator seseorang mengalami kecanduan *smartphone* yang biasa disebut dengan *daily life disturbance*, dimana seseorang mengalami terganggunya aktivitas

sehari-hari seperti mengalami kesulitan berkonsentrasi di dalam kelas ketika menerima pelajaran.

Siswa yang berpotensi mengalami gejala kecanduan *smartphone* ditemukan di kelas VIII F,G,H, dan I, sehingga dilakukan pembagian kuesoner skala kecanduan *smartphone* yang melibatkan 127 siswa kelas VIII pada tanggal 15 Maret 2018. Hasil dari kuesoner adalah bahwa rata-rata skor siswa 136,05 atau 68,02%, yang artinya siswa dalam kategori tinggi. Rincian dari data tersebut yaitu ada 2 siswa kategori sangat tinggi, 64 siswa kategori tinggi, 57 siswa dalam kategori sedang dan 4 siswa dalam kategori rendah.

Ketidakkampuan siswa dalam menerima informasi yang disampaikan oleh guru secara utuh disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya adanya distorsi yang mengganggu pengoptimalan pesan diproses secara sempurna. Robert Kaunt (dalam Sparks, 2013) menyatakan bahwa individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan akan mengalami *short attention span* atau gangguan pemusatan perhatian. Mereka tidak bisa memahami informasi yang disampaikan secara utuh karena teknologi seperti *smartphone* menyebabkan *distraction* atau gangguan. Efek jangka panjangnya yaitu mereka mengalami gangguan kesehatan. Lebih lanjut Kaunt (dalam Sparks, 2013) menjelaskan bahwa semakin sering anggota keluarga menggunakan internet, maka mereka semakin terisolasi dari lingkungannya. Begitupula yang dialami oleh siswa, bahwa mereka mulai menarik diri dari lingkungan sekitar dengan tidak peduli terhadap teman di sekolah dan lebih suka menyendiri.

Penarikan diri dari lingkungan sekitar dapat membuat siswa akan kesusahan beradaptasi dengan lingkungan dan merasa nyaman menyendiri bersama *smartphone* yang mereka miliki. Hal tersebut membuat siswa sulit untuk mengembangkan dirinya. Sama dengan pendapat Consetta (2015), bahwa remaja sekarang menghabiskan lebih banyak waktu didepan *smartphone* dan internet selain untuk berkomunikasi, mereka juga merasa bebas dari kecemasan dan ketakutan, dan juga para remaja memanfaatkan *smartphone* sebagai sarana untuk melarikan diri dari dunia nyata, ketika siswa kesulitan beradaptasi di lingkungan sekolah atau masyarakat dan mereka diterima di dunia maya, maka mereka cenderung lebih suka melarikan diri dari lingkungan sekitar. Siswa lebih senang berdiam diri dengan *smartphone* yang mereka miliki tanpa peduli dengan lingkungan sekitar tempat mereka tinggal.

Fenomena yang terjadi di Bondowoso provinsi Jawa Timur, dua siswa telah menjalani rawat inap di poli jiwa RSUD dr Koesnadi sejak bulan desember 2017, keduanya dirawat karena kecanduan gawai atau telepon genggam pintar (*smartphone*) tingkat akut. Mereka menarik diri dari dunia luar karena mereka lebih senang dengan bermain *smartphone* hingga lupa waktu. Kedua siswa tersebut marah besar hingga membanting-banting benda yang berada di sekitar mereka dan menyakiti diri mereka sendiri apabila diminta melepaskan *smartphone* dari genggamannya (dikutip dari <http://news.liputan6.com>).

Berdasarkan dengan masalah yang terjadi di lapangan, perilaku siswa tersebut merupakan bentuk gejala kecanduan *smartphone*. Apabila gejala-gejala kecanduan *smartphone* tersebut dibiarkan akan berdampak negatif bagi kehidupan

siswa di masa sekarang dan di masa yang akan datang. Seperti halnya kecanduan narkoba, alkohol, merokok, dan kecanduan lainnya, kecanduan *smartphone* juga berakibat terganggunya fisik dan psikis penderita. Resiko kecanduan *smartphone* menunjukkan adanya tingkat masalah perilaku dan emosional yang lebih parah, harga diri yang rendah, dan kualitas komunikasi yang lebih buruk dengan lingkungan sekitar (Jeewon, 2016). Masruri (2011:140-145) berpendapat bahwa kecanduan *smartphone* dapat menyebabkan gangguan tidur, memicu kecemasan, menyebabkan otak melemah, gaya hidup yang boros, menumpulkan kepekaan sosial, *easy going* (sikap tidak peduli terhadap masa depan), dan mengganggu moralitas penggunaannya.

Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya strategi bantuan pada siswa dalam mereduksi gejala-gejala kecanduan *smartphone* yang ada supaya berkurang secara efektif. Guru bimbingan dan konseling di sekolah sangat dibutuhkan sebagai fasilitator dalam menyelesaikan permasalahan siswa. Menurut Winkel (2004:44) bimbingan dan konseling diartikan sebagai proses membantu individu dalam memahami diri sendiri dan lingkungannya, itu berarti bahwa tenaga bimbingan profesional diberbagai bidang pendidikan melibatkan dirinya dalam segala usaha untuk membantu siswa memahami diri dan lingkungannya. Adapun layanan yang digunakan dalam penelitian ini adalah layanan dalam format kelompok, yaitu konseling kelompok.

Konseling kelompok menurut Prayitno dan Amti (2004:311) pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan secara kelompok. Ada konselor dan konseli (anggota kelompok) yang menjalin hubungan konseling

dalam suasana yang diusahakan sama dengan konseling perorangan yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Sedangkan menurut Wibowo (2015:18) layanan konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis yang menitik beratkan pada kesadaran berpikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyataan, ada rasa saling percaya mempercayai, ada pengertian, penerimaan dan bantuan. Masalah-masalah yang dibahas dalam konseling kelompok merupakan permasalahan perorangan, setiap anggota kelompok berhak menampilkan permasalahannya (Sukardi, 2008:79). Senada dengan pendapat Wibowo (2005:241) bahwa fokus konseling kelompok pada hakikatnya untuk membantu seluruh siswa tanpa terkecuali dengan tujuan agar mereka mencapai taraf perkembangan pribadi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan.

Pemimpin kelompok atau konselor dapat menggunakan berbagai pendekatan atau teknik konseling yang cocok dengan permasalahan yang dialami oleh siswa. Salah satu pendekatan dalam konseling yaitu pendekatan *behavior*. Pendekatan *behavior* adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Menurut Corey (2005:197) terapi *behavior* diarahkan pada tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru dan penghapusan tingkah laku yang maladaptif.

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 kecanduan *smartphone* berkaitan langsung dengan disiplin diri dan layanan ini dapat dilakukan secara lebih mendalam kepada individu yang bersangkutan.

Teknik yang digunakan oleh peneliti adalah teknik *behavior contract*. Teknik *behavior contract* yaitu kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih dimana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target (Miltenberger, 2007 dalam Erford, 2016:405). Tujuan teknik *behavior contract* adalah mengubah tingkah laku *maladaptif* menuju perubahan tingkah laku yang sesuai (*adaptif*), sehingga dalam pelaksanaannya ada perilaku target yang diinginkan.

Anggota kelompok atau konseli diajak untuk membuat komitmen agar 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*). Diperkuat dari pendapat Latipun (2006, 145) bahwa setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran akan diberikan kepada konseli, tetapi dalam teknik ini ganjaran positif lebih diutamakan dari pada memberi hukuman.

Berdasarkan penjelasan tersebut konseling kelompok teknik *behavior contract* dapat menjadi alternatif dalam upaya mengurangi kecanduan *smartphone* yang dialami oleh siswa sekolah menengah pertama. *Behavior contract* memberikan peluang kepada siswa untuk memilih perilakunya sendiri yang akan diubah atas hasil persetujuan yang dilakukan bersama konselor dalam upaya mengubah perilaku yang tidak baik (*maladaptif*) sehingga siswa memiliki hak

istimewa yang diharapkan dapat bertanggungjawab atas apa yang mereka sepakati.

Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu mengenai pemanfaatan layanan konseling kelompok. Diantaranya jurnal ilmiah yang telah ditulis oleh Prasetiawan (2016) yang telah menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat mereduksi kecanduan *games online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa konseling kelompok dapat menurunkan kecanduan *games online* siswa, hasil angket penelitian menunjukkan bahwa sebelum siswa diberi tindakan berada pada kategori tinggi, yaitu dengan jumlah frekuensi 10 sebesar 100%, namun setelah diberi tindakan berada pada kategori sedang dengan frekuensi 3 sebesar 30%, dan diikuti kategori rendah dengan frekuensi 7 sebesar 70 %. Teknik konseling kelompok yang digunakan masih menggunakan berbagai teknik yang ada meskipun salah satunya yaitu pemberian kontrak perilaku (*behavior contract*) sebagai bentuk perjanjian.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti memutuskan untuk meneliti dan mengambil judul tentang “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan *Smartphone* pada Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Ungaran”. Harapannya melalui penelitian ini siswa kelas VIII yang mengalami kecanduan *smartphone* menjadi mampu menyadari kesalahannya dan mampu mengurangi perilaku yang kurang produktif. Selain itu juga dapat memberikan alternatif cara dalam mereduksi perilaku yang *maladaptif*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* ?
2. Bagaimana gambaran tingkat gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* ?
3. Apakah konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dapat mengurangi gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran ?

1.3 Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah sebagai berikut :

1. Untuk menganalisis tingkat gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran sebelum dilakukan konseling kelompok teknik *behavior contract*.
2. Untuk menganalisis mengetahui tingkat gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran sesudah dilakukan konseling kelompok teknik *behavior contract*.

3. Untuk menguji konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam mengurangi gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat antara lain sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian yaitu dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam upaya pengembangan wawasan keilmuan bimbingan dan konseling khususnya konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengurangi kecanduan *smartphone*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi guru bimbingan dan konseling

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan alternatif pemberian strategi dan intervensi dalam konseling kelompok khususnya dalam mengubah tingkah laku *maladaptif*.

2. Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang lebih mendalam terkait permasalahan gejala-gejala kecanduan *smartphone*, baik dalam subyek penelitian, maupun metode penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka merupakan kajian secara teoritis yang akan dipakai sebagai dasar penelitian. Teori- teori yang digunakan adalah berkaitan dengan permasalahan yang telah diajukan oleh peneliti dalam penelitian. Bab ini menguraikan tinjauan pustaka yang mendasari penelitian ini, yang meliputi beberapa hal sebagai berikut; 1) Penelitian terdahulu; 2) Kecanduan *smartphone*; 3) Konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*; 4) Kerangka berpikir bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat mengurangi masalah gejala-gejala kecanduan *smartphone*; dan 5) Hipotesis penelitian.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelum-sebelumnya oleh peneliti lain. Penelitian terdahulu diperlukan sebagai rujukan untuk menguatkan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti dan untuk membandingkan antara penelitian yang satu dengan penelitian yang lainnya. Berikut ini merupakan penelitian terdahulu yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut.

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetiawan (2016) yang telah menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat mereduksi kecanduan games online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa konseling kelompok dapat menurunkan kecanduan *games online* siswa, hasil angket penelitian menunjukkan bahwa sebelum siswa diberi

tindakan berada pada kategori tinggi, yaitu dengan jumlah frekuensi 10 sebesar 100%, namun setelah diberi tindakan berada pada kategori sedang dengan frekuensi 3 sebesar 30%, dan diikuti kategori rendah dengan frekuensi 7 sebesar 70 %. Pemberian *treatmen* dalam penelitian Prasetiawan untuk mereduksi kecanduan *games online* masih menggunakan berbagai teknik konseling kelompok yang ada, belum adanya spesifikasi penggunaan teknik yang dipakai. Meskipun penelitian tersebut tidak mengatasi perilaku kecanduan *smartphone*, namun penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai bahan rujukan peneliti bahwa konseling kelompok dapat digunakan sebagai alternatif mengatasi gejala-gejala kecanduan *smartphone*.

Penelitian yang dilakukan oleh Astriana, dkk (2016) yang telah menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* efektif dalam mereduksi terkait permasalahan penyalahgunaan *smartphone* yang dialami oleh siswa kelas XI jurusan administrasi perkantoran SMK Negeri 2 Palu. Hasil penelitiannya menunjukkan pengurangan perilaku penyalahgunaan *smartphone* pada siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* adalah 83,3%, hal tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* berperan positif dalam mengurangi penyalahgunaan *smartphone*. Penelitian tersebut memberikan *treatmen* konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk mereduksi terkait permasalahan penyalahgunaan *smartphone* pada siswa SMK sedangkan penelitian yang akan diteliti memberikan *treatmen* konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk mengurangi kecanduan *smartphone* pada siswa SMP, perbedaan penelitian

tersebut dengan penelitian yang akan diteliti terletak pada pemberian *treatment behavior contract* dimana penelitian Astriana dilakukan lima kali pertemuan dengan setiap pertemuan membahas permasalahan yang berbeda-beda sedangkan penelitian yang akan diteliti *treatment* akan dilakukan dengan enam kali pertemuan dengan setiap kali pertemuan akan membahas permasalahan siswa satu persatu secara mendalam.

Penelitian yang dilakukan oleh Susilowati menunjukkan hasil bahwa konseling individu pendekatan behavior teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMPN 1 Ungaran dengan dibuktikan penurunan sebesar 17,75%. Meskipun penelitian tersebut tidak menggunakan konseling kelompok sebagai *treatment* tetapi penelitian tersebut dalam *treatment* konseling individu menggunakan teknik kontrak perilaku. Teknik tersebut menunjukkan adanya persamaan teknik yang akan dipakai dengan penelitian yang akan diteliti, walaupun menggunakan layanan konseling yang berbeda. Apabila penelitian Susilowati menggunakan konseling individu, sedangkan peneliti dalam penelitian ini akan menggunakan layanan konseling kelompok.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *behavior contract* dapat dijadikan sebuah alternatif untuk mengurangi berbagai masalah kecanduan yang ada. Beberapa penelitianpun telah meneliti tentang berbagai teknik konseling yang tepat untuk mengatasi berbagai kecanduan seperti kecanduan internet, kecanduan *games online*, dan kecanduan media sosial. Namun dari beberapa rujukan yang telah membahas tentang kecanduan *smartphone*, belum ada *treatment* atau perlakuan yang diberikan untuk

para pecandu *smartphone* dengan menggunakan konseling kelompok teknik *behavior contract*. Penelitian ini akan mengkaji tentang gejala-gejala kecanduan *smartphone* yang dialami oleh siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran serta memberikan perlakuan kepada siswa yang mengalami gejala-gejala kecanduan *smartphone* dari tingkatan tinggi hingga sangat tinggi dengan konseling kelompok teknik *behavior contract*.

2.2 Kecanduan *Smartphone*

2.2.1 Definisi Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan adalah permasalahan yang sering dialami oleh para remaja dewasa ini. Menurut Young (2004:402-415) menyatakan bahwa kecanduan apapun secara tradisional dikaitkan dengan dorongan tak terkendali, sering disertai dengan hilangnya kontrol, keasyikan dengan penggunaan, dan terus menggunakan meskipun perilaku tersebut menyebabkan masalah. Hal ini kecanduan yang dimaksud adalah kecanduan akan teknologi *smartphone*. Diperkuat dengan pendapat Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addictions* adalah sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Kecanduan *smartphone* dapat diartikan sebagai dorongan yang tak terkendali, yang tidak bisa dikontrol atas penggunaan teknologi *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah-masalah sosial, permasalahan tersebut seperti

penarikan diri dari lingkungan sekitar, kesulitan dalam menjalani kegiatan sehari-hari dan mengalami gangguan kontrol impuls terhadap diri sendiri.

2.2.2 Aspek-Aspek Kecanduan *Smartphone*

Griffiths (2014) telah membagi aspek dalam kecanduan yang ditetapkan ke perilaku seperti olahraga, seks, perjudian, video game, penggunaan internet dan *smartphone*. Aspek-aspek tersebut antara lain:

a. *Salience*

Salience terjadi sebuah kegiatan tertentu menjadi paling penting dalam hidup, telah difokuskan, mendominasi pikiran hingga menyebabkan penyimpangan pada kognitif, perasaan (ngidam) dan perilaku.

b. Modifikasi suasana hati (*Mood modification*)

Modifikasi suasana hati adalah pengalaman subjektif sebagai akibat sebuah kegiatan yang dijadikan sebagai strategi koping. Individu akan mengalami peningkatan gairah untuk melarikan diri dari perasaan yang tidak diinginkan.

c. Toleransi (*Tolerance*)

Toleransi merupakan proses adanya peningkatan aktivitas tertentu yang diperlukan untuk mencapai efek kepuasan.

d. Gejala Penarikan (*Withdrawal*)

Gejala penarikan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi saat aktivitas dihentikan atau tiba-tiba berkurang misalnya gemetar, kemurungan, gelisah, cepat marah.

e. Konflik (*Conflict*)

Konflik merupakan konflik yang terjadi antara individu yang teradiksi dengan orang disekitar mereka, dengan pekerjaan, kehidupan sosial, hobi dan minat atau dari individu itu sendiri terkait dengan kegiatan tertentu.

f. Kekambuhan (*Relapse*)

Kekambuhan merupakan kecenderungan berulang pola sebelumnya, kekambuhan yang terjadi setelah kegiatan telah diobati bertahun-tahun.

Senada dengan pendapat Kwon dkk, (2013) bahwa ada beberapa aspek tentang perilaku kecanduan *smartphone*, yaitu :

a. *Daily life disturbance*

Terganggunya aktifitas sehari-hari seperti kehilangan waktu untuk pekerjaan yang telah direncanakan, mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas atau saat bekerja, mudah merasa pusing dan penglihatan mulai kabur, sakit di pergelangan tangan atau di bagian leher dan gangguan tidur.

b. *Positive anticipation*

Mengalami ketergantungan seperti merasa bersemangat saat menggunakan *smartphone* sehingga dapat menyingkirkan stress, merasa hampa jika tidak dapat menggunakan *smartphone*.

c. *Withdrawal*

Penarikan diri, dimana individu merasa cemas dan merasa kehilangan, tidak sabar, dan mudah resah. Individu juga akan memiliki perasaan amat berat jika tanpa *smartphone*, terus menerus memegang *smartphone* meskipun tidak

digunakan serta menjadi marah ketika ada gangguan saat menggunakan *smartphone*.

d. *Cyberspace-oriented relationship*

Individu memilih berinteraksi menggunakan *smartphone*, yaitu berhubungan dengan perasaan individu yang merasa hubungan dengan temannya akan lebih dekat melalui *smartphone* daripada hubungan secara nyata. Individu akan mengamali perasaa kehilangan yang tidak terkendali saat tidak dapat menggunakan *smartphone* dan terus menerus memeriksa *smartphone*.

e. *Overuse*

Penggunaan secara berlebihan, artinya ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan *smartphone* daripada bertanya atau meminta bantuan kepada orang lain. Individu tersebut juga selalu mempersiapkan *charger* ponsel serta merasakan dorongan untuk menggunakan *smartphone* lagi setelah berhenti untuk menggunakannya.

f. *Tolerance*

Toleransi yang dimaksud dengan meningkatkan penggunaan sesuai dengan yang diinginkan meskipun tahu bahwa perilaku tersebut menyebabkan masalah untuk diri sendiri dan orang lain, selalu mencoba untuk mengontrol penggunaan *smartphone* namun hal tersebut selalu gagal.

Berdasarkan pendapat yang telah disajikan tentang aspek-aspek seseorang yang mengalami kecanduan *smartphone*, maka indikator pada skala kecanduan *smartphone* dalam penelitian yaitu (1) *daily life disturbance*, (2) *positive*

anticipation, (3) *withdrawal*, (4) *cyberspace-oriented relationship*, (5) *overuse*, dan (6) *tolerance*.

2.2.3 Faktor Kecanduan *Smartphone*

Yuwanto (2010) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat empat faktor penyebab kecanduan *smartphone*, antara lain :

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang menggambarkan karakteristik individu, seperti tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self esteem* yang rendah, dan kontrol diri yang rendah. Tingkat *sensation seeking* disebabkan individu yang cenderung cepat bosan. *Self esteem* yang rendah menyebabkan individu merasa tidak aman saat berinteraksi secara langsung dan lebih memilih menggunakan media. Kontrol diri yang rendah dan kebiasaan menggunakan *smartphone* yang tinggi membuat individu lebih mudah mengalami kecanduan *smartphone*.

b. Faktor situasional

Faktor ini termasuk faktor yang mengarah ke penggunaan *smartphone* sebagai sarana pengalihan stress ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti saat mengalami kesedihan, tidak ada kegiatan saat waktu luang, kecemasan dan mengalami kejenuhan belajar.

c. Faktor sosial

Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab sebagai sarana interaksi dengan orang lain. Factor ini termasuk *mandatory bahvior* dan *connected presence*

yang tinggi. *Mandatory behavior* merupakan 16 perilaku untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi oleh orang lain sedangkan *connected presence* merupakan perilaku interaksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

d. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, meliputi tingginya paparan media tentang *smartphone* dan fasilitas yang dimiliki *smartphone* tersebut.

2.2.4 Dampak Kecanduan Smartphone

Menurut Masruri (2011,140:147) dampak seseorang mengalami kecanduan handphone (*smartphone*) sebagai berikut.

a. Mengganggu tidur

Mengoprasikan dan menghidupkan *smartphone* 24 jam akan bergetar atau berdering setiap saat. Setiap saat pula, pengguna akan memainkan *smartphone* nya, termasuk ketika sudah berada di tempat tidur. Tak jarang pengguna terlalu sensitif terhadap getarannya sehingga mudah terbangun dari tidur untuk mengecek pesan yang masuk. Kebiasaan menyanding *smartphone* di tempat tidur inilah yang membuat tidur menjadi tidak efektif. Selain itu kebiasaan memainkan *smartphone* sebelum tidur rentan mengalami insomnia, sakit kepala, dan kesulitan berkonsentrasi.

b. Memicu kecemasan

Keunggulan *smartphone* menyenangkan bagi penggunanya. Aktivitas bekirim email, chatting hingga internet dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja.

Keunggulan internet inilah yang dapat mengacaukan waktu luang pekerja dan siswa. Tugas dan hal-hal yang menyangkut pekerjaan dapat hadir kapanpun, termasuk saat berlibur atau pun istirahat.

c. Melemahkan otak

Smartphone beresiko melemahkan daya konsentrasi penggunanya. Keunggulan *smartphone* yang mampu membuat pengguna melakukan sejumlah hal dalam waktu bersamaan (*multitasking*) cenderung membuat seseorang kesulitan menyerap informasi lantaran fokusnya mudah beralih dari satu hal ke hal yang lain. Ketika otak dibanjiri terlalu banyak informasi, berakibat pada kesulitan untuk memilah informasi yang penting dengan cepat.

d. Gaya hidup boros (*konsumeris*)

Berkomunikasi melalui *smartphone* tidak bisa dianggap murah, setiap detiknya harus dibayar dengan pulsa. Biasanya untuk anak SMP dan SMA hanya 5% pulsa digunakan untuk hal positif seperti menanyakan tugas sekolah, urusan keluarga, panggilan darurat, kesehatan. Selebihnya hanya digunakan untuk mengobrol ringan, menggosip, tukar gambar, bahkan mengakses situs porno. Sehingga dapat disimpulkan bahwa akses dari pecandu *smartphone* akan membuat orang terbiasa dengan gaya komunikasi mahal tanpa mempertimbangkan hasil atau manfaat yang didapat. Selain itu pendorong para pecandu bergaya hidup boros adalah keinginan untuk berganti *smartphone*. Semakin bagus *smartphone* yang mereka miliki semakin percaya diri.

e. Karakter asosial

Kebiasaan asyik sendiri dengan *smartphone* dimana pun dan kapan pun tanpa memedulikan keadaan sekitar sangat tidak sehat bagi pertumbuhan jiwa, karena lambat tapi pasti akan menumpulkan kepekaan sosial dan menumbuhkan jiwa asosial. Apabila karakter ini tertanam pada remaja menjadikan remaja kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar mereka.

f. *Easy going*

Easy going adalah sikap tidak peduli terhadap masa depan. Orang dengan sikap ini tidak pernah memiliki perencanaan hidup. Mental *easy going* terbentuk ketika anak-anak dalam kehidupan sehari-harinya tidak memiliki agenda yang jelas. Satu-satunya agenda hanyalah sekolah, dan selebihnya menjadi waktu luang yang dapat diisi dengan kegiatan apapun. Kebanyakan anak menggunakan waktu luangnya untuk hal yang tidak bermanfaat dan bahkan mengganggu tugas pokoknya sebagai pelajar. Dalam konteks inilah *smartphone* lebih berpotensi menanamkan sikap *easy going* pada anak, melalui:

- 1) Kebiasaan membuang waktu dengan kegiatan yang kurang bermanfaat, seperti bermain *games online*, *chatting* melalui media sosial, dan menonton video. Ketika anak menjadi terbiasa melakukan kegiatan berdasarkan kesenangan saja, tidak mempertimbangkan kepentingan dan manfaatnya, berakibat anak tidak terbiasa berpikir produktif dan tidak

memiliki keterampilan dalam memilih kegiatan positif yang menunjang rencana dan cita-citanya.

- 2) Kebiasaan melakukan kegiatan tidak berdasarkan pada rencana yang jelas, dengan kemudahan komunikasi bersama teman-temannya yang memiliki berbagai kegiatan yang berbeda-beda dan tidak mengetahui keadaan masing-masing, sehingga muncul dengan mudah agenda baru yang keluar dari rencana awal kegiatan bahkan berpotensi mengganggu tujuannya.
- 3) Kebiasaan menyela kegiatan penting dengan kegiatan lain (tidak fokus)
Kebiasaan bermain *smartphone* di sela-sela belajar, kerja ataupun rapat sangat mengganggu kelancaran aktivitas tersebut. Bahkan jika kebiasaan menyela kegiatan penting dengan kegiatan lain yang tidak penting semakin meningkat, mentalitas anak akan semakin menjadi *easy going*, dimana dalam kehidupannya tidak ada lagi skala prioritas (fokus) kegiatan yang secara serius harus dituntaskan.

g. Dekadensi moral

Dalam konteks ini *smartphone* sebagai media komunikasi berpotensi mengganggu perkembangan moralitas pecandunya. Moralitas tersebut meliputi : (1) etika komunikasi atau kesopanan, *smartphone* berpotensi menimbulkan pengabaian etika dikarenakan penggunaanya tidak menyaksikan ekspresi lawan komunikasi secara langsung sehingga rasa sungkan dan malu tidak lagi menjadi filter; (2) kejujuran, *smartphone* berpotensi menurunkan kejujuran seseorang dan (3) mental seksual, dengan *smartphone* telah menghilangkan rasa malu dalam berkomunikasi

sehingga percakapan tentang seksualitas tidak lagi menjadi hal yang tabu untuk diperbincangkan. Hal ini sangat membahayakan, terutama bagi pertumbuhan mental seksual anak, sebab ujung dari sebuah percakapan adalah perbuatan.

2.3 Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract*

Pada bagian ini akan dijelaskan teori tentang konseling kelompok dan teknik *behavior contract*, yang meliputi pengertian, tujuan, keterbatasan dan tahapan-tahapan pelaksanaan konseling kelompok.

2.3.1 Konseling Kelompok

2.3.1.1 Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan secara kelompok. Konselor dan konseli (anggota kelompok) yang menjalin hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama dengan konseling perorangan yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah konseli, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut (Prayitno & Erman amti,2004:311).

Wibowo (2015:35) menambahkan bahwa melalui konseling kelompok individu akan mampu meningkatkan kemampuan mengembangkan pribadi, mengatasi masalah-masalah pribadi, terampil dalam mengambil alternatif dalam memecahkan masalahnya, serta memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan

perkembangan individu untuk melakukan tindakan yang selaras dengan kemampuannya semaksimal mungkin melalui perwujudan diri. Melalui konseling kelompok, individu menjadi sadar akan kelemahan dan kelebihan, mengenali keterampilan, keahlian dan pengetahuan serta menghargai nilai dan tindakannya sesuai dengan tugas-tugas perkembangan.

Permasalahan yang dibahas dalam konseling kelompok meliputi bidang pribadi, belajar, karir, sosial, dan keluarga. Masalah-masalah dalam konseling kelompok ini merupakan permasalahan perorangan, setiap anggota kelompok berhak menampilkan permasalahannya (Sukardi, 2008:79). Senada dengan pendapat Wibowo (2005:241) bahwa fokus konseling kelompok pada hakikatnya untuk membantu seluruh siswa tanpa terkecuali dengan tujuan agar mereka mencapai taraf perkembangan pribadi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat dimaknai bahwa konseling kelompok adalah bentuk khusus layanan konseling dalam membantu konseli mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, yang menekankan pada perasaan, berfikir, kesadaran dan perkembangan individu yang sehat dalam format kelompok yang di dalamnya terdapat interaksi dan dinamika kelompok dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dibahas dalam kelompok. Layanan konseling kelompok dalam penelitian ini dimaksudkan agar sekelompok siswa melalui dinamika kelompok yang terbentuk mendapatkan informasi dan manfaat dari partisipasinya dalam konseling kelompok. Sehingga dengan interaksi yang intensif dari anggota kelompok dan pemimpin kelompok

dalam melakukan sharing (pengalaman) akan mendorong siswa dalam memecahkan masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.

2.3.1.2 Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami siswa melalui dinamika kelompok. Dalam hal ini tujuan yang ingin dicapai yaitu mengurangi tingkat kecanduan *smartphone* yang dialami oleh para anggota konseling kelompok. Menurut Sukardi (2010) tujuan konseling kelompok, meliputi :

- 1) Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak
- 2) Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebaya
- 3) Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok
- 4) Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Menurut Wibowo (2005: 20), tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain. Menurut Mahler, Dinkmayer, & Munro sebagaimana yang dikutip Wibowo (2005: 20), tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu (1) pemahaman tentang diri sendiri yang mendorong penerimaan diri dan perasaan diri berharga, (2) hubungan sosial, khususnya hubungan antarpribadi serta menjadi efektif untuk situasi-situasi sosial, (3) pengambilan keputusan dan

pengarahan diri, (4) sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan empati, dan (5) perumusan komitmen dan upaya mewujudkannya.

Berdasarkan definisi tersebut dapat dikatakan bahwa konseling kelompok memiliki tujuan membantu individu untuk berani dalam berkomunikasi, berbicara, mengemukakan pendapat atau ide-ide, saran dan tanggapan di depan orang banyak, berlatih mengembangkan sikap positif, seperti bertenggang rasa, empati, kepekaan, kemampuan menghayati perasaan orang lain dan mengentaskan permasalahan yang ada dalam kelompok.

2.3.1.3 Asas-Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dan Amti (2004) asas-asas dalam konseling kelompok meliputi, antara lain:

- 1) Kerahasiaan, dalam konseling kelompok membahas masalah pribadi anggota (masalah yang dirasa tidak menyenangkan, mengganggu pikiran, perasaan dan aktifitas sehari-harinya)
- 2) Kesukarelaan, asas yang menghendaki agar anggota kelompok ikhlas dan tanpa paksaan mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- 3) Keterbukaan, menghendaki anggota kelompok bersikap terbuka dan tidak berpura-pura dalam memberikan keterangan tentang dirinya, maupun dama menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi dirinya.
- 4) Kegiatan, menghendaki agar anggota kelompok dapat berpartisipasi aktif dalam penyelenggaraan konseling kelompok.

2.3.1.4 Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok

Istilah proses konseling kelompok merujuk pada tahapan-tahapan yang dialami selama menjalani konseling kelompok. Tahapan dalam konseling kelompok menurut Wibowo (2005:85-103) sebagai berikut :

1) Tahapan Permulaan (*Beginning stage*)

Tahap ini dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok yang meliputi penjelasan layanan konseling kelompok, tujuan dan kegunaan konseling kelompok, ajakan untuk mengikuti kegiatan. Pada umumnya tahapan ini saling memperkenalkan diri, pelibatan diri, agenda, menentukan norma, penggalan ide dan perasaan dan harapan yang ingin dicapai.

2) Tahapan transisi (*transition stage*)

Tahap ini sebenarnya merupakan awal pembentukan suatu hubungan sosial dengan ciri-ciri adanya tanggapan negative atau kritik antara sesama anggota. Menurut Gladding (dalam Wibowo,2005) tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenal anggota untuk mengenal dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri, dan ketidak sabaran yang timbul pada saat ini.

3) Tahapan kegiatan (*Working stage*)

Tahap ini merupakan tahap kehidupan bagi konseling kelompok, dimana para anggota memusatkan perhatian pada pembahsan tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas, dan mempraktekkan perilaku-perilaku baru. Tahap ini dikatakan berhasil apabila semua solusi yang mungkin telah dipertimbangkan dan diuji menurut

konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi tersebut harus praktis, dapat direalisasikan dan pilihan akhir harus dibuat setelah melalui pertimbangan dan diskusi yang tepat.

4) Tahapan pengakhiran (*Termination stage*)

Keterampilan anggota, termasuk konselor dalam mentransfer apa yang telah mereka pelajari dalam kelompok ke dalam kehidupannya di luar lingkungan kelompok. Anggota kelompok berupaya untuk merealisasikan rencana-rencana tindakan sampai mencapai perubahan perilaku yang diinginkan.

Langkah-langkah konseling kelompok menurut POP BK 2016 (Panduan Operasional Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling) meliputi :

1) Pra Konseling

a. Pembentukan kelompok (*forming*). Kelompok dapat dibentuk dengan mengelompokkan 2-8 konseli yang memiliki masalah yang relatif sama. Mereka adalah peserta didik yang diundang oleh guru BK atau konselor karena berdasarkan hasil assesmen, observasi perilaku pada saat layanan dan atau referal dari guru mata pelajaran, wali kelas, petugas piket, pimpinan sekolah, komisi disiplin, pustakawan, laboran, petugas tata usaha, orang tua, yang diprediks memiliki masalah (menunjukkan indikator masalah) yang relatif sama.

b. Menyusun RPL konseling kelompok.

2) Pelaksanaan konseling kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

a) Tahap awal (*Beginning stage*). Kegiatan guru BK pada tahap ini adalah membuka sesi konseling, kemudian mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk:

- (1) Membangun hubungan baik (*rapport*) dengan anggota dan antar anggota kelompok melalui menyapa dengan penuh penerimaan (*greeting* dan *attending*)
- (2) Membangun *understanding* antara lain dengan memfasilitasi masing-masing konseli untuk mengungkapkan keluhan dan alasan mengikuti konseling kelompok,
- (3) Mendorong konseli untuk terlibat aktif dalam kegiatan konseling kelompok dengan mengeksplor harapan-harapan dan tujuan yang ingin diperoleh
- (4) Membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan kelompok secara lebih jelas
- (5) Mengembangkan interaksi positif antar anggota agar mereka terus terlibat aktif dalam kegiatan kelompok
- (6) Mengatasi kekhawatiran-kekhawatiran, prasangka dan ketidaknyamanan yang muncul di antara para anggota kelompok,
- (7) Menutup sesi konseling.

Tahap awal membutuhkan waktu 1 atau 2 sesi pertemuan pada awal pertemuan. Tahap ini dipandang cukup dan layak untuk dilanjutkan ketahap berikutnya apabila kelompok sudah kohesif, kekhawatiran-kekhawatiran dan

prasangka-prasangka sudah teratasi dan anggota kelompok saling percaya dan terbuka.

b) Tahap transisi (*transition stage*)

Tugas utama guru BK yang harus ditunjukkan dalam tahap ini adalah sebagai berikut:

- (1) Mengingatkan kembali apa yang telah disepakati pada sesi sebelumnya; topik, fokus dan komitmen untuk saling menjaga rahasia dan untuk saling memberi dan menerima.
- (2) Membantu anggota untuk mengekspresikan dirinya secara unik, terbuka dan mandiri, memperbolehkan pendapat dan perasaan.
- (3) Mengadakan kegiatan selingan yang kondusif untuk menghangatkan suasana, mengakrabkan hubungan atau untuk memelihara kepercayaan
- (4) Memberi contoh bagaimana mengespresikan pikiran dan perasaan yang mudah dipahami oleh orang lain.
- (5) Memberi contoh bagaimana mendengarkan secara aktif sehingga dapat memahami orang lain dengan baik.

c) Tahap kerja (*working stage*)

Kegiatan guru BK pada tahap ini yaitu mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitas pemecahan masalah setiap anggota kelompok. Penjabaran kegiatan guru BK meliputi:

- (1) Membuka pertemuan konseling
- (2) Memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh tiap-tiap anggota kelompok

- (3) Mengeksplorasi masalah yang dikeluhkan oleh salah satu anggota kelompok
- (4) Memfasilitasi semua anggota kelompok untuk memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan masing-masing, mempelajari perilaku baru, berlatih perilaku baru, dan mengembangkan ide-ide baru, serta mengubah perilaku lainnya (disesuaikan dengan pendekatan dan teknik konseling yang digunakan)
- (5) Pemimpin kelompok merangkum poin-poin belajar yang dapat ditemukan pada setiap sesi konseling kelompok
- (6) Memberi penguatan (*reinforcement*) terhadap pikiran, perasaan dan perilaku positif “baru” yang diperoleh dalam sesi konseling untuk dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata.
- (7) Menutup sesi konseling.

Tahap kerja (*working stage*) berlangsung dalam beberapa sesi konseling bergantung pada jumlah anggota kelompok dan ketuntasan pengentasan masalah anggota kelompok.

d) Tahap pengakhiran (*terminating stage*)

Tahap ini dimaksudkan untuk mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan konseling. Biasanya dibutuhkan satu sesi konseling atau setengah sesi konseling. Jika tidak membutuhkan satu sesi penuh, *terminating stage* dapat dilakukan setelah *working stage* yang terakhir. Kegiatan guru BK pada tahap ini adalah :

- (1) Memfasilitasi para anggota kelompok melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan kelompok, bagaimana melakukan perubahan dan merencanakan serta bagaimana memanfaatkan apa-apa yang telah dipelajari.
- (2) Bersama anggota kelompok mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan.

Setiap sesi diperlukan waktu antara 45 sampai dengan 90 menit menurut kesepakatan bersama anatar anggota kelompok. Jeda setiap sesi diatur menurut kebutuhan dan kesempatan yang dimiliki oleh masing masing anggota kelompok. Pasca konseling kelompok.

Kegiatan guru BK setelah semua rangkaian konseling kelompok telah dilaksanakan, diantaranya:

- b) Mengevaluasi perubahan yang dicapai dan menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan secara individu setiap anggota kelompok sehingga masalah konseli betul betul terentaskan.
- c) Menyusun laporan konseling kelompok.

Kesimpulannya bahwa dalam penelitian ini proses konseling kelompok memiliki tahap-tahap sebagai berikut: (1) Tahap permulaan, didalamnya bertujuan untuk menjalin hubungan baik dengan konseli; (2) Tahap peralihan, menjelaskan mengenai konseling kelompok; (3) Tahap kegiatan, meliputi asesmen, menentukan tujuan konseling kelompok dan Implementasi teknik (teknik *behavior contract*) dan (4) Tahap pengakhiran, meliputi evaluasi kegiatan konseling kelompok dan mengakhiri konseling.

2.3.2 Teknik *Behavior Contract*

2.3.2.1 Pengertian Teknik *Behavior Contract*

Pendekatan tingkah laku atau biasa yang kita kenal pendekatan *behavior* adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Pendekatan ini memfokuskan bahwa setiap permasalahan yang dialami oleh setiap individu berkaitan dengan tingkah laku individu yang bermasalah. Pendekatan *behavior* percaya bahwa tingkah laku itu dapat dipelajari, dengan kata lain bahwa perilaku yang menyimpang bersumber dari belajar atau hasil belajar tertentu. Dasar dari teori behavior adalah bahwa perilaku dapat dipahami sebagai hasil kombinasi (1) belajar waktu lalu dalam hubungannya dengan keadaan yang serupa, (2) keadaan motivasional sekarang dan efeknya terhadap lingkungan dan (3) perbedaan biologik baik secara genetik atau karena gangguan fisiologik (Willis, 2008:105).

Pendekatan *behavior* memiliki beberapa teknik spesifik yang dapat pembantu dalam penyelesaian pemasalahan individu yang bermasalah, meliputi teknik *desensitasi sistematis*, teknik *modeling*, teknik *reframing*, teknik *asertif*, teknik *behavior contract*. Teknik yang dipakai dalam penelitian ini yaitu teknik *behavior contract*. Teknik *behavior contract* adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih dimana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target (Miltenberger, 2007 dalam Erford, 2016:405). Senada dengan pendapat Latipun (2006:145) menyatakan bahwa *behavior contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Diperkuat kembali dari pendapat Ratna (2013:66) bahwa teknik *behavior contract* 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* (hadiah).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, menyatakan bahwa teknik *behavior contract* yaitu sebuah perjanjian antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku yang tidak adaptif (maladaptif) menuju tingkah laku adaptif dan apabila konseli mampu merubah perilakunya maka akan mendapatkan *reward*. Konselor dan konseli dapat memilih perilaku yang realistic dan dapat diterima oleh kedua pihak setelah berperilaku yang dimunculkan maka ganjaran dapat diberikan kepada konseli. Dengan kata lain bahwa pemberian ganjaran lebih diutamakan dari pada pemberian hukuman.

2.3.2.2 Prinsip Dasar Behavior Contract

Menurut Gantina (2011:172) dalam Ratna (2013:67) prinsip dasar *behavior contract* sebagai berikut :

- 1) Kontrak disertai dengan penguatan
- 2) Reinforcement diberikan dengan segera
- 3) Kontrak harus dinegosiasi secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dengan konselor
- 4) Kontrak harus fair
- 5) Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak,dll)
- 6) Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.

2.3.2.3 Tujuan Teknik Behavior Contract

Behavior contract dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan (Downing, 1990 dalam Erford 2016:415). Lebih spesifik diungkapkan

oleh Ratna (2013:67) bahwa tujuan *behavior contract* yaitu mengubah perilaku klien yang tidak adaptif menjadi perilaku yang adaptif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *behavior contract* yaitu suatu teknik untuk mengubah perilaku konseli yang tidak adaptif menjadi perilaku adaptif sesuai yang diharapkan.

2.3.2.4 Komponen-Komponen Teknik Behavior Contract

Menurut Erford (2016) Komponen-komponen dalam kontrak perilaku (*behavior contract*) yang perlu diketahui oleh konselor untuk pembuatan perjanjian dengan konseli :

- 1) Mengidentifikasi perilaku yang akan dimodifikasi
- 2) Mengintroduksi dan mendiskusikan ide kontrak perilaku
- 3) Mengembangkan kontrak dan mendodorkannya kepada semua pihak yang terlibat. Masukkan detail-detail dibawah ini:
 - a) Nama klien
 - b) Perilaku spesifik yang akan diubah (mulai dengan kecil)
 - c) Bagaimana anda akan tahu kapan klien berhasil
 - d) Reinforcement untuk kinerja yang sukses tindak lanjut
 - e) Konsekuensi wajar untuk ketidakpatuhan
 - f) Sebuah klausa bonus
 - g) Tindak lanjut (waktu dan tanggal)
 - h) Tanda tangan
 - i) Garis besar prosedur tindak lanjut
 - j) Menginisiasi programnya

- k) Mencatat kemajuan dan mengevaluasi hasil-hasil
- l) Memodifikasi bila perlu.

2.3.2.5 Langkah-Langkah Pembuatan Kontrak

Ada beberapa langkah untuk pembuatan kontrak, antara lain (Komalasari, Wahyuni dan Karsih,2014).

- 1) Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC (*Antecedents, Behavior dan Consequences*)
- 2) Tentukan data awal (*baseline*) tingkah laku yang akan diubah
- 3) Berikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai dengan jadwal kontrak.
- 4) Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang disampaikan menetap.

2.3.2.6 Pelaksanaan Teknik Behavior Contract

Menurut Giliand,dkk (1989:167) langkah-langkah dalam pelaksanaan teknik *behavior contract* sebagai berikut :

- 1) Pilih salah satu atau dua perilaku yang dikehendaki
- 2) Mendeskripsikan perilaku tersebut (dapat diamati & dihitung)
- 3) Identifikasi ganjaran yang akan mendorong konseli untuk melakukan perilaku yang dikehendaki dengan menyediakan menu penguatan (*reinforcing menu*). *Reward* diberikan dengan segera, memiliki daya prediktif sukses (*small*), hasil/ganjaran harus berfrekuensi.
- 4) Tetapkan orang yang dapat memberikan reward/membantu konselor menjaga berjalannya perilaku yang dikehendaki

- 5) Tulis kontrak secara sistematis dan jelas sehingga pihak yang terlibat dapat memahami isi serta tujuannya
- 6) Pengumpulan data
- 7) Adanya cara mengatasi ketika data/perilaku yang dikehendaki tidak muncul
- 8) Tulis kembali kontrak ketika tujuan tidak tercapai
- 9) Memonitor perilaku secara continue dan membuat solusi
- 10) Pilih perilaku lain yang memungkinkan dapat dilakukan klien mencapai tujuan.

2.3.2.7 Kelebihan dan Kelemahan Teknik Behavior Contract

Menurut Ratna (2013: 70) kelebihan teknik *behavior contract* antara lain sebagai berikut :

- 1) Pelaksanaannya cukup sederhana
- 2) Penerapannya dikombinasikan dengan teknik lain
- 3) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan secara kelompok.

Sedangkan kelemahan teknik *behavior contract* sebagai berikut (Ratna, 2013:70):

- 1) Meskipun pelaksanaan kontrak perilaku sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, bergantung dari kemampuan individu/konseli
- 2) Bagi konselor yang kurang dapat memberikan reinforcement dengan baik dan hati-hati, pelatihan ini kurang berjalan dengan baik.
- 3) Pemilihan reinforcement yang akan diberikan kepada konseli cukup sulit karena berkaitan dengan karakteristik yang dimiliki konseli.

2.4 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting (Sugiyono, 2016:91). Remaja atau biasa dikenal dengan masa *adolenscence* yaitu tumbuh menjadi dewasa atau *adaptif* dari perkembangan kepribadian, berada pada fase mencoba-coba (Alwisol, 2007:128). Keingintahuan yang tinggi, menjadikan para remaja terus mencoba berbagai fitur *smartphone* yang ada, sehingga penggunaan *smartphone* semakin meningkat. Menurut Iskandar (2011) motif remaja dalam menggunakan *smartphone* cukup beragam, antara lain karena kecanggihan fitur, akses internet yang cepat, kemudahan dalam mengakses sosial media, sarana hiburan dan membantu dalam mengerjakan tugas sekolah.

Penggunaan *smartphone* yang dilakukan oleh remaja merupakan salah satu upaya pengalihan stress. Padahal pengalihan stres tersebut hanya bersifat sementara dan jika individu gagal untuk membatasi penggunaan akan mendapatkan akibat yang tidak diinginkan. Saat pengguna sudah tidak dapat mengontrol dirinya lagi dalam penggunaan *smartphone*, pengguna akan mengalami perilaku kecanduan atau adiksi pada *smartphone* (Kurniawan,2013). Kecanduan *smartphone* adalah perilaku dimana seseorang mengalami keinginan lebih atau ketergantungan terhadap *smartphone*.

Kwon, Kim, Cho, dan Yang (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addictions* adalah sebagai perilaku keterikatan atau kecanduan

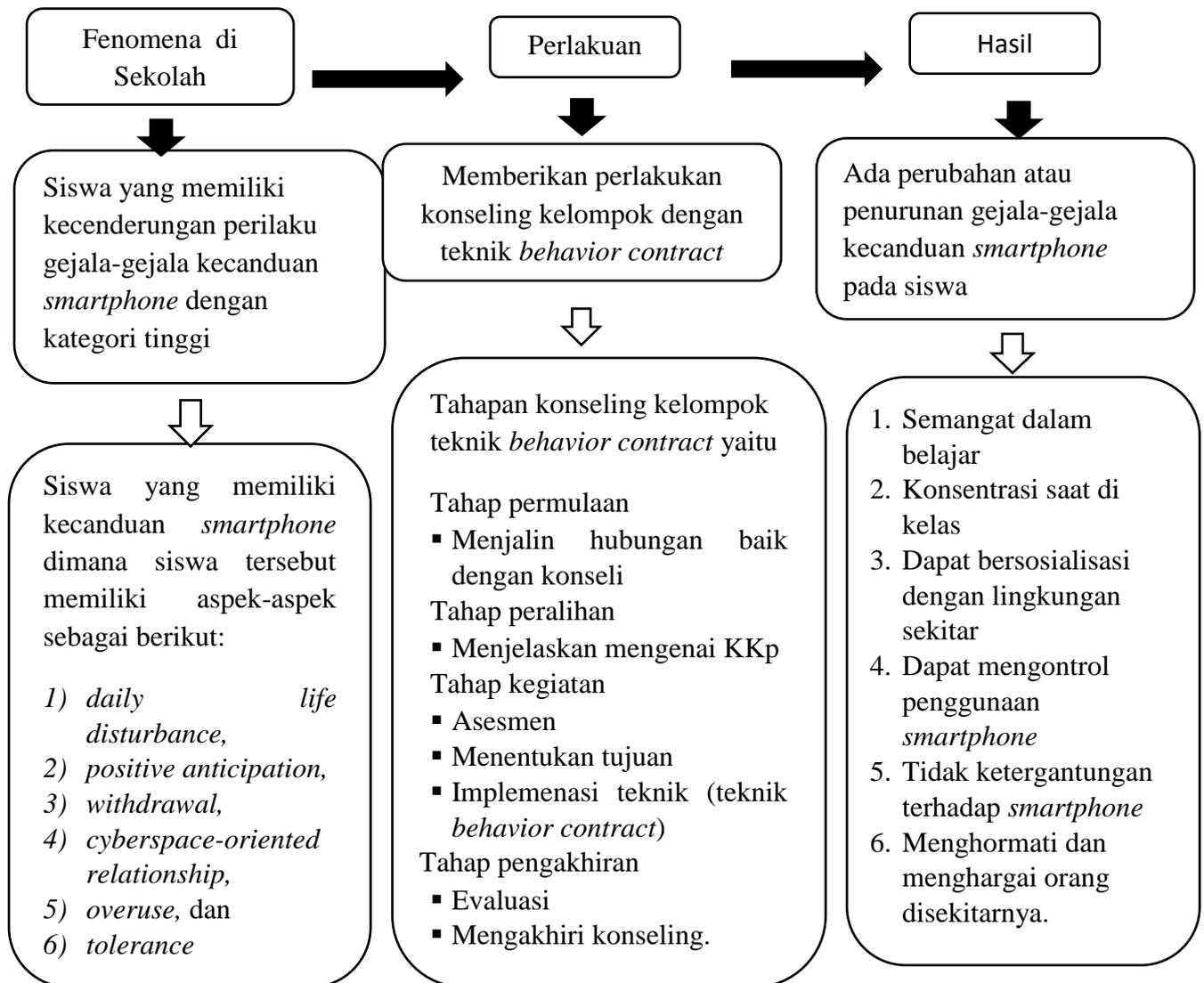
terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Individu yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki aspek-aspek sebagai berikut: *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*. Apabila kecanduan *smartphone* tidak ditangani secara cepat akan berakibat fatal, sebab dampak yang muncul yaitu individu mengalami gangguan tidur, memicu kecemasan, menyebabkan otak melemah, gaya hidup yang boros, menumpulkan kepekaan sosial, *easy going* (sikap tidak peduli terhadap masa depan), dan mengganggu moralitas penggunanya (Masruri, 2011:140-145). Sehingga perlu penanganan mendalam kepada para siswa yang mengalami kecanduan *smartphone*. Layanan konseling kelompok sebagai salah satu alternatif upaya untuk mengurangi kecanduan *smartphone* yang dialami oleh siswa.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dari bimbingan dan konseling yang diberikan kepada individu atau siswa dengan format kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok. Menurut Wibowo (2005:241) bahwa fokus konseling kelompok pada hakikatnya untuk membantu seluruh siswa tanpa terkecuali dengan tujuan agar mereka mencapai taraf perkembangan pribadi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Konseling kelompok akan lebih efektif manakala dilakukan dengan menggunakan teknik-teknik tertentu yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *behavior contract* (kontrak perilaku). Teknik *behavior contract*

yaitu kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih dimana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target (Miltenberger, 2007 dalam Erford,2016:405). Senada dengan pendapat Latipun (2006:145) menyatakan bahwa *behavior contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Lebih spesifik diungkapkan oleh Ratna (2013:67) bahwa tujuan *behavior contract* yaitu mengubah perilaku klien yang tidak adaptif menjadi perilaku yang adaptif. Sehingga dapat di simpulkan bahwa tujuan dari teknik *behavior contract* yaitu suatu teknik untuk mengubah perilaku konseli yang tidak adaptif menjadi perilaku adaptif sesuai yang diharapkan.

Pemberian konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dirasa efektif untuk mengatasi masalah kecanduan *smartphone* pada siswa SMP. Prasetiawan (2016) dalam penelitiannya menghasilkan bahwa layanan konseling kelompok dapat mereduksi kecanduan *games online* pada siswa kelas VIII SMP N 15 Yogyakarta, sebelum dilakukan konseling kelompok siswa berada pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 10 sebesar 100% kemudian setelah dilakukan konseling kelompok berada pada kategori sedang dengan frekuensi 3 sebesar 30% dan kategori rendah frekuensi 7 sebesar 70%. Meskipun bukan mereduksi kecanduan *smartphone* tetapi dalam penelitian prasetiawan dapat menjadi pandangan bahwa ketika pelaksanaan konseling kelompok dilakukan dengan baik dapat mereduksi kecanduan yang disebabkan adanya teknologi yang ada saat ini.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu jika layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* dilakukan dengan baik, maka kecanduan *smartphone* pada siswa akan menurun. Adapun keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk mengurangi gejala-gejala kecanduan *smartphone* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka berpikir konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk mengurangi gejala-gejala kecanduan *smartphone*.

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Jawaban sementara ini dikarenakan jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, dan belum didasarkan pada fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi, hipotesis sementara dalam penelitian ini adalah “konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif mengurangi gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas VIII di SMPN 2Ungaran”.

BAB V

PENUTUP

Bab penutup merupakan bab terakhir dari rangkaian bagan utama dari skripsi, yang meliputi (1) simpulan dan (2) saran.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Efektivitas konseling kelompok teknik *behavior contract* untuk mengurangi gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran”, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran sebelum mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* termasuk dalam kategori tinggi. Siswa yang memiliki gejala kecanduan *smartphone* yang tinggi menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sekitar, tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone*, menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan kesulitan berkonsentrasi menerima pelajaran di kelas.
2. Gejala-gejala kecanduan *smartphone* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran sesudah mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* termasuk dalam kategori rendah. Perilaku siswa sudah mulai berubah dengan ditandai; siswa mulai dapat mengurangi penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dapat berkonsentrasi menerima pelajaran di kelas dan mulai senang berkomunikasi secara langsung dengan teman sebaya.

3. Konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terbukti efektif untuk mengurangi gejala-gejala *smartphone* pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran. Keefektifan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* ditandai dengan adanya menurunnya gejala kecanduan *smartphone*. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan antara hasil *pretest* yang termasuk dalam kategori tinggi, dan hasil *posttest* yang menurun setelah diberikan perlakuan menjadi kategori rendah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMPN 2 Ungaran, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

5.2.1 Secara Teoritis

Untuk penelitian selanjutnya apabila ingin meneliti mengenai kecanduan *smartphone* dengan menggunakan layanan konseling kelompok *behavior contract* harapannya dapat melakukan analisis ABC (*Antecedents, behavior dan consequence*) secara mendalam kepada setiap anggota kelompok agar mudah mengerti permasalahan yang dihadapi siswa satu persatu supaya siswa dapat terdorong untuk mengaplikasikan teknik *behavior contract* secara maksimal.

5.2.2 Secara Praktis

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan dan mengembangkan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* untuk

mengurangi kecanduan *smartphone*, terutama lebih memfokuskan pada siswa yang memiliki tingkat *withdrawal* yang tinggi dapat dilakukan konseling individu.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian yang serupa dengan mengkaji lebih dalam pengaruh perbedaan gender terhadap kecanduan *smartphone* ataupun dengan mengembangkan penelitian ini dilatarbelakangi oleh konteks yang berbeda agar dapat membandingkan temuan dari hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedure Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astriana, Abdul Munir & Ridwan Syahrani. (2016). Efektivitas Layanan Konseling kelompok Teknik *Behavior Contract* dalam Mengurangi penyalahgunaan *Smartphone* siswa kelas XI Jurusan Administrasi perkantoran (AP) SMK Negeri 2 Palu. *Jurnal konseling & Psikoedukasi*. Vol. 1. No. 2. 15-29.
- Alwilsol. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Concetta de Pasquale, Federica.S, & Zira Hichy. (2015). Smartphone Addiction and Dissociative Experience: An investigation in Italian adolescents aged between 14 and 19 years. *Psychology & Behavior Analysis*. Vol.1 No 2. 109.
- Corey, Gerald. (2005). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Dewi, Ovilla Priska dan Titin Indah Pratiwi. (2016). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Behavior Contract untuk Mengurangi Perilaku membolos pada siswa di SMK Kamang 2 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 6(3).
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)* Terjemahan oleh Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghazali, Imam. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Edisi Ketujuh. Semarang : Badan Penerbit UNDIP.
- Gilliad, Burl.E.dkk. (1989). *Theories and Strategies In Counseling and Psychotherapy*. America: Needam Heights.
- Griffiths, M., Kuss, D.J., Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addictions: an Overview of Preliminary Findings; diakses melalui

https://www.researchgate.net/publication/260563460_Social_Networking_Addiction_An_Overview_of_Preliminary_Findings.

- Hadi, Sutrisno. (2007). *Metodologi Research*. Edisi ke 3. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Haryadi & Muslikha. (2013). *Perkembangan Individu*. Yogyakarta: Deepublish.
- Iskandar, I. (2011). *Motif Mahasiswa untuk Menggunakan Ponsel Pintar di Surabaya*. Surabaya: Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Surabaya.
- Jeewon, Lee, dkk. (2016). Psychological Factors Associated With Smartphone Addiction in South Korean Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 1-15.
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT indeks.
- Kurnanto, M Edi. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: CV. Alfabeta
- Kurniawan, A. & Cahyati, I.Y. (2013). Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*.2(1).
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558.
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Liputan6sctv diakses dilaman <http://news.liputan6.com/read/3230544/kecanduan-smartphone-begini-kondisi-2-remaja-di-rs-jiwa-bondowoso> (Diunduh pada tanggal 23-02-2018 pukul 21.11).
- Masruri. (2011). *Negative Learning*. Solo: Era Adicipta.
- Nurihsan, Ahcmad Juntika. (2015). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP). 2016. KEMDIKBUD.

Park, N., & Lee, H. (2014). Nature Of Youth Smartphone Addiction In Korea. *Media Information Resarch*. 51(1). 100-132

Pedoman Skripsi FIP. (2018).

Prasetiawan, Hardi. (2016). Upaya Mereduksi Games Online Melalui Konseling kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol 2. No.2. 116-125.

Prayitno dan Erman Amti. (2004). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Ratna, Lilis. (2013). *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta :Deepublish.

Resti. (2015). "Penggunaan Smartphone Dikalangan Mahasiswa.", Jurusan Sosial FISIP Universitas Riau. Vol 2 No.1.

Roberts, J.A, Yaya, L.H.P, & Monaris, C. (2014). The ivisible addiction: cell-phone activities and addiction among male anda female college students. *Journal or Behavior Addiction*. 3(4). 254-265.

Rusmana, Nandang. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah. (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Press.

Soehartono, Irawan. (2000). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.

Sparks, Glenn, G. (2013). *Media Effects research, A Basic Overview*, 4th edt. USA: Wadsworth. Diakses melalui laman <https://www.cjc-online.ca/index.php/journal/article/download/2949/260>.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

----- (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rieka Cipta.

Sulistiowati. (2017). Konseling individu dengan pendekatan behavior teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa di SMP Negeri 1 Ungaran. Skripsi. UNNES.

Sutoyo, Anwar. (2014). *Pemahaman Individu (Edisi Revisi)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Wahyuni, Novan Ardy. (2013). *Save Our Children From School Bullying*. Yogyakarta : Ar-Ruzz.
- Wibowo, Mungin Eddy. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Williams, B.K. dan Sawyer, S.C. (2011). "Using Information Technology: A Practical Introduction to Computers & Communications. (9th edition)". New York: McGraw-Hill.
- Willis, Sofyan. (2008). *Konseling keluarga (family counseling)*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W.S. dan M.M. Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Young. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomena and Its Consequences. *American Behavior Scientist*, 48(4).
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*. 25(3):225-229.