

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
BEHAVIORAL CONTRACT UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN GAWAI
(Penelitian Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Salam Kabupaten
Magelang)**

SKRIPSI



Oleh :

Dewi Ratna Indriyani

16.0301.0018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2023**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) telah menetapkan pandemi Covid-19 sejak 11 Maret 2020 yang lalu. Ketika kasus penderita Covid-19 makin bertambah banyak, pemerintah Indonesia mulai melakukan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat). Dampaknya banyak kegiatan masyarakat yang dibatasi. Pembatasan tersebut untuk mencegah penularan akibat dari kontak fisik antar individu pada suatu kegiatan yang melibatkan interaksi antar individu, individu dan kelompok atau kelompok dengan kelompok. Salah satu bidang yang terdampak adalah pendidikan karena di bidang ini terjadi interaksi yang sangat intensif antar manusia dalam waktu yang relatif panjang.

Dampak dari PPKM adalah pelajar dalam rumah atau pelajar pendidikan yang dilaksanakan secara daring. Kemandirian belajar siswa diharuskan dengan menggunakan perangkat komunikasi yang bisa multi median dalam pelaksanaannya dalam masa belajar daring. Perangkat yang sangat mudah dan portabel tersebut adalah gawai atau telepon pintar yang bisa mentransmisikan suara, data dan gambar secara timbal balik.

Penggunaan gawai sebagai alat edukasi formal dengan cara pembelajaran daring sebenarnya merupakan hal yang baru bagi banyak pelajar. Setidaknya bagi mereka yang mempunyai orang tua berpenghasilan menengah kebawah atau orang tua yang dengan alasan tertentu membatasi penggunaan gawai bagi putra putrinya. Penggunaan gawai sendiri sebenarnya adalah sebuah pisau yang bermata dua dimana di satu sisi mempunyai manfaat positif karena banyak hal-hal baru yang bisa diakses untuk dipelajari tetapi di sisi lain menampilkan wajah buruk karena banyak pihak yang memanfaatkan keterbukaan untuk dijadikan ladang tidak baik seperti memengaruhi mental dengan cara mengubah pola pikir, mental, sarana kejahatan dan lain sebagainya.

Kondisi pandemi Covid-19 yang berkepanjangan menjadikan pemerintah membuat kebijakan belajar dari rumah (study from home) bagi siswa-siswi mulai dari pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Kebijakan ini menjadikan siswa-siswi tidak memerlukan pergi ke sekolah untuk mendapatkan pendidikan/ pengajaran. Melalui multimedia interaksi guru dan murid terjadi dengan memanfaatkan teknologi informasi dengan menggunakan alat yang bisa berupa komputer personal atau laptop yang terhubung ke jaringan internet ataupun gawai (smartphone) yang saat ini sudah mempunyai kemampuan multi media dengan sangat baik. Diantara beberapa pilihan untuk belajar daring, orang tua paling banyak memanfaatkan gawai untuk dimanfaatkan belajar putra putrinya dalam menimba ilmu. Banyaknya pemanfaatan gawai untuk belajar daring tidak lepas dari segi kepraktisan sekaligus sisi harga yang semakin lama semakin terjangkau karena kebutuhan sehingga diproduksi banyak yang menurunkan biaya produksi.

Pemanfaatan gawai sebagai sarana belajar bagi remaja bukannya tanpa resiko. Meski bermanfaat, penggunaan alat ini oleh remaja berpotensi membahayakan karena karakteristik remaja masih labil dan belum bisa dengan baik mengendalikan emosi. Terbukanya akses informasi tanpa filter, banyaknya fitur-fitur baik yang bermanfaat atau membahayakan menjadikan gawai rentan untuk disalahgunakan oleh pemakainya.

Pembelajaran daring yang didapat melalui gawai memungkinkan anak menguasai secara fisik gawai tersebut sehingga diluar pelajaran mereka akan dapat mengakses yang lainnya tanpa pengawasan orang tua, terlebih untuk orang tua yang sibuk dan tidak mempunyai waktu banyak bersama keluarga.

Kondisi tanpa pengawasan, jiwa yang masih labil ditambah “kesepian” akibat aktifitas orang tua tentu saja menjadikan gawai adalah teman setia anak-anak. Dengan alat tersebut anak dapat berinteraksi dengan kawan-kawannya baik yang sudah dikenalnya maupun belum secara daring di dunia maya. Anak-anak juga dapat melihat konten-konten yang sebenarnya belum layak untuknya, akibatnya akan banyak permasalahan yang timbul dan belum pernah terfikirkan. Dalam kasus-kasus tertentu banyak anak yang terjerumus dalam pergaulan

bebas, kriminalitas dunia maya, kecanduan games walaupun tidak dipungkiri ada juga yang memanfaatkan gawai untuk berprestasi positif seperti belajar, berdiskusi dengan rekan atau mencari hal-hal kreatif yang memungkinkan peningkatan kemampuan individu.

Data Deloitte Global Mobile Consumer survey tahun 2014 menunjukkan bahwa 89% responden di Singapura pernah menggunakan gawai dan mayoritas pengguna gawai adalah remaja berusia 18-24 tahun sebesar 91% (Deloitte, 2014, p. 9). Data dari Common Sense Media Use In America (2014) terdapat 1.240 orang tua dan anak-anak mereka usia 12-18 tahun di Amerika Serikat, 66% berpendapat bahwa remaja menghabiskan banyak waktu bermain gawai, 80% remaja setidaknya sering melihat gawai, 72% remaja melihat dan merespon langsung postingan media sosial (Pininta, 2016, pp. 1-2). Hamayana dan Wijarnoko mengatakan bahwa di Indonesia terdapat 5-10% pengguna gawai berdiam diri dan menyentuh gawai 100-200 kali dalam sehari (Wijarnoko, 2016, p. 6). Survey online Culture Expert Croowt DNA di Indonesia pengguna gawai didominasi oleh remaja berusia 13-24 tahun.

Jinnan (2020) menyatakan bahwa masalah yang paling banyak disampaikan orang tua terkait pengasuhan putra-putri adalah problem kecanduan gawai. Problem tersebut antara lain berupa anak tidak mengenal waktu, problem sakit mata, anak kehilangan kontrol diri dan kontrol emosi saat dikurangi apalagi dihilangkan waktu bermain gawai. Tidak bisa dipungkiri dari gawai yang dipegang anak sekolah bermanfaat untuk mengerjakan tugas sekolah. Di sisi yang lain penyimpangan penggunaan gawai oleh anak jika tanpa pengawasan orang tua akan rentan menggunakan diluar fungsi belajar dan dapat mengakses konten-konten yang tidak bermanfaat bahkan menyimpang.

Terisolasi dari lingkungan dapat membuat siswa sulit beradaptasi dengan lingkungan dan merasa nyaman sendirian dengan gawainya. Hal ini menyebabkan siswa kesulitan untuk berkembang. Sejalan dengan pendapat Consetta (2015), bahwa remaja sekarang lebih banyak menghabiskan waktu di depan internet selain untuk berkomunikasi, mereka juga merasa bebas untuk meninggalkan rasa cemas dan takut, dan remaja menggunakan gawai tersebut

sebagai cara untuk benar-benar melarikan diri, ketika siswa sulit beradaptasi dengan sekolah atau masyarakat dan menerima mereka di dunia maya, sehingga mereka memilih untuk melarikan diri dari lingkungannya. Siswa lebih memilih berdiam diri di depan gawainya tanpa mengkhawatirkan lingkungan sekitar.

Yang terjadi di Bondowoso Provinsi Jawa Timur, dua orang pelajar dibawa ke Poliklinik Jiwa RSUP Dr Koesnadi sejak Desember 2017, keduanya dirawat karena kecanduan berat terhadap gawai atau smartphone. Mereka keluar rumah karena lebih suka bermain gawai hingga membuang-buang waktu. Kedua pelajar tersebut begitu marah hingga melemparkan barang-barang dan melukai diri mereka sendiri ketika disuruh menyimpan gawainya (dikutip dari <http://news.liputan6.com>).

Mengutip laman <https://www.kominfo.go.id> bertajuk “Kecanduan Gawai Ancam Anak-anak” yang diakses pada 3 November 2022, disebutkan fenomena kecanduan anak terhadap gawai setidaknya muncul dengan sangat baik dalam lima tahun terakhir. Meski belum ada angka pasti mengenai persentase jumlah anak yang menunjukkan gejala kecanduan atau kecanduan gawai, namun dari jumlah tersebut masyarakat mengungkap kasus, hasil penelitian, penelitian yang dilakukan dan penelitian tersebut menunjukkan bahwa jumlah anak yang kecanduan gawai pada anak-anak kini menjadi satu situasi yang mengerikan. Tidak hanya dihukum, anak juga banyak terlibat dalam kasus-kasus yang masuk dalam kategori perilaku kriminal. Ketua Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), Susanto, mengatakan kecanduan anak terhadap gawai merupakan tantangan besar. Hanya saja tidak semua orang tua mengetahui bahwa anaknya menunjukkan tanda-tanda kecanduan, ujarnya.

Untuk permasalahan-permasalahan yang disebut diatas, pentingnya untuk mencari cara untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Salah satu solusinya adalah dengan menggunakan konseling kelompok dengan teknik behavioral contract kepada siswa yang memiliki dan menggunakan gawai sehari-hari.

Introvert, tidak peka terhadap lingkungan sejatinya adalah persoalan besar suatu bangsa dibandingkan dengan persoalan keluarga atau individu jika

penyebabnya adalah kebijakan yang salah dari pemangku kepentingan sehingga diperlukan upaya yang sistematis sekaligus penanganan bersama yang melibatkan banyak pihak.

Salah satu upaya pencegahan kecanduan gawai di kalangan siswa adalah dengan memberikan layanan konseling berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik behavioral contract (kontrak perilaku). Hal ini yang penulis fokuskan ketika merencanakan penelitian. Berdasarkan apa yang terjadi dilapangan dan diperkuat dengan temuan teori dan penelitian, maka penulis bermaksud untuk menguji pengurangan kecanduan gawai dengan menggunakan teknik behavioral contract dan kesepakatan perilaku agar kepribadian anak dapat dimulai dengan baik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah siswa sebagai berikut :

1. Siswa sering menggunakan gawai secara rahasia dengan mengunci layar (*password*) sehingga tidak diketahui apa yang telah diakses.
2. Siswa seolah mempunyai dunianya sendiri saat sedang memegang gawai sehingga tidak tanggap apa yang terjadi di lingkungannya..
3. Siswa mengakses konten-konten yang sebenarnya belum waktunya.
4. Siswa menjadi tertutup baik dengan guru atau orang tuanya.
5. Kebosanan siswa dilampiaskan dengan menggunakan gawai.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, penting untuk pembatasan masalah tersebut sehingga tidak ada perubahan dalam penelitian. Penelitian ini berfokus pada “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract untuk Mengurangi Kecanduan Gawai ” jadi penelitian ini didasarkan pada apa yang sedan diteliti dan agar cakupannya tidak terlalu luas, maka perlu dilakukan pembatasan permasalahan. Penelitian ini dibatasi pada :

1. Mengurangi kecanduan gawai siswa SMP.

2. Konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah diatas, diperoleh rumusan masalah yaitu apakah konseling kelompok dengan teknik *behavioral contract* efektif untuk mengurangi kecanduan gawai siswa ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan teknik *behavioral contract* untuk mengurangi kecanduan gawai pada siswa SMP Negeri 3 Salam Kabupaten Magelang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian adalah:

1. Manfaat teoritis:

Dari hasil penelitian ini dapat menambah referensi tentang layanan konseling kelompok, khususnya mengurangi siswa yang kecanduan menggunakan *gawai* pada siswa SMP Negeri 3 Salam Kabupaten Magelang dengan teknik *behavioral contract*.

2. Manfaat praktis:

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam layanan Bimbingan dan Konseling dalam upaya membantu mengurangi kecanduan *gawai* siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *behavioral contract*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecanduan Gawai

1. Pengertian Kecanduan Gawai

Menurut Indah Pratiwi dkk. (2019), gawai merupakan kata baru yang diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai kontribusi terhadap kemajuan teknologi di era globalisasi. Kata gawai sendiri baru muncul setelah tahun 2010 yang akhirnya disusun menjadi bahasa baku dengan tanda masuk baru dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Dalam KBBI, gawai diartikan sebagai alat elektronik atau mekanik yang mempunyai fungsi berguna. Pemahaman ini hanya sedikit berbeda dengan kata pertama, gawai.

Gawai yang dalam bahasa Inggris disebut juga dengan gadget atau hand phone adalah sebuah perangkat elektronik berbentuk portabel, mudah ditenteng berguna sebagai alat bantu komunikasi dan dapat diisi aplikasi-aplikasi sesuai keperluan yang berguna untuk membantu kehidupan manusia utamanya pemiliknya. Jika alat bantu komunikasi bisa dikatakan umum semua orang memerlukan, sementara kebutuhan aplikasi antara satu orang dengan yang lainnya bisa saja sama dan bisa berbeda. Kebutuhan seorang pelajar terhadap aplikasi yang disematkan di gawainya tentu saja berbeda dengan seorang karyawan atau pedagang, dan seterusnya. Aplikasi tersebut utamanya sangat berguna, sehingga menjadikan alat tersebut menjadi sangat berharga terlebih apabila berhubungan dengan rahasia dan informasi sensitif sehingga menjadikan gawai sebagai alat yang sangat penting dan karenanya menyebabkan kecanduan.

Selama ini banyak definisi mengenai kecanduan, tetapi biasanya kecanduan melibatkan banyak pengulangan meski terdapat konsekuensi negatif yang diderita oleh individu atau orang disekitarnya.

Meskipun terdapat berbagai macam definisi dari kecanduan, secara tradisional dapat digambarkan sebagai penggunaan yang berulang meskipun terdapat konsekuensi negatif terhadap individu Pusat data dan Analisa Tempo

dalam laporan Anak dan Kecanduan Gawai (2021) menjelaskan bahwa pada tahun 2018, Badan Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan bahwa kecanduan gawai sebagai gangguan kesehatan mental.

Ketidakmampuan siswa dalam menerima informasi guru secara utuh disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain adanya kebingungan yang menghambat optimalisasi informasi yang terstruktur dengan baik. Robert Kaunt (dalam Sparks, 2013) menyatakan bahwa orang yang menggunakan gawai akan mengalami rentang perhatian yang pendek atau gangguan perhatian. Mereka tidak dapat sepenuhnya memahami pesan yang disampaikan karena teknologi, seperti halnya gawai, menyebabkan distraksi atau gangguan. Dampak jangka panjangnya adalah mereka menderita gangguan kesehatan. Kaunt menjelaskan lebih lanjut (dalam Sparks, 2013) bahwa semakin banyak anggota keluarga menggunakan Internet, maka semakin terisolasi mereka dari lingkungannya. Siswa juga mengalami kenyataan bahwa mereka mulai menarik diri dari lingkungan sekitar dengan mengabaikan teman-temannya di sekolah dan lebih memilih menyendiri.

Gawai adalah perangkat elektronik yang mempunyai unsur kebaruan misalnya gadget atau smartphone (Anggraini, 2019). Kecanduan gawai merupakan aktivitas penggunaan gawai secara terus-menerus hingga menimbulkan kecanduan (Domitila, Wulandari, & Marhayani, 2021). Gejala siswa SMP kecanduan gawai tidak bisa sehari pun tanpa gawai, frustrasi dalam pergaulan, melalaikan pekerjaan atau aktivitas yang lebih bermanfaat (Afrilianingsih, 2021). Kecanduan gawai menimbulkan dampak negatif bagi pelajar. Siswa yang kecanduan gawai memerlukan bantuan dari seorang konselor untuk menghilangkan kecanduan gawainya

Kecanduan gawai merupakan salah satu masalah yang lebih banyak terjadi pada remaja (Haug et al., 2015). Hal ini disebabkan karena remaja dalam kondisi tidak stabil, lebih emosional dan mempunyai dorongan-dorongan untuk melakukan sesuatu yang dianggap menyenangkan (Cocorada et al., 2018; Sun, Liu and Yu, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan prevalensi kecanduan smartphone pada remaja cukup tinggi seperti di swiss

16,9%, Brazil 35,6% dan di Korea Selatan 35% (Haug et al., 2015). Apabila dibiarkan penggunaan gawai yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental (Barkley and Lepp, 2016). Masalah psikologis yang muncul berupa gangguan tidur, kecemasan, depresi dan tekanan emosional (Nahas et al., 2018). Samaha (2016) menambahkan kecanduan gawai pada remaja berpengaruh buruk terhadap nilai akademik remaja dan kepuasan hidup.

Beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian kecanduan gawai adalah gangguan mental berupa keterikatan emosional seseorang terhadap gawai yang dimilikinya sehingga menyebabkan gangguan psikologi dan emosional utamanya ketagihan dan jika tidak berada dekat dengan gawai miliknya dengan berbagai macam sebab seperti misalnya, sinyal menghilang, kehabisan baterai bahkan jika terjadi kehilangan.

2. Aspek-Aspek Kecanduan Gawai

Kwon, dkk.(2013a) mengembangkan *smartphone adiksi* dalam 5 aspek, yaitu:

- a. *Daily-Life Disturbance*, mencakup hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan, mengalami kesulitan konsentrasi, penglihatan menjadi buram, nyeri pada pergelangan tangan dan di belakang leher serta terjadinya gangguan tidur.
- b. *Withdrawal*, terkait dengan rasa tidak sabar, gelisah dan tidak bisa berjauhan dengan *smartphone*, selalu mengingat *smartphone* walaupun tidak menggunakannya, tidak pernah berhenti menggunakan *smartphone* dan menjadi lebih mudah tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan *smartphone*.
- c. *Cyberspace-oriented relationship*, merasa hubungan dengan teman yang dikenalnya melalui *smartphone* menjadi jauh lebih akrab daripada hubungan dengan teman di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak menggunakan *smartphone* dan selalu memeriksa *smartphone*.
- d. *Overuse*, keadaan yang mengarah pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, lebih memilih mencari sesuatu melalui *smartphone* daripada meminta bantuan kepada orang lain, selalu mempersiapkan alat pengisi daya *smartphone*, dan adanya dorongan untuk kembali menggunakan *smartphone* setelah berhenti menggunakannya.
- e. *Tolerance*, merupakan sebuah usaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan *smartphone*, namun selalu gagal melakukannya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecanduan gawai dapat dilihat dari perilaku individu yang fokus dan asik terhadap gawai dengan durasi yang lama, menarik diri dalam dunia maya yang cenderung tidak mampu mengendalikan dirinya lepas dari gawai serta dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-harinya.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Siswa Kecanduan Gawai

Dalam Risalah Kebijakan Penggunaan Gawai di Sekolah Menengah Atas tahun 2019 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menggunakan delapan indikator dalam mengidentifikasi kecanduan gawai di kalangan peserta didik, yaitu:

- a. Menggunakan gawai berlebihan terutama di malam hari sehingga mengganggu aktivitas di siang hari;
- b. Sering merasa tidak pernah lelah untuk bermain gawai dan pernah tidak tidur seharian;
- c. Mudah gelisah saat tidak menggunakan gawai dan ingin segera melanjutkan menggunakan gawai;
- d. Lebih memilih gawai dari pada teman dan saudara di dunia nyata,
- e. Menghabiskan uang jajan untuk membeli pulsa;
- f. Pernah mengambil uang yang bukan milik kamu secara sembunyi-sembunyi untuk membeli pulsa;
- g. Tidak dapat fokus belajar/ sekolah karena ingin segera menggunakan gawai;
- h. Mudah marah jika diminta untuk menghentikan gawai.

Faktor-faktor yang memengaruhi siswa kecanduan gawai yang terjadi pada siswa di SMP Negeri 3 Salam Kabupaten Magelang antara lain menggunakan gawai berlebihan terutama di malam hari sehingga mengganggu aktivitas di siang hari, lebih memilih gawai dari pada teman dan saudara di dunia nyata, dan mudah marah jika diminta untuk menghentikan gawai.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Istilah konseling menurut Dewan Kehormatan *American Counseling Association* (ACA) berisi sejumlah pengertian implisit dan eksplisit berupa:

- a. Konseling berhubungan dengan kesejahteraan, pertumbuhan pribadi, karier, dan kelainan.
- b. Konseling dilakukan untuk orang yang dianggap sehat dan orang yang memiliki masalah serius.
- c. Konseling berbasis teori, menggunakan pendekatan teoritis mencakup kognitif, afektif, perilaku dan sistemik.
- d. Konseling merupakan proses baik berupa perkembangan dan intervensi. (Gladding, 2015)

Secara umum kelompok dapat diartikan sebagai realitas sosial berkumpulnya beberapa (lebih dari 1) mempunyai satu tujuan bersama. Kelompok diartikan sebagai sejumlah orang yang berkumpul bersama untuk mencapai tujuan (Johnson DW dan Johnson FP, 2012). Kelompok terjadi karena adanya kesamaan tujuan. Dalam dunia nyata ternyata tidak ada kelompok yang sempurna. Akan selalu ada kelompok tersebut walaupun kecil berada pada sisi ketidak harmonisan karena berbagai sebab.

Konseling sebagai salah satu bimbingan kelompok diharapkan mampu mengembangkan mental pribadi yang sehat dengan mengoptimalkan kemampuan pribadinya. Bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan individu dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok.

Kelompok konseling dan terapi adalah alat yang kuat dalam pemecahan masalah dan membantu individu mengubah pola kejiwaannya ke arah yang lebih positif (Johnson DW dan Johnson FP, 2012). Konseling

kelompok menunjukkan keefektifan dan sangat bermanfaat karena (1) ini adalah intervensi yang efisien jika dibanding dengan konseling individu, dan (2) dari sudut pandang perkembangan dan pendidikan, peserta didik saling belajar dari peserta didik yang terbaik (Ristiani, Dina Haja dan Irwan Fathurraochman, 2020)

2. Tujuan Konseling Kelompok

Program konseling kelompok memberikan individu tentang jenis-jenis pengetahuan kelompok yang membuat mereka belajar bagaimana menjadi individu yang efektif mampu mengembangkan stres dan kecemasan, menemukan kepuasan kerja dan hidup dengan orang lain. Literatur lain menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok secara umum adalah 1) memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan peserta didik berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karier; dan 2) membantu menghilangkan titik-titik lemah yang dapat mengganggu peserta didik berkaitan dengan pribadi sosial belajar dan karier (Ristiani, Dina Haja dan Irwan Fathurraochman, 2020).

Menurut Bairiyyah (Lubis, 2013) konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan diantaranya:

- a. Membantu individu mencapai perkembangan optimal.
- b. Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya,
- c. Klien dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.
- d. Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif,
- e. Mengembangkan ketrampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

3. Tahap-tahap Kegiatan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, Afdal, Ildi, Ardi, & Zadrian (2017), mengatakan bahwa konseling kelompok menempuh mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

a. Kegiatan Awal

Tahap awal berlangsung hingga pengumpulan (calin) anggota dan dimulainya proses pembentukan. Pada tahap awal ini dilakukannya upaya-upaya untuk menciptakan minat membentuk kelompok, yang meliputi pemberian penjelasan mengenai kelompok yang dimaksud, tujuan dan manfaat dibentuknya kelompok, mengajak kelompok untuk datang dan bergabung, serta layanan konseling kelompok dan dukungan kelompok bagi penyelenggara kelompok yang bersangkutan.

b. Kegiatan Peralihan

Setelah suasana kelompok berkembang dan suasana kelompok mulai berkembang, pemimpin kelompok melanjutkan aktivitas kelompok dengan cara lain dari pemimpin kelompok keaktivitas kelompok. Oleh karena itu, penting untuk melakukan proses konversi.

c. Kegiatan Pokok

Bagian ketiga ini merupakan kegiatan kelompok utama kelompok, sehingga banyak bagian yang bersifat isi dan bahan pelengkap, dan masing-masing bagian tersebut akan mendapat perhatian khusus dari pemimpin kelompok. Pada tahap utama, berikan waktu yang cukup untuk semua kegiatan kelompok.

d. Kegiatan Pengakhiran

Ketika aktivitas kelompok mencapai tingkat ketiga dan terakhir ini, aktivitas kelompok jatuh kedepan dan pemimpin kelompok harus menghentikan aktivitas pada waktu yang dianggap tepat.

Sedangkan menurut Lubis, (2013), tahapan-tahapan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

a. Prakonseling

Tahap prakoseling dianggap sebagai titik awal pembentukan kelompok. Mengenai pokok persoalan yang dibahas kali ini, yakni

- para anggota kelompok terpilih akan ikut mengambil tindakan yang tepat dalam rangka persatuan.
- b. Tahap Permulaan
Tahap ini ditunjukkan dengan pengorganisasian kelompok, mengkaji harapan-harapan para anggota, para anggota mulai mempelajari peranan kelompok dan sekaligus mulai menentukan tujuan kelompok. Setiap anggota kelompok mulai memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan serta harapannya. Kelompok mulai mengembangkan prinsip-prinsip untuk mengatur aturan-aturan kelompok dan memahami apa maksud kelompok untuk mencapai tujuannya. Peran konselor pada saat ini adalah membantu memperjelas tujuan.
 - c. Tahap Transisi
Tahap ini dikenal dengan tahap transisi. Pada titik ini diharapkan permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing anggota kelompok dapat terungkap dan diketahui penyebabnya. Tugas pemimpin kelompok adalah mempersiapkan anggota kelompok untuk merasa seperti sebuah kelompok. Pada tahap ini anggota akan di minta untuk masuk kelevel utama atau kerja.
 - d. Tahap Kerja
Tahap keempat adalah membuat rencana aksi. Persiapan tindakan ini disebut juga produktivitas (*productivity*). Anggota kelompok merasa terhubung dengan kelompok, mendengar orang lain dan puas dengan aktivitas kelompok.
 - e. Tahap Akhir
Tahap ini merupakan tahap penutupan. Anggota kelompok mulai mencoba melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok memberi umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lain. Umpan balik ini sangat berguna untuk perbaikan dan dilanjutkan atau diterapkan dalam kehidupan anggota kelompok jika dipandang telah memadai.
 - f. Pascakonseling

Setelah proses konseling berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi sangat diperlukan apabila terdapat hambatan yang terjadi dalam proses pelaksanaan kegiatan dan evaluasi dibutuhkan untuk mengetahui perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa proses konseling kelompok adalah pembentukan kelompok, tahap transisi, tahap inti, tahap pengakhiran, tahap evaluasi dan tindak lanjut. Proses ini dilakukan secara bertahap mulai dari yang pertama hingga yang terakhir, agar konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar.

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah tingkatan Menurut Prayitno, Afdal, Ildli, Ardi, & Zadrian (2017), mengatakan bahwa konseling kelompok menempuh langkah-langkah sebagai berikut: kegiatan awal, kegiatan peralihan, kegiatan pokok, dan kegiatan pengakhiran. Anggota mulai mencoba mengubah perilaku dalam kelompok. Setiap anggota dalam kelompok memberikan pendapatnya tentang apa yang dilakukan anggota lain.

4. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok mempunyai dua fungsi yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu dan fungsi layanan preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu (Rasimin, 2018). Ini artinya konseling bersifat pencegahan dan penyembuhan. Sementara (Lubis dan Hasnida, 2016) menyatakan bahwa dalam menjalankan layanan, konseling kelompok mempunyai fungsi layanan kuratif dan layanan preventif. Layanan kuratif diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, sedang layanan preventif diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Ini artinya:

- a. Pencegahan atau preventif berarti bahwa individu dibantu untuk mencegah sebelum terjadinya masalah; dan
- b. Penyembuhan atau kuratif berarti bahwa membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

Berdasarkan dua fungsi di atas, maka konseling kelompok sangat diperlukan oleh masyarakat seperti institusi pendidikan, sosial kemasyarakatan, bisnis atau bidang lainnya yang berhubungan dengan kelompok untuk mengatasi persoalan-persoalan yang terjadi. Konseling yang dilakukan dilakukan secara berkesinambungan melalui tindakan pencegahan sebelum masalah terjadi dan penyembuhan jika masalah sudah terjadi. Semua ini diperlukan karena kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi akan menimbulkan masalah-masalah baru yang juga harus diselesaikan dengan metoda-metoda baru yang juga dikembangkan secara terstruktur.

5. Asas Konseling Kelompok

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Konseling kelompok menunjukkan keefektifan dan kebermanfaatannya bagi peserta didik (Ristianti dan Iwan, 2020). Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas yang harus diperhatikan, asas tersebut diantaranya sebagai berikut :

- a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan memegang peranan penting dalam praktik konseling kelompok, karena hal-hal yang dibicarakan dalam konseling kelompok bersifat pribadi/rahasia, oleh karena itu anggota kelompok diharapkan bersedia melindungi pembicaraan dan segala tindakan yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok.

- b. Asas Kegiatan

Usaha konseling tidak akan memberikan hasil yang berarti jika tidak melakukan sendiri kegiatan konseling. Untuk itu peran pemimpin kelompok untuk membangkitkan semangat segenap anggota dalam menyelesaikan masalah yang menjadi topik pembicaraan konseling kelompok.

c. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan dalam pelaksanaan konseling kelompok sangat penting, karena jika anggota tidak terbuka maka akan sulit memahami permasalahan dan timbul keraguan serta kekhawatiran.

d. Asas kekinian

Permasalahan yang dibicarakan dalam konseling kelompok hendaknya merupakan permasalahan terkini atau pengalaman terkini yang memerlukan penyelesaian segera, bukan permasalahan masa lalu atau permasalahan yang mungkin timbul di kemudian hari.

e. Asas kenormatifan

Dalam program konseling kelompok, setiap anggota harus bisa menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin menyampaikan pendapat maka anggota yang lain harus terlebih dahulu meminta layanan konseling kelompok sesuai aturan.

f. Asas Keahlian

Adalah asas bimbingan dan konseling atas dasar kaidah-kaidah profesional. Dilakukan dengan cara teratur, sistemik dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi) yang memadai.

6. Tujuan dan Manfaat Koseling Kelompok

Rasimin dan Muhammad Hamdi (2018) menegaskan ada beberapa tujuan dan manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan konseling kelompok, antara lain:

- a. Setiap anggota kelompok dapat memahami satu sama lain dengan lebih baik karena ada lebih banyak ruang untuk sisi positif dari kepribadian mereka.
- b. Anggota kelompok dalam mengembangkan kemampuan komunikasi diantara mereka sendiri sehingga mereka dapat saling membantu dalam tugas-tugas umum proses perkembangan.
- c. Anggota kelompok memperoleh hak untuk mengontrol diri mereka sendiridan menjalani kehidupan mereka sendiri.
- d. Anggota kelompok peka terhadap kebutuhan orang lain dan dapat megidentifikasi perasaan orang lain dengan sangat baik. Ini akan membuat mereka sadar akan kebutuhan dan perasaan mereka sendiri.
- e. Anggota kelompok memiliki keberanian untuk maju, menerima resiko yang wajar dibandingkan sendirian.
- f. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia dalam hidup bersama yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan yang diterima orang lain.
- g. Masing-masing anggota kelompok menyadari hal-hal yang memprihatinkan dari diri mereka sendiri yang kerap menimbulkan keprihatinan orang lain.
- h. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, saling menghargai, dan menaruh perhatian.

Tujuan dan manfaat konseling kelompok dalam penelitian ini adalah agar individu dan kelompok mempunyai kesadaran untuk mengatur diri sendiri utamanya dalam hal pemanfaatan waktu bermain gawai sesuai keperluan tanpa meninggalkan aktifitas sosial lainnya.

C. Pendekatan *Behavioral*

1. Pengertian Pendekatan *Behavioral*

Peletak dasar aliran *behaviorisme* adalah Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936). Pandangan yang sangat penting adalah bahwa aktivitas

psikis sebenarnya tidak lain daripada rangkaian reflex-refleks belaka. Dia meletakkan dasar-dasar behaviorisme, sekaligus meletakkan dasar-dasar bagi penelitian-penelitian mengenai proses belajar dan pengembangan teori-teori tentang belajar. Bahkan Amerika Psychological Association (A.P.A) mengakui Pavlov adalah seorang yang terbesar pengaruhnya dalam psikologi modern selain Freud (Saleh, 2018).

Konseling behavioral modern dikemukakan Corey (2001) tidak mempunyai asumsi deterministik tentang manusia yang menganggap manusia hanya sebagai produk dari kondisioning sosiokultur. Individu adalah hasil produksi dan juga yang memproduksi lingkungannya. Kecenderungan sekarang adalah untuk mengajarkan pengendalian kepada konseli, dengan demikian meningkatkan kebebasan mereka. Modifikasi tingkah laku bertujuan meningkatkan keterampilan individu sehingga mereka mempunyai lebih banyak pilihan dalam memilih suatu tingkah laku (Erdiyati, 2018).

2. Tujuan Konseling *Behavioral*

Tujuan konseling behavioral menurut Krumboltz dan Thorensen yang dikutip Corey, 2009 menetapkan tiga kriteria utama yang dapat digunakan (Lubis, 2013), yaitu:

- a. Tujuan konseling harus disesuaikan dengan keinginan kliena.
- b. Konselor harus bersedia membantu klien mencapai tujuannya.
- c. Konselor mampu memperkirakan sejauh mana klien dapat mencapai tujuannya.

Secara umum tujuan terapi behavioristik adalah menciptakan suatu kondisi baru yang lebih baik melalui proses belajar. Sementara itu tujuan terapi behavioristik secara khusus adalah mengubah tingkah laku adaptif dengan cara memperkuat tingkah laku yang diharapkan, meniadakan perilaku yang tidak diharapkan dan menemukan cara bertingkah laku yang tepat. Sementara (Gladding, 2015) mengemukakan bahwa pada dasarnya konselor tingkah laku ingin membantu klien untuk

menyesuaikan diri dengan baik terhadap kondisi kehidupannya, dan mencapai tujuan pribadi dan profesionalnya. Fokusnya adalah mengubah atau menghapuskan tingkah laku mal-adaptif yang ditunjukkan klien untuk membantu mendapatkan cara bertindak yang sehat dan konstruktif.

D. Teknik *Behavioral Contract*

Behavior Contract merupakan proses mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang ingin dicapai berdasarkan kontrak dengan konselor (Gantina Kumalasari, 2016). Sedangkan dalam kamus istilah konseling dan terapi yang dimaksud dengan *behavior contract* adalah terjalannya kesepakatan antara konselor dengan konseli yang berkaitan dengan proses penyembuhan (Mapiare, 2016).

Lutfi Fauzan menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *behavior contract* adalah terjadinya perjanjian antara dua orang atau lebih dalam melakukan kegiatan tertentu. Baik terkait dengan siapa yang melakukan apa yang dilakukan dan kegiatan apa yang akan dilakukan serta dalam hal bagaimana kontrak dapat dibatalkan (Mapiare, 2016).

Behavior Contract juga dapat diartikan sebagai salah satu teknik yang bertujuan untuk mengurangi perilaku membolos yang diawali dengan adanya perjanjian yang disepakati pada awal pertemuan oleh dua orang individu terkait dengan target perilaku yang ingin dicapai (Busmayaril, 2018).

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan *behavior contract* adalah terjadinya kesepakatan antara dua orang atau lebih dalam rangka melakukan kegiatan konseling untuk proses penyembuhan atau pencapaian tingkah laku yang ingin dicapai.

1. Prinsip dasar *Behavioral Contract*

Dalam penerapan konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* terdapat beberapa prinsip dasar dalam kesepakatan kontrak. Prinsip dasar dalam kontrak yaitu sebagai berikut (Gantina Kumalasari, 2016) :

- a. Adanya penguatan dalam melakukan kontrak
 - b. Tidak menunda pemberian *reinforcement*
 - c. Terjadinya akhir kesepakatan setelah proses negosiasi
 - d. Kontrak tidak merugikan satu sama lain
 - e. Adanya kejelasan dalam kontrak terkait dengan target Perilaku, frekuensi dan batasan kontrak
 - f. Pelaksanaan kontrak harus terintegrasi dengan sekolah.
2. Asumsi tingkah laku bermasalah menurut konseling behavior adalah sebagai berikut (Mashudi, Farid):
- a. Tingkah laku bermasalah adalah tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan.
 - b. Tingkah laku yang salah hakikatnya terbentuk dari cara belajar atau lingkungan yang salah.
 - c. Manusia bermasalah mempunyai kecenderungan merespons setiap tingkah laku negatif dari lingkungannya. Tingkah laku maladaptif terjadi juga, karena kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan dengan tepat.
 - d. Seluruh tingkah laku manusia didapat dengan cara belajar, sehingga tingkah laku tersebut dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar.
3. Tahap-tahap Teknik *Behavioral Contract*
- Menurut Gantina Kumalasari, (2016) terdapat beberapa langkah atau tahap yang perlu untuk dilakukan dalam pembuatan kontrak. Tahap-tahap tersebut tersebut adalah :
- a. Memilih tingkah laku yang akan dirubah
 - b. Menentukan data awal tingkah laku yang akan dirubah
 - c. Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan
 - d. Memberikan reinforcement setiap saat tingkah laku yang diinginkan untuk ditampilkan sesuai jadwal kontrak yang telah di sepakati.

- e. Memberikan penguatan setiap kali tingkah laku yang ditampilkan menetap.

4. Tujuan *Behavioral Contract*

Teknik *behavior contract* memiliki beberapa tujuan yaitu (Fauzan Lutfi, 2017):

- a. Menciptakan situasi baru yang terkait dengan tingkah laku
- b. Menghilangkan tingkah laku yang tidak baik
- c. Memantapkan tingkah laku baru dan mempertahankan
- d. Meningkatkan pilihan pribadi dan menciptakan kondisi baru pada proses pembelajaran.

5. Manfaat *Behavioral Contract*

Penggunaan teknik *behavioral contract* ini memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah (Gantina Kumalasari, 2016) :

- a. Mengarahkan individu untuk meningkatkan Perilaku yang baik dan meninggalkan Perilaku yang tidak baik
- b. Membantu untuk menjadikan individu menjadi lebih disiplin dalam bertingkah laku
- c. Meningkatkan tingkat kepercayaan diri individu
- d. Menjelaskan tentang hal yang dapat mengubah Perilakunya sendiri.

6. Kelebihan *Behavioral Contract*

Behavior contract memiliki kelebihan diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Implementasinya sederhana dan mudah.
- b. Dalam praktiknya, dapat digabungkan dengan disiplin ilmu lain.
- c. Dapat dilakukan dengan individu maupun kelompok.

7. Kekurangan *Behavioral Contract*

Selain kelebihan *behavior contract* juga memiliki kekurangan, kekurangan tersebut yaitu sebagai berikut :

- a. Sederhana dan membutuhkan banyak waktu tergantung kemampuan masing-masing individu.

- b. Jika konselor tidak memberikan pelayanan yang baik maka pelatihan tidak akan berjalan.

E. **Konseling Kelompok *Behavioral Contract***

Dalam penggunaan konseling kelompok dikalangan konselor, pendekatan behaviorar merupakan pendekatan yang sudah populer. Menurut Krumboltz dan Thoresen kepopuleran pendapat ini atara lain disebabkan oleh penekanan. Pendekatan ini terhadap upaya kelompok. Konseling kelompok dapat memberikan individu bebrbagi pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stres dan kecemasan yang dialami, dan menemukan kepuasan dalam bekerja dan hidup bersama orang lain.

Beberapa alasan penting dengan adanya teknik *behavioral contract* dengan bentuk konseling kelompok khususnya dalam mengurangi kecanduan gawai siswa yaitu mengarjarkan siswa yang sangat beragam mulai dari sikap siswa, tingkat pemahaman sampai pada perilaku alami yang dialami pada masa perkembangan.

F. **Efektifitas Konseling Kelompok dengan teknik *behavioral contract* untuk mengurangi kecanduan menggunakan gawai pada siswa SMP**

Penggunaan internet yang aktif berulang dan berlebihan telah dapat dikategorikan sebagai Internet Addiction Disorder (IAD) (Saragih, 2020). Kecanduan atau adiksi (addiction) pada awalnya merupakan sebuah kebiasaan yang selalu dilakukan tanpa pengendalian diri. Kecanduan menurut KBBI adalah ketergantungan atau adiksi yang bersifat fisik dan mental. Gangguan atau penyalahgunaan sumber daya Internet disebut Internet Addiction Disorder (IAD). Perilaku ini merupakan kecanduan yang mencakup seluruh aktivitas internal. Dalam kasus kecanduan, ada lima subtipe yang dapat dibagi, yaitu kecanduan dunia maya, kecanduan kompleksitas (pemain online, belanja dan belanja), email, dan kecanduan komputer (Saragith, 2020).

Kwon, Kim, Cho dan Yang (2013) mengatakan bahwa istilah kecanduan gawai adalah kecanduan perilaku atau kecanduan terhadap perangkat yang dapat menjadi masalah sosial seperti gangguan dan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari serta merupakan masalah pengendalian impuls terhadap diri sendiri. Selain itu, menurut Chiu (2014), kecanduan gawai merupakan kecanduan yang memiliki risiko lebih kecil dibandingkan alkohol atau obat-obatan terlarang.

Internet Addiction Disorder (IAD) suatu masalah perilaku yang didasari oleh aktivitas browsing di dunia maya, seperti aktivitas media sosial, perjudian online, perjudian online, menonton film porno atau pornoaksi, dan lain-lain. (Ningtyas, dan Saragih, 2020).

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa kecanduan gawai atau kecanduan telepon genggam merupakan suatu perilaku yang tidak terkendali dan kecanduan internet melalui gawai (telepon genggam).

Konseling kelompok yang dilakukan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan pendekatan behavior. Disatu sisi, konseling behavioral merupakan cara yang efektif untuk mengubah perilaku, namun disisi lain, konseling behavioral cenderung menurunkan gawai siswa karena tidak melibatkan klien dalam sitem. (Parbowo, Arga Satrio dan Wening Cahyawulan, 2016).

Pembuatan kontrak perilaku (Behavioral Kontrak) atau pembuatan merupakan teknik yang dipilih untuk menurunkan kecanduan gawai, siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Salam Kabupaten Magelang yang menjadi responden. Dengan mengadakan perjanjian kontrak perilaku, mereka diminta ikut serta dalam perjanjian yang sudah dibuat dan apabila mereka melanggar salah satu perjanjian tersebut maka mereka akan diberikan hukuman (punishment) yang bersifat mendidik. Namun jika dalam dalam jangka waktu yang ditentukan tidak ditemukan pelanggaran, maka konselor akan memberikan hadiah (riwards) kepada konseli.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok terjalin hubungan yang erat, hangat dan terbuka dalam batas-batas tertentu. Selama konseling, siswa yang akan mengungkapkan dan memahami permasalahan. Permasalahan yang terjawab akan dipadukan dengan hal-hal yang diperlukan untuk penyelesaian, analisa dan evaluasi. Ada hubungan yang kuat dengan konseling kelompok. Dengan berubahnya hubungan antarmanusia, maka permasalahan yang dihadapi setiap orang akan berusaha untuk diselesaikan. Lingkungan sosial dan perilaku serta struktur kelompok yang kuat dapat meningkatkan kebebasan belajar dengan mendukung perilaku sebagai perilaku yang konsisten.

Hubungan yang kuat dan dinamis selama pelaksanaan layanan harus memungkinkan tercapainya tujuan sesuai dengan kebutuhan masing-masing anggota kelompok. Selama proses ini, anggota dapat memulai menghasilkan ide, saran, dan umpan balik atau keberatan yang membangun.

Berdasarkan teori yang dikembangkan dalam kontrak perilaku dan kecanduan gawai, serta penelitian yang relevan, melalui layanan konseling kelompok dengan teknik behavioral contract pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Salam Kabupaten Magelang memiliki perilaku kecanduan gawai diperkirakan dia akan mengalami perubahan perilaku kearah positif.

G. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian yang mengacu pada penelitian-penelitian sebelumnya, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Tera Pertiwi Atikah (2019) dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecanduan Smartphone pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Ungaran dikembangkan dengan menggunakan teknik behavioral contract (kontrak perilaku) dan adanya reward dan punishment. Hasil penelitian ini menjadi dasar peneliti menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecanduan gawai di kalangan siswa SMP Negeri 3 Salam. Dalam Mengurangi Kecanduan Siswa Menggunakan Layanan Konseling Kelompok, Penelitian Tera Pertiwi Atikah (2019) dilakukan dengan topik Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan

Metode Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecanduan pada Siswa Kelas VII SMPN 2 Ungaran, diterima berikut : proses, kontrak perilaku berpengaruh terhadap penurunan adiksi dan penerapan di SMPN 2 Ungaran. Penelitian ini menjadi dasar yang mendorong peneliti untuk menggunakan teknik behavioral contract untuk mengurangi kecanduan gawai di kalangan siswa di SMP Negeri 3 Salam Kabupaten Magelang.

G. Kerangka Pemikiran

Siswa SMP Negeri 3 Salam Kabupaten Magelang khususnya Kelas VIII memiliki kecanduan yang tinggi terhadap gawai. Siswa yang mengandalkan gawai akan mengembangkan kebiasaan buruk yang akan menjadikan dirinya egois, individualistis, dan tidak mampu berinteraksi dengan orang baru.

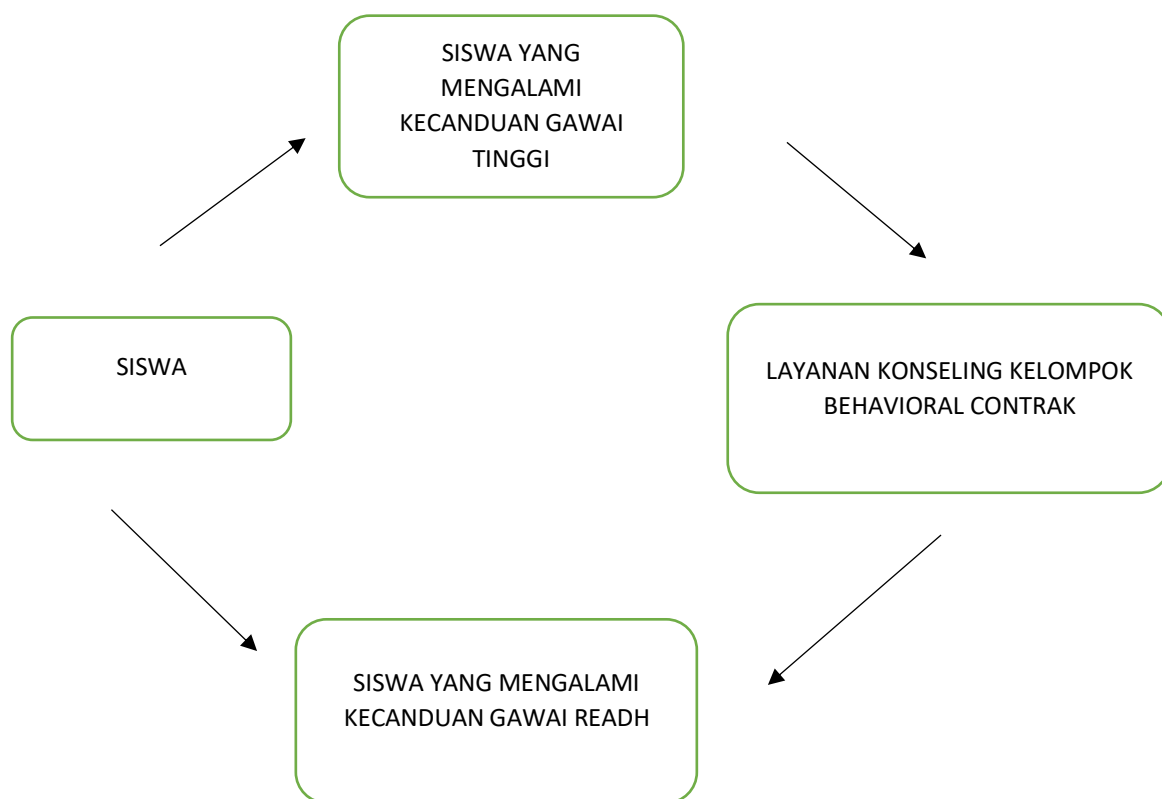
Siswa mendapatkan manfaat dari layanan konseling kelompok karena dianggap efektif dalam membantu mereka meningkatkan hubungan. Konseling kelompok ini bermanfaat karena dengan berinteraksi dengan seluruh anggotanya, mereka memenuhi banyak kebutuhan psikologis seperti kebutuhan untuk berani mengemukakan gagasan, berani berbicara di depan teman, perlunya perubahan pikiran dan perasaan. , kebutuhan untuk menemukan standar hidup dan kebutuhan akan lebih banyak kebebasan dan keindahan.

Siswa SMP Negeri 3 Salam Kabupaten Magelang sangat kecanduan gawai. Siswa yang memiliki kecanduan gawai yang tinggi akan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan buruk yang berujung pada penurunan prestasi akademiknya, kecanduan yang tinggi menjadi akar moral dari tumbuhnya kebiasaan-kebiasaan buruk. Siswa mendapatkan manfaat dari layanan konseling kelompok karena dengan teknik behavioral contract dianggap efektif dalam membantu siswa mengurangi kecanduannya. Konseling kelompok dengan teknik behavioral contract berguna karena melalui hubungan mereka dengan semua anggota, mereka memenuhi kebutuhan psikologis tertentu, seperti kebutuhan untuk beradaptasi dan

diterima oleh teman sebayanya, kebutuhan untuk bertukar gagasan dan berbagi perasaan, kebutuhan untuk menemukan nilai-nilai sebagai seorang pemimpin, dan kebutuhan akan lebih banyak kebebasan dan kepenuhan.

Penulis ingin menerapkan konseling kelompok dengan sistem kesepakatan perilaku pada kelompok eksperimen untuk mengurangi rasa kecanduan gawai siswa terhadap penerapan tersebut. Layanan konseling kelompok harus mengatasi masalah yang berkaitan dengan penyalahgunaan gawai. Teknik behavioral contract dipilih untuk mengurangi ketergantungan siswa terhadap gawai.

Gambaran hubungan antar variabel dalam penelitian ini, berdasarkan tinjauan pustaka yang telah disebutkan diatas yaitu konseling kelompok behavior teknik behavioral contract merupakan perlakuan yang akan penulis berikan kepada sekelompok siswa melalui konseling kelompok yang akan dilakukan untuk mengurangi ketergantungan siswa pada gawai.



Gambar 1
Kerangka Berpikir

H. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) hipotesis merupakan tanggapan sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana masalah penelitian tersebut dirumuskan dalam bentuk pertanyaan. Hal ini dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan hanya berdasarkan teori yang relevan saja, namun tidak berdasarkan fakta jelas yang diperoleh dari pengumpulan data.

Hipotesis dari penelitian ini adalah Konseling Kelompok dengan Teknik Behavioral Contract efektif untuk Mengurangi Kecanduan Gawai siswa Kelas VIII A di SMP Negeri 3 Salam Kabupaten Magelang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2012), penelitian adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk mempelajari pengaruh suatu perlakuan terhadap perlakuan lain dalam kondisi terkendali. Menurut Sugiyono penelitian eksperimen mempunyai banyak ciri, yaitu bahan eksperimen, observasi dunia nyata, desain eksperimen, dan pemodelan. Temuan penelitian bersifat pra-eksperimental.

Menurut Yusuf (2015), penelitian pra-eksperimental merupakan penelitian eksperimen yang biasanya melibatkan kelompok. Dan pada penelitian ini tidak ada kelompok kontrol. Berdasarkan pengertian tersebut maka peneliti menggunakan desain One-Group Pretest-Posttest sedangkan penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Peralatan percobaan (KE) pada model ini diperoleh dengan memberikan perlakuan (X) kepada suatu kelompok, yaitu kelompok eksperimen. Sebelum mendapat perlakuan, kelompok melakukan pre-test (O1) untuk mengukur pengetahuannya. Kemudian konselor bekerja setelah diberikan perlakuan, dan setelah diberikan perlakuan dilakukan post-tes (O2). Hasil dari kedua uji coba ini dibandingkan untuk menguji apakah layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan kontrak perilaku berpengaruh terhadap kecanduan pada kelompok eksperimen.

Penelitian akan dilakukan enam kali pertemuan. Pada awal pertemuan, sampel diuji. Kemudian, terdapat empat sesi terapi berupa konseling kelompok dengan metode kontrak perilaku. Setelah penyusunan selesai, post-test akan dilakukan pada pertemuan keenam. Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengetahui perbedaan keduanya. Tujuannya untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan metode kontrak perilaku efektif dalam mengurangi kecanduan gawai pelajar.

Tabel 1
One Group Pretest Posttest Design

Group	Pre-test	Variabel Terkait	Post-test
KE	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperiment

O₁ : *Pretest*

X : *Treatment* (perlakuan)

O₂ : *Posttest*

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2012) variabel penelitian adalah ciri-ciri, sifat-sifat, atau nilai-nilai orang, beda, atau peristiwa yang mempunyai perbedaan tertentu sehingga peneliti bertekad untuk mempelajarinya dan mengambil kesimpulan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan dua metode, yaitu berdasarkan variabel terikat dan variabel bebas yang diuraikan sebagai berikut:

1. Variabel Bebas / variabel *independent*

Variabel bebas (*independent* variabel) adalah variabel yang menjelaskan atau mempengaruhi terhadap variabel terikat. Variabel bebas (*independent* variabel) dalam penelitian ini adalah Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Kecanduan Gawai.

2. Variabel terikat / variabel *dependent*

Variabel terikat (variabel *dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat dari variabel terikat (variabel *dependent*). Variabel terikat (variabel *dependent*) yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecanduan gawai pada siswa.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Kecanduan gawai adalah gangguan mental berupa keterikatan emosional seseorang terhadap gawai yang dimilikinya sehingga menyebabkan gangguan psikologi dan emosional utamanya ketagihan dan jika tidak berada dekat dengan gawai miliknya dengan berbagai macam sebab seperti misalnya, sinyal menghilang, kehabisan baterai bahkan jika terjadi kehilangan.

Konseling kelompok dengan teknik *behavioral kontrak* (kontrak perilaku) adalah layanan konseling yang berfokus pada terjadinya kesepakatan antara dua orang atau lebih dalam rangka melakukan kegiatan konseling untuk proses penyembuhan atau pencapaian tingkah laku yang ingin dicapai.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah Siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Salam Kabupaten Magelang yang berjumlah 32 siswa kelas VIII A.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Salam sejumlah 5 orang siswa terpilih secara acak.

3. Sampling

Untuk menentukan sampel kelompok, peneliti menggunakan teknik random sampling. Kita berbicara tentang pengambilan sampel acak karena anggota populasi yang sama, mempunyai karakteristik yang sama karena mereka termasuk dalam kelas kelahiran yang sama. Pengambilan

sampel populasi secara acak dilakukan tanpa menunjukkan pola yang ada dalam populasi. Cara ini diterapkan ketika sekelompok orang dipersiapkan sebagai suatu kelompok (Sugiyono, 2016).

E. Setting Penelitian

Setting penelitian adalah tempat dimana penelitian akan dilaksanakan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Salam Kabupaten Magelang.

F. Metode Pengumpulan Data

1. Angket

Menurut Sugiyono (2017) kuesioner atau survei adalah suatu proses pengumpulan data yang melibatkan pemberian serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Kuisisioner yang digunakan untuk penelitian ini adalah kuisisioner kecanduan gawai.

2. Observasi

Menurut Widoyoko (2014) observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang Nampak dalam suatu gejala pada penelitian. Menurut Sugiyono (2015) observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun secara sistematis dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi dengan siswa.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen survei angket digunakan untuk mengukur kecanduan gawai siswa, yang akan menghasilkan data kuantitatif yang akurat, sehingga instrumen apa pun pasti memiliki keterbatasan. Instrumen survei menggunakan skala likert empat poin (empat angka), yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), KS (tidak sesuai) dan TS (tidak sesuai).

Tabel 2
Penilaian Instrumen Angket

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
KS (Kurang Sesuai)	2	3
TS (Tidak Sesuai)	1	4

Soal-soal dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang dibuat dalam bentuk catatan, dan responden diminta memberikan tanda (√) pada jawaban yang dikehendakinya.

Grid aplikasi untuk mengetahui kecanduan gawai dibuat dari definisi fungsional variabel penelitian dan dibagi berdasarkan aspek masalah Daily Life Disturbance, *Withdrawal*, *Cyberspace-oriented relationship*, *Overuse*, dan *Tolerance*.

Berdasarkan struktur tersebut, grid alat pengumpul data didefinisikan dalam bentuk rekaman. Kisi kuisioner skrining kecanduan ditunjukkan pada tabel dibawah ini dengan total 56 pengaduan.

Tabel 3
Kisi-Kisi Angket Kecanduan Gawai Sebelum Tryout

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Total
			Positif	Negatif	
Kecanduan Gawai	<i>1. Daily Life Disturbance</i>	a. Hilangnya pekerjaan yang telah direncanakan	1,2	7,8	12
		b. Kesulitan konsentrasi	3,4	9,10	
		c. Gangguan fisik	5,6	11,12	

	2. <i>Withdrawal</i>	a. Rasa tidak sabar, gelisah berjauhan dengan gawai.	13,14	19,20	12
		b. Tidak pernah berhenti menggunakan gawai.	15,16	21,22	
		b. Mudah tersinggung saat diganggu menggunakan gawai.	17,18	23,24	
	3. <i>Cyberspace-oriented relationship</i>	a. Lebih akrab teman dunia maya daripada dunia nyata.	25,26	31,32	12
		b. Perasaan kehilangan tidak terkendali ketika tidak menggunakan gawai.	27,28	33,34	
		c. Selalu memeriksa gawai	29,30	35,36	
	4. <i>Overuse</i>	a. Penggunaan gawai tidak terkontrol	37,38	43,44	12
		b. Lebih percaya gawai dibandingkan dengan orang lain.	39,40	45,46	
		c. Dorongan kembali menggunakan gawai setelah berhenti	41,42	47,48	
	5. <i>Tolerance</i>	a. Upaya mengontrol penggunaan gawai.	49,50	51,52	8

		b. Selalu gagal mengurangi penggunaan gawai.	53,54	55,56	
Total			28	28	56

H. Validasi dan Reliabilitas

- Validasi adalah standar atau dasar landasan yang menunjukkan pentingnya, nilai dan dukungan yang mengarah pada kebenaran definisi proses penilaian sebagai tujuan pengukuran. Alat dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$. Uji validasi penelitian ini menggunakan SPSS 16 For Windows. Jumlah pernyataan dalam angket sebanyak 56 item, dan jumlah responden (N) berjumlah 100 siswa (sampel uji). Kriteria suatu pernyataan dinyatakan valid adalah pernyataan yang jumlahnya melebihi tabel pada taraf signifikan 5%. Jadi berdasarkan hasil angket kecanduan gawai dengan 56 item pernyataan, diperoleh 40 item pernyataan valid dan 16 item pernyataan gugur. Berikut adalah kisi-kisi kuisioner kecanduan gawai yang telah diuji efektifitasnya :

Tabel 4
Hasil Validasi Angket

no hitung	R hitung	r tabel	Ket	no hitung	R hitung	r tabel	ket
Item_1	0,245066	0,1966	Valid	Item_29	0,192024	0,1966	gagal
Item_2	0,255616	0,1966	Valid	Item_30	0,23443	0,1966	valid
Item_3	0,256549	0,1966	Valid	Item_31	0,224883	0,1966	valid
Item_4	0,265438	0,1966	Valid	Item_32	0,096757	0,1966	gagal
Item_5	0,328502	0,1966	Valid	Item_33	-0,00494	0,1966	gagal
Item_6	-0,099	0,1966	Gagal	Item_34	0,314205	0,1966	valid
Item_7	0,370997	0,1966	Valid	Item_35	0,287836	0,1966	valid
Item_8	0,149298	0,1966	Gagal	Item_36	0,21264	0,1966	valid
Item_9	0,138278	0,1966	Gagal	Item_37	0,237456	0,1966	valid
Item_10	0,215927	0,1966	Valid	Item_38	0,180152	0,1966	gagal
Item_11	0,308917	0,1966	Valid	Item_39	0,13036	0,1966	gagal
Item_12	0,20038	0,1966	Valid	Item_40	0,086674	0,1966	gagal
Item_13	-0,08258	0,1966	Gagal	Item_41	-0,04968	0,1966	gagal
Item_14	0,210622	0,1966	Valid	Item_42	0,245914	0,1966	valid
Item_15	0,228486	0,1966	Valid	Item_43	-0,19084	0,1966	gagal
Item_16	0,354019	0,1966	Valid	Item_44	0,196231	0,1966	gagal
Item_17	0,225717	0,1966	Valid	Item_45	0,31859	0,1966	valid
Item_18	0,312938	0,1966	Valid	Item_46	0,167236	0,1966	gagal
Item_19	0,29252	0,1966	Valid	Item_47	0,22247	0,1966	valid
Item_20	0,381703	0,1966	Valid	Item_48	0,229975	0,1966	valid
Item_21	0,220668	0,1966	Valid	Item_49	0,044023	0,1966	gagal
Item_22	0,063364	0,1966	Gagal	Item_50	0,421411	0,1966	valid
Item_23	0,052043	0,1966	Gagal	Item_51	-0,03324	0,1966	gagal
Item_24	0,402217	0,1966	Valid	Item_52	0,398434	0,1966	valid
Item_25	0,191986	0,1966	Gagal	Item_53	0,209884	0,1966	valid
Item_26	-0,05162	0,1966	Gagal	Item_54	0,219751	0,1966	valid

Item_27	0,232716	0,1966	Valid	Item_55	0,251386	0,1966	valid
Item_28	0,288755	0,1966	Valid	Item_56	0,334415	0,1966	Valid

Tabel 5

Daftar Item Valid Angket Kecanduan Gawai Setelah Tryout

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Total
			Positif	Negatif	
Kecanduan Gawai	<i>1. Daily Life Disturbance</i>	a. Hilangnya pekerjaan yang telah direncanakan	1,2	6	9
		b. Kesulitan konsentrasi	3,4	7	
		c. Gangguan fisik	5	8,9	
	<i>2. Withdrawal</i>	a. Rasa tidak sabar, gelisah berjauhan dengan gawai.	10	15,16	9
		b. Tidak pernah berhenti menggunakan gawai.	11,12	17	
		c. Mudah tersinggung saat diganggu menggunakan gawai.	13,14	18	
	<i>3. Cyberspace-oriented relationship</i>	a. Lebih akrab teman dunia maya daripada dunia nyata.	19	24	9
		b. Perasaan kehilangan tidak terkendali ketika tidak menggunakan gawai.	20,21	25	
		c. Selalu memeriksa gawai	22,23	26,27	

	4. <i>Overuse</i>	a. Penggunaan gawai tidak terkontrol	28	31	7
		b. Lebih percaya gawai dibandingkan dengan orang lain.	29	32	
		c. Dorongan kembali menggunakan gawai setelah berhenti	30	33,34	
	5. <i>Tolerance</i>	a. Upaya mengontrol penggunaan gawai.	35	38	6
		b. Selalu gagal mengurangi penggunaan gawai.	36,37	39,40	
Total			21	19	40

2. Alpha cronbach digunakan untuk uji reliabilitas penelitian ini menggunakan SPSS 16 for Windows. Instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila hasil analisis item memperoleh nilai alpha lebih besar dari nilai R_{tabel} pada taraf signifikansi 5 dan N sampai 40. Berdasarkan hasil uji reliabilitas dengan SPSS 16 diperoleh koefisien alpha untuk variabel reliabilitas sebesar 0,738 untuk program Windows. Hasil koefisien alpha lebih tinggi dibandingkan r_{tabel} ($0,738 > 0,196$), sehingga item-item pada banyak kecanduan gawai diakui reliabel dan dapat digunakan.

Berikut adalah tabel hasil analisis reliabilitas :

Tabel 6
Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Item
.738	40

I. Prosedur Penelitian

Metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai suatu metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme yang digunakan untuk mempelajari orang, biasanya dilakukan observasi, pengumpulan data, menggunakan alat penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, tujuannya untuk mengkaji filsafat positivisme, yang berupaya menguji hipotesis tersebut. Proses penelitian ini terdiri dari 3 tahap yaitu. tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap penelitian akhir.

1. Tahap persiapan penelitian

Langkah – langkah yang dilakukan dalam tahap persiapan antara lain:

- a. Laksanakan penelitian pendahuluan. (pengamatan)
- b. Mengorganisasikan masalah berdasarkan hasil penelitian sebelumnya.
- c. Putuskan bagaimana memecahkan masalah tersebut.
- d. Menentukan sampel uji (kelas uji).
- e. Mengidentifikasi topik yang akan digunakan dalam penelitian
- f. Buat alat penelitian.
- g. Buat kisi untuk mencari bantuan.
- h. Buat alat survey berupa kuisisioner.
- i. Membuat instrument tes (tes oleh ahli, ahli, membaca).
- j. Ujilah pertanyaan respon siswa.
- k. Periksa isi alat dengan menguji keakuratan dan keandalan alat.

2. Tahap pelaksanaan penelitian

Pelaksanaan penelitian meliputi:

- a. Memberikan *kelas percobaan*.
- b. Lakukan terapi kelas eksperimental menggunakan metode kontrak perilaku.
- c. Melakukan konseling kelompok dengan menggunakan metode konseling kelompok *kontrak perilaku*.

- d. Memberikan kelas tes *post-test* dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat ketergantungan gawai pada kelas tes setelah mendapat bimbingan kelompok dan prosedur kesepakatan praktik.
3. Tahap akhir penelitian
Tahap akhir penelitian meliputi:
 - a. Melakukan analisis dan pengolahan data hasil penelitian pada kelas eksperimen.
 - b. Menarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah di dalam penelitian.
 - c. Menyusun laporan penelitian

3. Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan Anova (Analysis of variance). Tes ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pre-test dan post-test yang diperoleh kelompok eksperimen untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik behavioral contract untuk mengurangi kecanduan gawai pada siswa.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS (Statistical Program for Social Science) Windows versi 16. Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai-nilai (signifikan), jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima, dimana probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Konseling kelompok dengan teknik behavioral contract merupakan suatu layanan konseling kelompok untuk membantu memecahkan masalah masing-masing anggota kelompok. Kecanduan gawai sangat berpengaruh apabila dimainkan secara berlebihan, karena berdampak pada motivasi belajar siswa dalam segi jasmani dapat menurunkan kesehatan mata, dalam segi psikologi dapat mengakibatkan tidak dapat mengontrol emosi yang tidak stabil, dari segi waktu dapat mengakibatkan kelalaian terhadap tugas-tugas sekolah dikarenakan terlalu asik bermain gawai dan dari segi sosial dapat menimbulkan kurang bersosialisasi. Hal-hal ini dapat menimbulkan kurangnya motivasi belajar siswa dan berdampak kepada buruknya nilai di sekolah.

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan memperoleh kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik behavioral contract dapat menurunkan kecanduan gawai siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan menurunnya signifikansi skor posttest dibandingkan dengan pretest. Penelitian ini memberikan dampak positif bagi siswa diantaranya tidak menunda tugas sekolah yang diberikan, mengumpulkan tugas tepat waktu, memahami pentingnya mengurangi kecanduan gawai.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Bagi guru diharapkan selalu meningkatkan kompetensi, terus memotivasi untuk selalu memberi layanan bimbingan dan konseling. Mampu memahami berbagai problematika yang sedang dialami khususnya oleh siswa dan mengerti kebutuhan – kebutuhan psikis, sosial, dan emosional

disamping kebutuhan fisik serta lebih bisa memberikan penghargaan pada siswa dan menghindari tindak pelabelan negatif pada siswa.

2. Bagi Siswa

Bagi siswa yang sudah menjadi seorang yang kecanduan gawai dapat memberikan gambaran dari dampak negatif yang diberikan oleh gawai, dimana dampak tersebut dapat merugikan dan merubah konsep diri seseorang yang sudah menjadi kecanduan gawai. Targetkan untuk bermain gawai, usahakan jangan mengganggu waktu belajar, manfaatkan waktu berlibur untuk bermain gawai. Jalani hubungan pertemanan didunia nyata, karena semakin kuat relasi dengan teman dan keluarga maka akan semakin berkurang kebutuhan untuk terus bermain gawai.

3. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua diprlukan pengawasan secara langsung dari orang terdekat dibutuhkan untuk membantu mengurangi kecanduan gawai.

4. Bagi Peneliti Berikutnya

Bagi peneliti berikutnya dapat mempertimbangkan dan mengembangkan dalam melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik behavioral contract untuk mengurangi kecanduan gawai siswa serta merencanakan kegiatan dengan matang. Peneliti mempunyai banyak kekurangan dan keterbatasan sehingga perlu untuk memperhatikan kekurangan dan keterbatasan peneliti sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik. Peneliti perlu mempersiapkan kesepakatan waktu yang lebih konsisten dengan anggota kelompok agar waktu berjalan efektif, penulis menyarankan agar peneliti memberikan waktu kepada siswa agar bisa lebih mengenal dan dapat lebih terbuka untuk memperoleh hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra,A.A.N. 2015. *Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Media Akademis.
- Achmad Juntika Nurihsan. 2012. *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling (Edisi Revisi)*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Andriati, Novi. 2016. Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Bermain Peran untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *Jurnal Konseling GUSJIGANG* Vol. 2 (2) hal. 125-130. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Busmayaril. 2018. "Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Behavior Contract* Sebagai Layanan Pada Peserta Didik Yang Memiliki Perilaku Membolos," *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol 5 (2), 34-35.
- Barkley, J. E. and Lepp, A. (2016) 'Mobile phone use among college students is a sedentary leisure behavior which may interfere with exercise', *Computers in Human Behavior*. Elsevier Ltd, 56, pp. 29–33. doi: 10.1016/j.chb.2015.11.001.
- Cocorada, E. et al. (2018) 'Assessing the smartphone addiction risk and its associations with personality traits among adolescents', *Children and Youth Services Review* 93, 345–354
- Erdiyati. 2018. *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behaviouristik untuk Siswa SMP*. *Jurnal Prakarsa Paedagogia* Vol. 1 No. 1,
- Erford, B. T. 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gladding, Samuel T. 2015. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Hartono, Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Haug, S. et al. (2015) 'Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland', *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), pp. 299–307. doi: 10.1556/2006.4.2015.037.
- Indah Pratiwi et.al. 2019. *Konsentrasi Belajar Siswa dan Penggunaan Gawai*. Jakarta: Penerbit Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan dan Kebudayaan, Badan Penelitian dan Pengembangan, Kementerian Pendidikan dan

- Kebudayaan. https://pskp.kemdikbud.go.id/assets_front/images/produk/1-gtk/buku/12__Buku_Gawai_2018_indah.pdf (diakses 7 November 2022)
- Jinan, Mutoharun. 2020. Panen Kecanduan Gadget. Karanganyar: Intera dan Smart Media Prima.
- Lubis, Namora Lumongga. 2013. Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik. Jakarta: Kencana Prenada Media
- Layanan Konseling et al., “Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia Volume 4 Nomor 1 Tahun 2018 Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> CONTRACT DALAM MENUMBUHKAN KARAKTER DISIPLN SISWA DI SMA PGRI 2 BANJARMASIN TAHUN AJARAN2017 / 2018 Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Asyad Al-Banjarmasin Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia Volume 4 Nomor 1 Tahun 2018 Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi Dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Asyad Al-Banjarmasin” 4 (2018): 13–20.
- Kurnanto, M. E. 2013. Konseling Kelompok. Bandung: Alfabeta.
- Kumalasari Gantina . 2016. Teori Dan Teknik Konseling, Jakarta: PT Indeks.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H. & Yang, S. 2013. The adiks smartphone: development and validation of a short version for adolescents (SAS-SV). *Plos One*, 8(12),1-7
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hanh, C., Gu, X., Choi, J. H. & Kim, D. J. (2013a). Development and validation of asmartphoneadiksiscale (SAS).*Plos One*, 8(2), 1-7.
- Mapiare. 2016. Kamus Istilah Konseling. Jakarta: Gravindo Persada Raja.
- Mashudi, Farid. 2018. Panduan Praktis Evaluasi dan Supervisi Bimbingan Konseling. Yogyakarta: Diva Press.
- Nahas, M. et al. (2018) ‘Problematic smartphone use among Lebanese adults aged 18–65 years using MPPUS-10’, *Computers in Human Behavior*. Elsevier, 87(February), pp. 348–353. doi: 10.1016/j.chb.2018.06.009.

- Patilima, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Prabowo, Arga Satrio dan Wening Cahyawulan. 2016. Pendekatan Behavioral : Dua Sisi Mata Pisau. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5(1) hal. 15-19.
- Prayitno, Afdal, Ifdli, Ardi, & Zadrian. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil*. Ghalia Indonesia. Bogor.
- Purwanto, E. A., dan Sulistyastuti .2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Gava Media.
- Puspha Fandini, Sultani, Didi Susanto *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia* Volume 4(1) Tahun 2018 Tersedia Online: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> ISSN. 2460-9722.
- Pusat Penelitian Kebijakan Pendidikan Dan Kebudayaan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. 2019. *Risalah Kebijakan Penggunaan Gawai Oleh Peserta Didik Tingkat Sekolah Menengah Atas*.
https://pskp.kemdikbud.go.id/akssets_fornt/images/produk/1-gth/kebijakan/8_PB_Gawai.pdf (diakses tanggal 7 November 2022)
- Rasimin dan Muhammad Hamdi. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Risalah Kebijakan Penggunaan Gawai Oleh Peserta Didik Tingkat Sekolah Menengah Atas*
https://pskp.kemdikbud.go.id/assets_front/images/produk/1-gtk/kebijakan/8__PB_Gawai.pdf (diakses tanggal 7 November 2022)
- Ristianti, Dina Hajja dan Irwan Fathurrochman. 2020. *Penilaian Konseling Kelompok*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rohani, A., & Ahmadi, A. (2002). *Pengelolaan Pengajaran*. Jakarta: Bina Aksara.
- Suharsimi, Arikunto. 2012. *Dasar Dasar Evaluasi Pendidikan*. Bandung: Bumi Aksara.
- Saleh, Adnan Achiruddin. (2018). *Pengantar Psikologi*. Makasar: Aksara Timur.
- Saragih, El Safira. 2020. Kontrol Diri Dan Kecenderungan Internet Addiction Disorder. *Philanthropy Jurnal Of Psychology* 4(1) hal 57-68

- Satriah, Lilis. 2021. *Panduan Bimbingan dan Konseling Pendidikan*. Bandung: Fokusmedia.
- Solihin O. 2015. *Sosmed Addict*. Kecanduan Yang Tak perlu. Depok: Gema Insani.
- Sun, J., Liu, Q. and Yu, S. (2019) 'Child neglect, psychological abuse and smartphone addiction among Chinese adolescents: The roles of emotional intelligence and coping style', *Computers in Human Behavior*, 90, pp. 74–83. doi: 10.1016/j.chb.2018.08.032.
- Sugiyono, 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*'. Bandung : Alfabeta.
- Tera Pertiwi Atikah, 2019, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan *Smartphone* Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 2 Ungaran" Vol (1) No (02)

