



JURNAL

**PENERAPAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN PENGGUNAAN *HANDPHONE* PADA SISWA
DI SMP NEGERI 2 LAPPARIAJA**

NURFAHMIDINIYA

1644040011

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

2020

**PENERAPAN TEKNIK KONTRAK PERILAKU UNTUK MENGURANGI
KECANDUAN PENGGUNAAN HANDPHONE PADA SISWA
DI SMP NEGERI 2 LAPPARIAJA**

Penulis : Nurfahmidiniya
Pembimbing I : Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd
Pembimbing II : Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons.
Email Penulis : nurfahmidiniya1001@gmail.com

ABSTRAK

NURFAHMIDINIYA, 2020. Penerapan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan *Handphone* pada Siswa SMP Negeri 2 Lappariaja. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Abdullah Pandang, M.Pd dan Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Penggunaan *Handphone* pada Siswa SMP Negeri 2 Lappariaja. Masalah dalam penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja? (2) Bagaimanakah gambaran penerapan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja? (3) Apakah teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja? Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui gambaran kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja (2) Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja. (3) Untuk mengetahui penerapan teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *Single Subject Research (SSR)* dan menggunakan desain A-B-A. Subjek penelitian ini adalah dua orang siswa kelas IX C SMP Negeri 2 Lappariaja yang mengalami kecanduan penggunaan *handphone*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen observasi dan skala penilaian. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kecanduan penggunaan *handphone* sebelum diberikan perlakuan berupa penerapan teknik kontrak perilaku berada pada kategori tinggi (2) Pelaksanaan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja dilaksanakan sebanyak 5 tahap dalam 11 kali pertemuan. Selama pelaksanaan intervensi, siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi (3) Penerapan teknik kontrak perilaku dapat menurunkan secara signifikan tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa.

Kata kunci: Teknik kontrak perilaku, Kecanduan *handphone*

I. PENDAHULUAN

Handphone yang berbasis *android* sangat banyak fitur dan aplikasi yang dapat membuat penggunanya menjadi kecanduan. Davis (Basri, 2014: 412) mendefinisikan kecanduan (*addiction*) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya bukan hanya berupa benda atau zat. Berbagai fitur dan aplikasi yang ada di dalam *handphone* membuat para pengguna lebih mudah untuk mengakses apapun yang diinginkan seperti internet dan sosial media berupa *facebook*, *instagram*, *whats app*, *twitter*, *you tube*, *line*, dan berbagai jenis *game online* sehingga *hanphone* sangat sering digunakan dan membuat penggunanya menjadi kecanduan. Terkadang orang tidak sadar dengan waktu yang dihabiskan hanya untuk membuka *handphone* sehingga sudah terbiasa dan lama kelamaan menjadi kecanduan. Menurut Kwon (Mulyana & Afriani, 2017: 106) terdapat lima aspek kecanduan *handphone* yaitu, *Daily-life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari), *withdrawal* (perilaku menarik diri), *cyberspace-oriented relationship*

(hubungan di dunia maya), *overuse* (terlalu sering digunakan), dan *tolerance* (toleransi waktu dalam penggunaan).

Fenomena penggunaan *handphone* seakan-akan memiliki dunianya sendiri. Sekarang orang sering terlihat sibuk karena *handphone* mereka sendiri sehingga mengabaikan orang yang berada di sekitarnya. Dengan adanya *handphone*, hal ini dapat menjadikan penggunanya jarang bersosialisasi dengan orang-orang yang berada di sekitarnya. Kemudahan bersosialisasi dalam menggunakan *handphone*, justru membuat individu menjadi kurang bersosialisasi dikehidupan nyata.

Kecanduan *handphone* juga sangat berdampak pada prestasi peserta didik, karena dengan *handphone*, waktu belajar peserta didik akan semakin berkurang. Menurut Nikmah (Rozalia, 2017), *handphone* yang dapat terhubung di internet akan membantu siswa menemukan informasi yang dapat menopang pengetahuannya di sekolah, namun kenyataannya hanya sedikit siswa yang memanfaatkan pada sisi ini, kebanyakan siswa memfungsikan *handphone* bukan untuk fungsinya seperti untuk sms, nonton video, mendengarkan musik, dan mengakses *facebook* sehingga hal ini dapat berdampak

pada prestasi siswa di sekolah. Maka dari itu, masalah ini harus segera ditangani oleh guru-guru yang ada di sekolah khususnya guru Bimbingan dan Konseling.

Berdasarkan survey awal yang telah peneliti lakukan pada tanggal 24 Agustus 2020 dengan mengadakan wawancara kepada Konselor di SMP Negeri 2 Lappariaja, diperoleh informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kecanduan *handphone*. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecanduan *handphone* ditandai dengan adanya siswa yang lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain *handphone* dibandingkan dengan aktivitas lain. Selain itu siswa lebih cenderung mengabaikan lingkungan sekitarnya. Guru mata pelajaran juga menjelaskan bahwa siswa yang mengalami kecanduan *handphone*, kadang ditemukan bermain *handphone* pada saat jam pelajaran sehingga tidak memperhatikan ketika Guru menjelaskan.

Selain itu, siswa juga mengatakan bahwa sering merasa gelisa ketika kehabisan kuota internet dan merasa sangat bergantung dengan kuota. Siswa yang mengalami

kecanduan *handphone* tersebut akan mengalami hambatan yaitu aktivitas sehari-hari mereka menjadi terganggu seperti waktu belajar, mengerjakan tugas sekolah, mengerjakan PR sehingga motivasi belajar menjadi menurun dan membuat prestasi akademiknya menurun.

Berdasarkan hasil observasi yang didapatkan oleh peneliti, terdapat dua siswa yang teridentifikasi mengalami kecanduan penggunaan *handphone* yaitu subjek dengan inisial MP yang berjenis kelamin laki-laki dan subjek NA yang berjenis kelamin perempuan. Karakteristik dari subjek MP yaitu lebih banyak menggunakan *handphone* dengan aktivitas bermain *game* dan nonton video serta dapat menghabiskan waktu sebanyak kurang lebih 15 jam dalam sehari untuk bermain *handphone*. Sedangkan untuk subjek NA lebih banyak menggunakan *handphone* dengan membuka sosial media seperti (*instagram, whats app, facebook, tiktok, telegram*), dan nonton video/film di youtube. Selain itu subjek NA dapat menghabiskan waktu sebanyak kurang lebih 14 jam dalam sehari untuk bermain *handphone*.

Dengan fenomena tersebut, harusnya *handphone* dapat digunakan dengan baik oleh para siswa, atau dalam hal ini secara positif,

namun yang terjadi adalah justru sebaliknya yaitu berdampak negatif bagi siswa (meskipun tidak seluruh perilakunya berdampak negatif). Menghadapi berbagai dampak tersebut tidak sedikit individu yang mengalami kesulitan merespon secara tepat sehingga berakibat pada terbentuknya perilaku maladaptif (salah suai) yaitu kecanduan. Ini sesuai dengan pandangan behavioristik yang dikemukakan oleh Maulana (Gunawan, 2018: 106) bahwa perilaku terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, kemudian organisme merespon. Hal ini juga mengacu pada pendapat Gunawan (2018: 107) yang mengatakan bahwa perilaku kecanduan merupakan salah satu perilaku maladaptif (salah suai). Jadi dapat disimpulkan, perilaku maladaptif timbul dari adanya stimulus-stimulus negatif yang direspon secara tidak tepat oleh individu.

Guna membantu siswa mampu mengelola diri dalam menghadapi mengelola diri secara tepat terhadap stimulus negatif dari penggunaan *handphone* sehingga mereka tidak menjadi kecanduan, diperlukan bantuan khusus dari guru bimbingan dan konseling. Untuk maksud ini, salah satu teknik yang dapat

digunakan, yaitu teknik kontrak perilaku.

Kontrak perilaku merupakan salah satu metode yang berasal dari pendekatan konseling *behavior*. Pendekatan *behavioral* berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru. Manusia dipandang memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, dan manusia dapat mengatur serta mengontrol tingkah lakunya dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain (Komalasari, dkk., 2016:152). Teknik kontrak perilaku adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih yaitu konselor dan konseli dimana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam salah satu perilaku target. Semua orang yang terlibat dalam kontrak harus menegosiasikan syarat-syaratnya sehingga kontraknya dapat diterima oleh setiap orang. Teknik ini bertujuan untuk menyusun kembali atau mengubah perilaku peserta didik dalam hal kecanduan *handphone*. Dengan demikian teknik kontrak perilaku diharapkan agar peserta didik dapat mengubah perilakunya dari kecanduan *handphone* menjadi lebih terkendali dalam menggunakan *handphone*.

Teknik ini dipilih dengan pertimbangan bahwa kontrak perilaku didasarkan pada prinsip *operant conditioning* dan *reinforcement positif*. Menurut Dzikro, dkk (2019: 66), *operant conditioning* merupakan suatu kondisi yang didalamnya berisikan penguatan perilaku operan, baik penguatan positif maupun penguatan negatif yang efeknya dapat mengakibatkan perilaku dapat berulang atau menghilang sesuai dengan keinginan. Dalam pengkondisian operan, penekanan dilakukan pada perilaku dan konsekuensinya. Selain itu, Bayu, dkk (2015: 68) juga mengemukakan bahwa pengkondisian operan dapat mengontrol perilaku organisme dengan menggunakan stimulus berupa penguatan. Selain *operan conditioning*, teknik kontrak perilaku juga didasarkan pada prinsip *reinforcement positif*. Menurut Walker dan Shea (Komalasari, 2016: 161), *reinforcement positif* adalah memberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan dengan tujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, dan menetap di masa yang akan datang. Perilaku individu cenderung

diulang dan dipertahankan apabila konsekuensi yang diterima menyenangkan dan begitupun sebaliknya. Maka dari itu tingkah laku akan berpeluang untuk berubah karena adanya penguatan yang bersifat disenangi.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee (Susilowati, 2017), studi kasus dilakukan pada seorang remaja Korea 16 tahun berinisial HC yang mengalami masalah kecanduan *game online*. HC bermain game online 3-5 jam sehari, dan 13 jam pada akhir pekan. HC diminta untuk membuat sebuah kontrak dengan dipandu oleh konselor, untuk merekam waktu yang digunakan untuk permainan dan kegiatan alternatif di atas kertas beserta bentuk *reinforcement* dan *punishment*, yang ditandatangani oleh HC sebagai konseli, ibu, dan konselor. HC mengikuti 5 sesi bersama konselor dan mengurangi kecanduan bermain *game* dengan diganti bermain golf sesuai dengan yang ia inginkan. Dengan demikian teknik kontrak perilaku cukup efektif untuk mengatasi masalah kecanduan seperti yang dialami oleh HC. Salah satu fenomena diatas dapat dijadikan contoh kongkrit bahwa teknik kontrak perilaku dapat diterapkan untuk mengatasi masalah kecanduan.

Dari uraian di atas, penulis mencoba mengkajinya melalui penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Kecanduan *Handphone* Siswa Kelas SMP Negeri 2 Lappariaja”

II. KAJIAN TEORI

1. Pengertian Kecanduan *Handphone*

Kwon (Karuniawan & Cahyani, 2013: 106) menyebutkan bahwa istilah *handphone addiction* atau kecanduan *handphone* adalah sebagai perilaku keterikatan maupun ketergantungan terhadap *handphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti menarik diri, sulitnya untuk berkomunikasi secara langsung, dan kesulitan berinteraksi dalam aktivitas sehari-hari atau gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang. Sedangkan menurut Karuniawan & Cahyanti (2013: 106) kecanduan *handphone* adalah perilaku penggunaan ponsel secara berlebihan yang dapat dianggap sebagai gangguan kontrol impulsif yang tidak memabukkan dan mirip dengan judi patologis.

Menurut Paramita (Mulyati & Frieda, 2018), kecanduan *handphone* merupakan “ketergantungan individu dalam menggunakan

handphone untuk mengakses internet secara terus menerus tanpa menghiraukan dampak negatifnya”. Leung (Simangunsong & Sawitri, 2017:54) juga mendefinisikan kecanduan *handphone* sebagai “suatu keterikatan *handphone* yang disertai kurangnya kontrol serta memiliki dampak negative bagi siswa”. Selain itu, Kwon, dkk. (Simangunsong & Sawitri, 2017:54) menyatakan bahwa kecanduan *handphone* merupakan “perilaku keterikatan atau kecanduan yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktifitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang”.

Dari beberapa pendapat di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecanduan *handphone* adalah salah satu ketertarikan atau ketergantungan seseorang terhadap alat teknologi yaitu *handphone* yang dapat menimbulkan masalah, baik itu masalah sosial maupun masalah psikologis pada individu itu sendiri.

2. Aspek kecanduan *handphone*

Kwon (Mulyana & Afriani, 2017: 106) menggambarkan kecanduan *handphone* dalam lima aspek, yaitu *daily-life disturbance*

(Gangguan kehidupan sehari-hari), *withdrawal* (Perilaku menarik diri), *cyberspace-oriented relationship* (Hubungan di dunia maya), *overuse* (Terlalu sering digunakan), dan *tolerance* (Toleransi waktu yang digunakan).

3. Langkah-langkah teknik kontrak perilaku

Menurut Komalasari, dkk (2016: 173)

langkah-langkah dari kontrak perilaku yaitu:

- 1) Menentukan perilaku yang akan diukur dengan melakukan analisis ABC.
- 2) Tentukan data awal tingkah laku yang akan diubah
- 3) Menentukan jenis penguatan (*reinforcement*) yang akan diterapkan.
- 4) Menyepakati kontrak perilaku yang akan diterapkan.
- 5) Memberikan penguatan/reward ketika perubahan tingkah laku menetap.

4. Tujuan kontrak perilaku

Fauzan (Chalimi, 2017: 84) mengatakan bahwa tujuan kontrak perilaku adalah sebagai berikut: 1) Menciptakan kondisi baru (memperoleh tingkah laku baru), 2) penghapusan tingkah laku maladaptif, 3) Memperkuat dan mempertahankan tingkah

laku yang diinginkan, 4) Tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.

5. Hubungan Penguatan (*Reinforcement*) dan tingkah laku

Menurut Komalasari, dkk (2016: 163) hubungan penguatan (*reinforcement*) dengan tingkah laku adalah sebagai berikut:

- 1) *Reinforcement* diikuti oleh tingkah laku
- 2) Tingkah laku yang yang diharapkan harus diberi *reinforcement* segera setelah ditampilkan.
- 3) *Reinforcement* harus sesuai dan bermakna bagi individu atau kelompok yang diberi *reinforcement*.
- 4) Pujian atau hadiah yang kecil tapi banyak lebih efektif dari yang besar tapi sedikit.

5) Jenis-jenis penguatan

Menurut Komalasari, dkk (2016: 163) terdapat tiga jenis *reinforcement* yang dapat digunakan untuk memodifikasi tingkah laku, yaitu:

- 1) *Primary reinforcer* atau *uncondition reinforcer*, yaitu *reinforcement* yang langsung dapat dinikmati misalnya makanan dan minuman.

- 2) *Secondary reinforcer* atau *conditioned reinforcer*. Pada umumnya tingkah laku manusia berhubungan dengan ini, misalnya uang, senyuman, pujian, medali, pin, hadiah, dan kehormatan.
- 3) *Contingency reinforcement*, yaitu tingkah laku menyenangkan dipakai sebagai syarat agar anak melakukan tingkah laku menyenangkan, misalnya kerjakan dulu PR baru nonton. *Reinforcement* ini sangat efektif dalam modifikasi perilaku.

III. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dimana data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen Single Subject Research (SSR). Desain penelitian subjek tunggal yang digunakan adalah desain A-B-A. yang dapat digunakan untuk menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel terikat dan variabel bebas (Pandang & Anas, 2019: 96).

2. Variabel Penelitian

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu teknik “Teknik Kontrak Perilaku” sebagai variabel bebas (X) atau variabel yang memberikan pengaruh (*Independent Variabel*) dan “Kecanduan *Handphone*” sebagai variabel terikat (Y) atau variabel yang dipengaruhi (*Dependent Variabel*).

3. Defenisi Operasional

Kecanduan *handphone* merupakan salah satu ketertarikan atau ketergantungan seseorang untuk membuka/mengakses aplikasi-aplikasi yang ada dalam *handphone* seperti aplikasi sosmed, *games*, dan *streaming* yang dilakukan secara berlebihan sehingga lupa waktu dan mengakibatkan aktifitas sehari-hari menjadi terganggu.

Teknik kontrak perilaku adalah kesepakatan tertulis antara dua orang atau lebih yaitu konselor dan konseli untuk terlibat dalam salah satu perilaku target yang syaratnya harus dinegoisasikan agar dapat diterima oleh semua pihak dengan melalui lima tahap yaitu menentukan perilaku yang akan diukur dengan melakukan analisis ABC, menentukan target perilaku dan langkah-langkah perubahan, menentukan jenis penguatan (*reinforcement*),

menyepakati kontrak perilaku yang akan diterapkan, dan memberikan *reward* ketika perubahan tingkah laku menetap.

4. Subjek Penelitian

Dari hasil observasi dan wawancara, ditetapkan siswa teridentifikasi mengalami kecanduan *handphone* dengan 2 orang subjek penelitian.

Adapun subjek pertama yaitu subjek MP yang berjenis kelamin laki-laki, karakteristik dari subjek ini yaitu lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan *handphone* dengan bermain *game* dan nonton video/film, dan menghabiskan waktu untuk bermain *handphone* selama kurang lebih 15 jam dalam sehari. Sedangkan untuk subjek kedua yaitu subjek NA yang berjenis kelamin perempuan, lebih banyak menggunakan *handphone* dengan mengakses sosmed dan nonton video/film, dan penggunaan *handphone* selama kurang lebih 14 jam dalam sehari.

5. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Teknik observasi dibuat oleh peneliti yang digunakan untuk mencatat kejadian-kejadian atau perubahan dan reaksi-reaksi serta

partisipasi siswa selama pemberian teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecanduan *handphone*.

2. Wawancara

Proses wawancara dilakukan untuk menjalin hubungan secara terbuka, akrab, intensif, dan empati kepada antara guru wali kelas dan juga konseli sehingga dapat diperoleh informasi yang akurat mengenai permasalahan yang dialami oleh konseli.

6. Teknik Analisis Data

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kecanduan *handphone* siswa SMP Negeri 2 Lappariaja. Diawali dengan target *behavior* yang diukur secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A1) dengan periode waktu tertentu kemudian mengukur pada kondisi intervensi (B), setelah itu memberikan pengukuran pada kondisi baseline kedua (A2). Penambahan kondisi baseline kedua (A2) ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat

2. Analisis Visual

➤ Analisis dalam kondisi

Analisis perubahan dalam kondisi adalah analisis mengenai perubahan data pada suatu kondisi, seperti kondisi baseline atau kondisi intervensi. Komponen-komponen yang dianalisis meliputi panjang kondisi, Kecenderungan arah, Kecenderungan stabilitas, jejak data, rentang, dan perubahan level.

➤ Analisis antar kondisi

Analisis antar kondisi merupakan analisis terhadap perubahan data dari satu kondisi ke kondisi lainnya. Misalnya analisis perubahan dari kondisi A1 ke kondisi baseline B (intervensi). Komponen-komponen yang dianalisis adalah sebagai berikut Jumlah variabel yang diubah, perubahan kecenderungan arah dan efeknya, perubahan kecenderungan stabilitas, perubahan level, dan Persentase *overlap* (Tumpang Tindih).

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Pengukuran pada baseline A1

1) Panjang kondisi

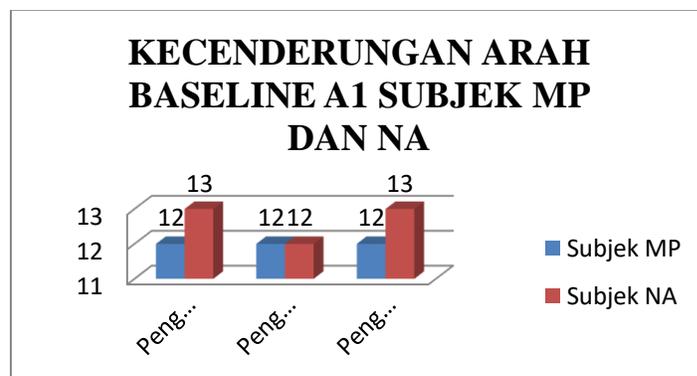
Panjang kondisi, yaitu banyaknya data dalam kondisi (banyaknya sesi yang dilakukan dalam kondisi). Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

Tabel. 4.1. Panjang Kondisi Hasil Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa.

Subjek	MP	NA
Kondisi	A1	A1
Panjang kondisi	3	3

2) Estimasi kecenderungan arah

Untuk melihat kecenderungan arah garis apakah naik, turun, atau datar pada *baseline* A1 dapat dilihat tampilan grafik berikut ini:



Grafik. 4.13. Kecenderungan Arah Hasil Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP dan NA pada Kondisi Baseline A1.

Pada subjek MP baseline A1 dari sesi pertama sampai ketiga, hasil pengukuran yang didapatkan yaitu, 12/12 dan 12 dengan menarik garis lurus pada grafik di fase *baseline* A1, diketahui bahwa kecenderungan arahnya cenderung datar (=). Sementara subjek NA pada

baseline A1 dari sesi pertama sampai ketiga, hasil pengukuran yang didapatkan yaitu 13/12, dan 13. Dengan menarik garis lurus pada grafik di fase *baseline* A1, diketahui bahwa kecenderungan arahnya juga cenderung datar (=).

3.) Estimasi kecenderungan arah

Estimasi kecenderungan arah dimasukkan ke dalam tabel seperti berikut:

Tabel 4.2. Estimasi Kecenderungan Hasil

Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa pada Kondisi *Baseline* A1 subjek MP dan NA.

Subjek	MP	NA
Kondisi	A1	A1
Estimasi kecenderungan arah	=	=

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas sebagai berikut:

a) Subjek MP *baseline* A1

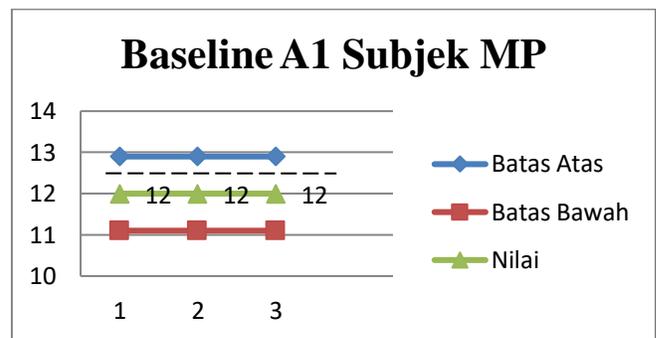
Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk subjek MP pada *baseline* A1 sebagai berikut;

Tabel 4.3. Hasil Perhitungan Kecenderungan Stabilitas untuk Kondisi *Baseline* A1

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1.	Rentang Stabilitas	1,8
2.	Mean Level	12

3.	Batas Atas	12,9
4.	Batas Bawah	11,1
5.	Persentase Stabilitas	100%

Untuk melihat data cenderung stabil atau tidak stabil (variabel) pada *baseline* A1, dapat dilihat dari tampilan grafik berikut ini:



Grafik 4.14. Kecenderungan Stabilitas Kondisi *Baseline* A1 pada Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP.

Hasil pengukuran kecenderungan stabilitas tingkat kecanduan penggunaan *handphone* siswa (subjek MP) adalah 100%, artinya data yang diperoleh stabil, dengan demikian dapat segera diberikan intervensi.

b) Subjek NA *baseline* A1

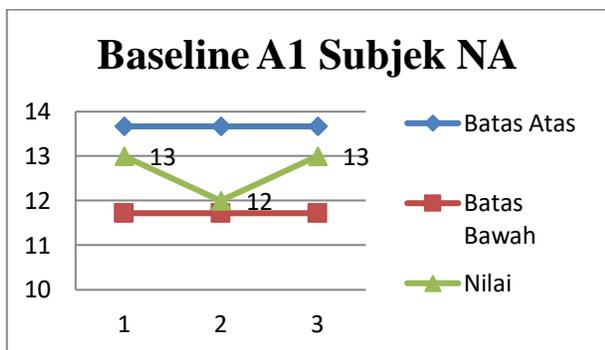
c) Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk *baseline* A1 sebagai berikut;

Tabel 4.4. Hasil Perhitungan Kecenderungan Stabilitas untuk Kondisi *Baseline* A1

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1.	Rentang Stabilitas	1,95
2.	Mean Level	12,7
3.	Batas Atas	13,67

4.	Batas Bawah	11,72
5.	Persentase Stabilitas	100%

Untuk melihat data cenderung atau tidak stabil (variabel) pada *baseline* A1, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:



Grafik 4.15. Kecenderungan Stabilitas Kondisi Baseline A1 pada Tingkat Kecanduan Penggunaan Handphone Subjek NA.

Untuk melihat data cenderung atau tidak stabil (variabel) pada *baseline* A1, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:

Tabel 4.5. Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecanduan Penggunaan Handphone Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	A1	A1
Kecenderungan Stabilitas	Stabil	Stabil

3) Jejak data

Menentukan jejak data sama dengan estimasi kecenderungan arah seperti di atas. Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

Tabel 4.6. Kecenderungan Jejak Data Tingkat Kecanduan Penggunaan

Handphone Subjek MP dan NA

Subjek	MP	NA
Kondisi	A1	A1
Jejak Data	— =	— =

4) Perubahan level

Menentukan perubahan level dilakukan dengan menghitung selisih antar data terakhir dan data pertama pada tiap kondisi, kemudian menentukan arah: membaik (+), memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* subjek MP pada *baseline* A1 di hari pertama yaitu 12 dan data hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 12. Hal ini menandakan bahwa tidak ada perubahan. Sementara pada subjek NA, data hasil pengukuran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada *baseline* A1 data hasil pengukuran pada hari pertama yaitu 13 dan hasil pengukuran pada hari terakhir yaitu 13. Hal ini berarti tidak mengalami perubahan tingkat kecanduan penggunaan *handphone*.

Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

Tabel 4.8. Perubahan Level Kecanduan Penggunaan Handphone Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	A1	A1
Perubahan Level	$\frac{12-12}{(=0)}$	$\frac{13-13}{(=0)}$

2. Pengukuran pada baseline B

1) Panjang kondisi

Panjang kondisi yaitu banyaknya data dalam kondisi (banyaknya sesi yang dilakukan dalam kondisi). Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

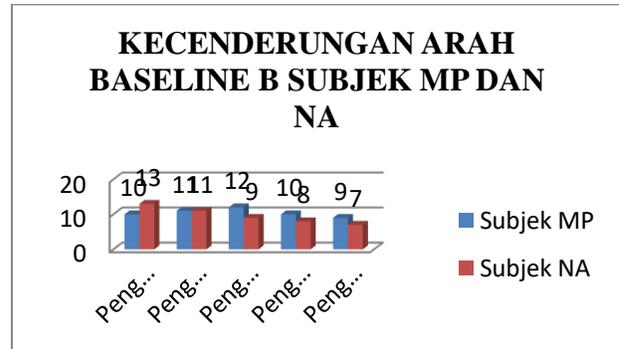
Tabel. 4.9. Panjang Kondisi Hasil Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	B	B
Panjang Kondisi	5	5

2.) Estimasi kecenderungan arah

Estimasi kecenderungan arah ialah gambaran perilaku subjek terhadap perubahan setiap data *path* (jejak) dari sesi ke sesi. Dalam mengestimasi kecenderungan arah, peneliti menggunakan metode belah tengah (*split-middle*).

Untuk melihat kecenderungan arah garis apakah naik, turun, atau datar pada baseline B (intervensi) dapat dilihat tampilan grafik berikut ini:



Grafik. 4.32. Kecenderungan Arah Hasil Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP dan NA pada Kondisi Baseline B (Intervensi).

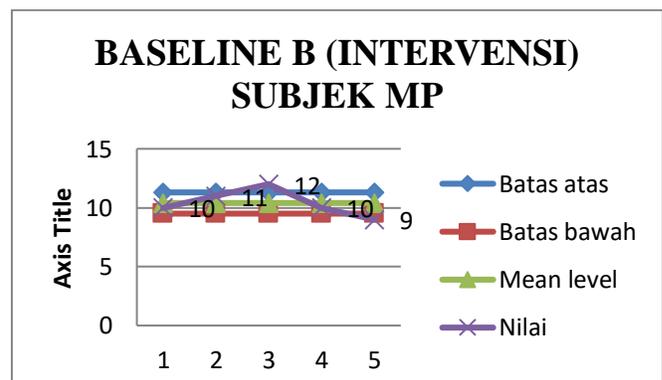
(1.) Subjek MP baseline B

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk baseline B sebagai berikut;

Tabel. 4.11. Hasil Perhitungan Kecenderungan Stabilitas untuk Kondisi Baseline B (Intervensi)

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1.	Rentang Stabilitas	1,8
2.	Mean Level	10,4
3.	Batas Atas	11,3
4.	Batas Bawah	9,5
5.	Persentase Stabilitas	60%

Untuk melihat data cenderung stabil atau tidak stabil (variabel) pada baseline B, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:



Grafik. 4.33. Kecenderungan Stabilitas Kondisi Intervensi B pada Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP.

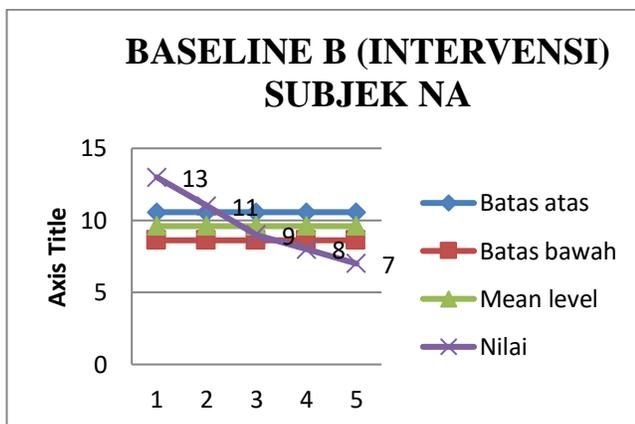
(2.)Subjek NA baseline B

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk baseline B sebagai berikut:

Tabel. 4.12. Hasil Perhitungan Kecenderungan Stabilitas untuk Kondisi Baseline B (Intervensi).

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1.	Rentang Stabilitas	1,95
2.	Mean Level	9,6
3.	Batas Atas	10,57
4.	Batas Bawah	8,62
5.	Peresentase Stabilitas	40%

Untuk melihat data cenderung stabil atau tidak stabil (variabel) pada baseline B, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:



Grafik. 4.34. Kecenderungan Stabilitas Kondisi Intervensi B pada Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA.

Hasil perhitungan pada tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa diperoleh 40%, artinya data variabel atau tidak stabil, namun telah menunjukkan penurunan

sehingga kondisi ini telah memungkinkan untuk dilanjutkan pada fase baseline A2 sebagai fase kontrol.

Tabel. 4.13. Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* pada Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	B	B
Kecenderungan Stabilitas	Variabel	Variabel

4) Jejak data

Menentukan jejak data sama dengan estimasi kecenderungan arah seperti di atas. Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti dibawah ini:

Tabel. 4.14. Kecenderungan Jejak Data Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* pada Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	B	B
Jejak Data	+	+

5) Level stabilitas dan rentang

Menentukan level stabilitas dan rentang sama dengan kecenderungan stabilitas. Sebagaimana sebelumnya di hitung di atas bahwa data pada kondisi baseline B subjek MP dan NA diketahui variabel dengan masing-masing rentang untuk subjek MP yaitu 9-12 dan subjek NA yaitu 7-13.

Tabel. 4.15. Level Stabilitas dan Rentang Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* pada Subjek MP dan NA.

Subjek	MP	NA
Kondisi	B	B
Level Stabilitas dan Rentang	9-12	7-13

6) Perubahan level

Tabel 4.16. Perubahan Level Kecanduan Penggunaan *Handphone* pada Subjek MP dan NA

Subjek	MP	NA
Kondisi	B	B
Perubahan Level	$\frac{9-10}{(+1)}$	$\frac{7-13}{(+6)}$

3. Pengukuran pada baseline A2

1.) Panjang kondisi

Panjang kondisi yaitu banyaknya data dalam kondisi (banyaknya data dalam kondisi). Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

Tabel. 4.17. Panjang Kondisi Hasil Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	A2	A2
Panjang Kondisi	3	3

2.) Estimasi kecenderungan arah

Untuk melihat kecenderungan arah garis apakah naik, turun, atau datar pada baseline A2 dapat dilihat tampilan grafik berikut ini:



Grafik. 4.47. Kecenderungan Arah Hasil Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP dan NA pada Baseline A2.

Estimasi kecenderungan arah di masukkan ke dalam tabel seperti berikut;

Tabel. 4.18. Estimasi Kecenderungan Arah Hasil Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa pada Subjek MP dan NA Kondisi Baseline A2

Subjek	MP	NA
Kondisi	A2	A2
Estimasi kecenderungan arah	=	+

3.) Kecenderungan stabilitas

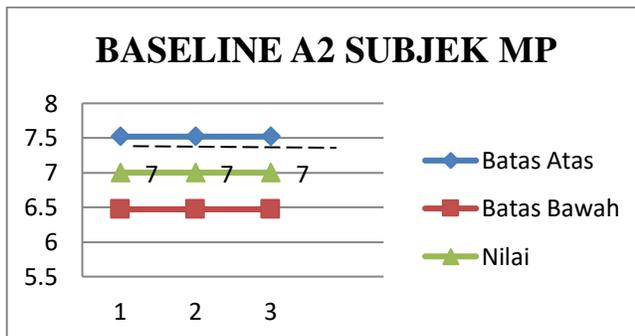
a) Subjek MP baseline A2

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk baseline A2 sebagai berikut:

Tabel. 4.19. Hasil Perhitungan Kecenderungan Stabilitas Subjek MP untuk kondisi baseline A2

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung
1.	Rentang Stabilitas	1,05
2.	Mean Level	7
3.	Batas Atas	7,52
4.	Batas Bawah	6,47
5.	Persentase Stabilitas	100%

Untuk melihat data cenderung stabil atau tidak stabil (variabel) pada baseline A2, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:



Grafik. 4.48. Kecenderungan Stabilitas Kondisi Baseline A2 pada Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* pada Subjek MP

b) Subjek NA baseline A2

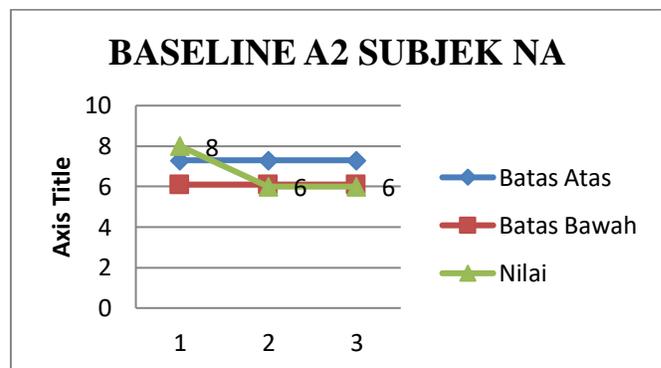
Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas subjek MP untuk baseline A2 sebagai berikut:

Tabel. 4.20. Hasil Perhitungan Kecenderungan Stabilitas Subjek NA untuk Kondisi Baseline A2

No	Aspek Analisis	Hasil Hitung
----	----------------	--------------

1.	Rentang Stabilitas	1,2
2.	Mean Level	6,7
3.	Batas Atas	7,3
4.	Batas Bawah	6,1
5.	Persentase Stabilitas	60%

Untuk melihat data cenderung stabil atau tidak stabil (variabel) pada baseline A2, dapat dilihat dalam tampilan grafik sebagai berikut:



Data berdasarkan grafik-grafik kecenderungan stabilitas di atas, dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

Tabel. 4.21. Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	A2	A2
Kecenderungan Stabilitas	Stabil	Variabel

4.) Jejak data

Menentukan jejak data sama dengan estimasi kecenderungan arah seperti di atas. Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

Tabel. 4.22. Kecenderungan Jejak Data Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	A2	A2
Jejak Data	=	+

5.) Level stabilitas dan rentang

Menentukan level stabilitas dan rentang sama dengan kecenderungan stabilitas. Pada kondisi baseline A2 untuk subjek MP diperoleh data stabil dengan rentang 7 – 7. Sementara pada subjek NA pada baseline A2 memperoleh data yang tidak stabil dengan rentang 6 – 8.

Tabel. 4.23. Level Stabilitas dan Rentang Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP dan NA

Subjek	MP	NA
Kondisi	A2	A2
Level Stabilitas dan Rentang	<u>Stabil</u> 7 - 7	<u>Variabel</u> 6 – 8

6.) Perubahan level

Tabel. 4.24. Perubahan Level Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	A2	A2
Perubahan Level	<u>7 – 7</u> (=0)	<u>6 – 8</u> (+2)

2. PEMBAHASAN

Kecanduan *handphone* merupakan ketertarikan atau ketergantungan seseorang untuk membuka/mengakses aplikasi-aplikasi yang ada pada *handphone* seperti aplikasi *games*, sosmed, dan *streaming* secara berlebihan. Kecanduan penggunaan *handphone* merupakan salah satu masalah yang dapat menghambat aktifitas peserta didik dalam kehidupan sehari-hari, baik aktifitas sekolah seperti belajar, mengerjakan PR, mengerjakan tugas maupun aktifitas di luar sekolah. Hal ini sesuai dengan pendapat Young (Kusumawati, dkk., 2017: 89) yang menyatakan bahwa “ketidakmampuan seseorang mengontrol penggunaan dari teknologi sehingga memberikan kerugian baik secara fisik maupun psikis terhadap penggunaannya”. Seperti yang terdapat di sekolah SMP Negeri 2 Lappariaja, terjadi permasalahan

kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa yang menghambat proses belajarnya.

Banyak aplikasi-aplikasi yang dapat diakses dengan menggunakan internet pada *handphone*, seperti yang dijelaskan oleh Horigon (Kusumawati, dkk., 2017) bahwa salah satu aktivitas yang dilakukan oleh pengguna internet adalah aktifitas kesenangan dan hiburan (*fun activities*) misalnya *online* untuk bersenang-senang, melihat klip video atau audio, pesan singkat (*chatting*), mendengarkan (*download* musik), dan bermain *game*.

Adapun subjek dalam penelitian ini yaitu subjek MP yang berjenis kelamin laki-laki dan subjek NA yang berjenis kelamin perempuan. Subjek MP lebih banyak menggunakan *handphone* dengan bermain *game* dan nonton video, dan menghabiskan waktu kurang lebih 15 jam dalam sehari untuk menggunakan *handphone*. Sedangkan subjek NA lebih banyak menggunakan *handphone* dengan membuka sosmed dan nonton video/film, dan dapat menghabiskan waktu sebanyak kurang lebih 14 jam dalam sehari.

Dari hasil penelitian di atas, terlihat bahwa adanya perbedaan kecanduan penggunaan *handphone* yang terjadi pada seorang perempuan dengan laki-laki yaitu dapat dilihat dari laki-laki yang kebanyakan bermain *game* sedangkan perempuan kebanyakan mengakses/membuka sosmed. Hal ini sejalan dengan penelitian Febriandari, dkk. (Utami & Hodikoh, 2020) bahwa remaja laki-laki lebih memilih *game online* karena memiliki tingkat kesulitan yang berbeda, dan dapat dimainkan dengan teman-temannya walaupun berada pada tempat yang berbeda, sedangkan perempuan lebih memilih *game* yang mudah untuk dimainkan. Selain itu Helsstrom dkk. (Utami & Hodikoh, 2020:20) menyatakan bahwa “remaja perempuan menghabiskan lebih sedikit waktu bermain *game* daripada anak laki-laki”. Penelitian ini juga mengacu pada pendapat Duggan & Brenner (Anwar, 2017:137) bahwa “wanita lebih aktif pada media sosial dibanding pria dan kehidupannya banyak dipengaruhi oleh media sosial”.

Penelitian ini menggunakan penerapan teknik kontrak perilaku yang didalamnya ada

lima tahap yang dapat mengurangi perilaku kecanduan penggunaan *handphone*, diantaranya pada tahap pertama konselor berusaha untuk membangun *rapport* dengan konseli kemudian dilanjutkan dengan melakukan analisis ABC dengan mengisi LKPD pertama agar konseli dapat mengetahui perilaku yang tidak tepat, pemicu perilaku kecanduan penggunaan *handphone* yang ada pada diri konseli, dan dampak dari kecanduan penggunaan *handphone* bagi konseli dalam kehidupan sehari-hari. Pada tahap kedua, konseli mengisi LKPD kedua dengan menentukan perilaku yang akan diubah dan menentukan langkah-langkah perubahan. Setelah itu, konselor dan konseli menentukan jenis *reinforcement* yang akan digunakan kemudian menyepakati kontrak perilaku yang akan diterapkan dan yang terakhir yaitu memberikan *reward* kepada konseli apabila perilaku yang diubah menetap.

Penelitian ini dilakukan dengan *single subject research* melalui desain A-B-A dengan prosedur pada baseline A1. Mula-mula pengukuran kecanduan penggunaan *handphone*

dilakukan sebanyak tiga kali pada baseline A1 untuk melihat konsistensi perilaku, kemudian pada kondisi baseline B kembali dilakukan pengukuran sebanyak lima kali dengan adanya intervensi. Setelah itu, peneliti kembali melakukan pengukuran sebanyak tiga kali pada kondisi A2, hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat kecanduan *handphone* pada subjek MP maupun subjek NA setelah pemberian intervensi berupa teknik kontrak perilaku. Namun perubahan lebih cepat terlihat pada subjek NA dibanding subjek MP, hal ini disebabkan oleh partisipasi subjek selama proses konseling.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP dan NA pada baseline A1

- (sebelum diberikan teknik *behavioral contract*) berada pada kategori tinggi.
2. Pelaksanaan teknik *behavioral contract* untuk mengurangi kecanduan penggunaan *handphone* siswa ketika diberikan kepada subjek MP dan NA siswa SMP Negeri 2 Lappariaja telah dilaksanakan sesuai skenario yaitu sebanyak 5 tahap dalam sebelas kali pertemuan. Selama pelaksanaan intervensi, kedua subjek menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi.
 3. Adapun hasil dari pelaksanaan kegiatan penelitian ini yaitu tingkat kecanduan penggunaan *handphone* subjek MP dan NA mengalami penurunan yang terlihat dari perilaku kecanduan penggunaan *handphone* subjek yang sudah tidak berada pada kategori yang tinggi.
2. Siswa SMP Negeri 2 Lappariaja agar senantiasa dapat mengurangi perilaku kecanduan penggunaan *handphone* dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga aktifitas maupun belajar tidak lagi terganggu baik dalam lingkup sekolah maupun luar sekolah.
 3. Peneliti selanjutnya di jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan penerapan teknik *behavioral contract* pada permasalahan-permasalahan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. 2016. Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone pada Siswa di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3, No. 5 (Januari 2016), h. 1-11.
- Anwar, F. 2017. Perubahan dan Permasalahan Media Sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. Vol. 1, No. 1 (April 2017), h. 137-144.
- Basri, S. H. 2014. Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Ditinjau dari Religiositas. *Jurnal Dakwah*. Vol. XV, No. 2 (Januari 2014), h. 407-432
- Bayu, B. L. dkk. 2015. Mengatasi Perilaku Maladjustment melalui Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengkondisian Operant. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. Vol. 4, No. 1 (April 2015), h. 66-71.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diambil, maka penulis menyarankan:

1. Guru pembimbing (konselor sekolah) hendaknya dapat menggunakan teknik *behavioral contract* dalam usaha mengurangi perilaku kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa.

- Chalimi. 2017. Implementasi Teknik Behavioral Contract untuk Memotivasi Siswa dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (PR). *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 3, No. 3 (Maret 2017), h. 82-87.
- Diniati, A., Jarkawi & Farihal. 2017. Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecanduan Anak yang Menggunakan Gadget di SMK Negeri 1 Paringin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*. Vol. 3, No. 3 (2017), h. 1-4.
- Dzikro, W., Bektiarso, S. & Subiki. 2019. Model Discovery Learning dengan Setting Operant Conditioning pada Pembelajaran Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika*. Vol. 4, No. 1 (November 2019), h. 65-70.
- Erford, B. T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunawan, D. 2018. Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Anak Usia 10 Tahun. *Jurnal Bimbingan & Konseling*. Vol. 5, No. 2 (Desember 2018), h. 105-118.
- Ibrahim, B. M., Suryani, I. & Tanjung, F. I. 2019. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa yang Kecanduan Smartphone Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol. 9, No. 1 (Januari-Juni 2019), h. 12-20.
- Kadir. 2016. *Statistika Terapan, Konsep, Contoh dan Analisis Data Menggunakan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Karuniawan & Cahyani. 2013. Hubungan Antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. 2, No. 1 (April 2013). h. 16-21.
- Komalasari, G., Wahyunu, E. & Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kristiwati, I. Irfan & Arifuddin. 2019. Dampak Handphone Android Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas XI IPS di SMAN 3 Kota Bima. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*. Vol. III, No. 2 (Desember 2019), h. 44-51.
- Kurnanto, M. E. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Kusumawati, R., dkk. 2017. Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online pada Remaja Ditinjau dari Gaya Pengasuhan. *Jurnal RAP UNP*. Vol. 8, No. 1 (Mei 2017), h. 88-99.
- Mulyana & Afrini. 2017. Hubungan Antara Self Esteem dengan Smartphone Addiction pada Remaja SMA di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikogenesis*. Vol. 5, No. 2 (Desember 2017), h. 102-114.
- Mulyati, T. & Frieda NRH. 2018. Kecanduan Handphone Ditinjau dari Kontrol Diri dan Jenis Kelamin pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*. Vol. 7, No. 4 (Oktober 2018), h. 152-161.
- Palar, J. E., Onibala, F. & Oroh W. 2018. Hubungan Peran Keluarga dalam Menghindari Dampak Negatif Penggunaan Gadget pada Anak dengan Perilaku Anak dalam Penggunaan Gadget. *Ejournal Keperawatan*. Vol. 6, No. 2 (Agustus 2018), h. 1-8.
- Pandang, A. & Anas, M. 2019. *Penelitian Eksperimen dalam Bimbingan dan Konseling: Konsep Dasar dan Aplikasinya Tahap Demi Tahap*. Makassar: Badan Penerbit UNM.

- Richard, P., Thalib, M. M. & Syahrani, R. 2017. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Asertive Training Untuk Mreduksi Perilaku Adiksi Handphone Siswa Kelas VIII SMA Negeri 10 Palu. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*. Vol. 2, No. 2 (Desember 2017), h. 75-88.
- Rozalia, F. M. 2017. Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD*. Vol. 5, No. 2 (September 2017), h. 722-731.
- Rusmana, N. 2017. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Simangunsong, S. & Sawitri, D. R. 2017. Hubungan Stres dan Kecanduan Handphone pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*. Vol. 6, No. 4 (Oktober 2017), h. 52-66.
- Strahun. 2013. Behavioral Contracting. *Jurnal Pendidikan*. Vol. 2, No. 1 (Desember 2013).
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunanto, J. dkk. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal*. CRICED Universitu of Tsukuba.
- Susilowati. 2017. Konseling Individual dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Masalah Kecanduan Media Sosial Siswa di SMP Negeri 1 Ungaran. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang: Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang.
- Utami, T.W. & Hodikoh, A. 2020. Kecanduan Game Online Berhubungan dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 12, No. 1 (Maret 2020), h. 17-22.

