

**SKRIPSI**



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

**NURFAHMIDINIYA**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2021**



## **SKRIPSI**

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

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Makassar

**NURFAHMIDINIYA  
1644040011**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2021**



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN  
TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**

Alamat : *Jl. Tamalate I Kampus Tidung Fax(0411)883076, (0411)884457 Makassar*

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan Judul “Penerapan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Handphone pada Siswa SMP Negeri 2 Lappariaja” atas nama:

Nama : Nurfahmidiniya  
NIM : 1644040011  
Jurusan/Prodi : PPB  
(Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK  
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti serta diadakan ujian skripsi pada hari Senin, 8 Februari 2021 dan dinyatakan **LULUS**.

Makassar, 3 Mei 2021

Pembimbing I

**Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd**

Nip. 19601231 198702 1 005

Pembimbing II

**Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons.**

Nip. 19720817 200212 1 001

Disahkan: \_\_\_\_\_

Ketua Jurusan  
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



**Des. Muhammad Anas, M. Si**

Nip. 19601013 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222

**PENGESAHAN UJIAN  
SKRIPSI**

Skripsi diterima oleh panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan No. 0650/UN36.4/PP/2020, Tanggal 02 Februari 2021 telah di ujikan pada hari Senin, Tanggal 8 Februari 2021 sebagai persyaratan memperoleh gelar sajrana pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan serta telah dinyatakan **LULUS**

Makassar, 8 Februari 2021

Disahkan oleh:






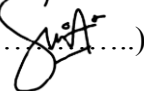
Dekan FIP UNM,



**Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si. Kons**

NIP.19720817 200212 1 001

Panitia Ujian:

- |                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| 1. Ketua        | : Dr. Mustafa, M.Si.                   | (.....  ) |
| 2. Sekretaris   | : Drs. Muhammad Anas, M.Si.            | (.....  ) |
| 3. Pembimbing 1 | : Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd.       | (.....  ) |
| 4. Pembimbing 2 | : Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons. | (.....  ) |
| 5. Penguji I    | : Dr. Farida Aryani, M.Pd              | (.....  ) |
| 6. Penguji II   | : Suciani Latif, S.Pd., M.Pd.          | (.....  ) |

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : NURFAHMIDINIYA

Nomor Stambuk : 1644040011

Jurusan/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan/Bimbingan dan  
Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Penerapan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi  
Kecanduan Penggunaan *Handphone* pada Siswa SMP  
Negeri 2 Lappariaja.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, November 2020  
Yang Membuat Pernyataan



**NURFAHMIDINIYA**  
**1644040011**

## MOTTO

*Setiap orang mempunyai jalannya masing-masing,  
Hambatan dan tantangan yang didapatkan berbeda-beda,  
Nikmati prosesnya dan jangan pernah merasa irih terhadap pencapaian  
seseorang, tetapi jadikanlah motivasi untuk pencapaianmu ke depannya.*  
(Nurfahmidiniya)

**Karya ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku tercinta yang selalu mendoakanku, memberi dukungan dengan penuh kasih sayang, kepada keluarga besar, orang-orang tercinta yang senantiasa memberikan dukungan terhadap ku, semoga kalian selalu dalam lindungan Yang Maha Kuasa**

## ABSTRAK

**NURFAHMIDINIYA**, 2020. Penerapan Teknik *Behavioral Contract* 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 *Behavioral Contract* 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 *Behavioral Contract* untuk mengurangi kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja? (3) Apakah teknik *Behavioral Contract* 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 *Behavioral Contract* dalam mengurangi kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja. (3) Untuk mengetahui penerapan teknik *Behavioral Contract* 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 *Behavioral Contract* berada pada kategori tinggi (2) Pelaksanaan teknik *Behavioral Contract* 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 *Behavioral Contract* dapat menurunkan secara signifikan tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa.

## PRAKATA

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, karena Rahmat-Nya Sehingga Skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik *Behavioral Contract* untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan *Handphone* pada Siswa SMP Negeri 2 Lappariaja” dapat diselesaikan sesuai waktu yang ditargetkan dalam penulisan ini, baik redaksi kalimatnya maupun sistematika penulisannya. Namun demikian harapan penulis. Skripsi ini dapat memberikan informasi guna mengatasi permasalahan yang terjadi di jenjang sekolah baik SMP maupun SMA.

Penyusunan Skripsi ini, penulis menghadapi kesulitan, baik dalam proses pengumpulan bahan pustaka, pelaksanaan penelitian, maupun dalam penyusunannya. Namun berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak, maka kesulitan dapat teratasi. Oleh karena itu, maka penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat Dr. Abdullah Pandang, M.Pd. sebagai pembimbing I dan Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons. Sebagai pembimbing II atas kesempatannya membimbing penulis selama menyusun Skripsi ini.

Selanjutnya ucapan terimakasih pula penulis tujukan kepada:

1. Prof. Dr. Husain Syam, M.TP., Sebagai Rektor Universitas Negeri Makassar, yang telah memberi peluang untuk mengikuti proses perkuliahan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNM.
2. Dr. Abdul Saman, M.Si, Kons. Sebagai Dekan FIP UNM; Dr. Mustafa, M.Si sebagai PD.I FIP UNM; Dr. Pattaufi, S.Pd, M.Si sebagai PD.II FIP UNM dan Dr. H. Ansar, M.Si. sebagai PD.III FIP UNM yang telah memberikan layanan akademik, adminisitrasi, dan kemahasiswaan selama proses pendidikan dan penyelesaian studi.



3. Drs. Muhammad Anas, M.Si dan Suciani Latif, S.Pd, M.Pd. masing sebagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNM, yang dengan penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfasilitasi penulis selama proses perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen serta pegawai/Tata Usaha FIP UNM, atas segala perhatiannya dan layanan akademik, administrasi, dan kemahasiswaan sehingga perkuliahan dan penyusunan Skripsi berjalan lancar.
5. Bapak Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Lappariaja dan Bapak/Ibu guru, yang telah berkenan menerima dan membantu penulis untuk melakukan penelitian
6. Teristimewa kepada orang tuaku tercinta, Muh. Saleh dan Nurlela yang senantiasa memberikan doa dan kasih sayangnya serta kakakku Nur Iftita Reski yang selalu memberikan dukungan kepadaku.
7. Sahabat-sahabatku, terimakasih masih menemani sampai pada tahap ini, memberi semangat, dan membantu proses penulisan baik dalam keadaan senang maupun sedih.
8. Teman-teman RESILIENSI 2016 jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya
9. Kepada semua pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi.

Kepada semua pihak yang tercantum di atas, semoga mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin.

Makassar, November 2020

**Penulis**

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'NurfaHMIDINIYA', written in a cursive style with a horizontal line extending to the right.

**NURFAHMIDINIYA**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9

<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Pustaka	10
B. Kerangka Pikir	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	27
B. Variabel dan Defenisi Operasional	30
C. Subjek Penelitian	31
D. Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan Penelitian	108
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan	111
B. Saran	111
DAFTAR PUSTAKA	113
LAMPIRAN	116
RIWAYAT HIDUP	193

## DAFTAR TABEL

<b>Nomor</b>	<b>Nama Tabel</b>	<b>Halaman</b>
4.1	Panjang Kondisi Baseline A1	48
4.2	Estimasi Kecenderungan Arah Baseline A1	50
4.3	Kecenderungan Stabilitas Baseline A1 Subjek MP	51
4.4	Kecenderungan Stabilitas Baseline A1 Subjek NA	52
4.5	Kecenderungan Stabilitas Subjek MP dan NA	53
4.6	Jejak Data Subjek MP dan NA	53
4.7	Level Stabilitas dan Rentang Subjek MP dan NA	54
4.8	Perubahan Level Subjek MP dan NA	55
4.9	Panjang Kondisi Baseline Intervensi (B)	75
4.10	Estimasi Kecenderungan Baseline Intervensi (B)	76
4.11	Kecenderungan Stabilitas Baseline B Subjek MP	77
4.12	Kecenderungan Stabilitas Baseline B Subjek NA	78
4.13	Kecenderungan Stabilitas Subjek MP dan NA	79
4.14	Jejak Data Baseline B Subjek MP dan NA	80
4.15	Level Stabilitas dan Rentang Subjek MP dan NA	73
4.16	Perubahan Level Baseline B Subjek MP dan NA	81
4.17	Panjang Kondisi Baseline A2	92
4.18	Estimasi Kecenderungan Arah Baseline A2	93
4.19	Kecenderungan Stabilitas Baseline A2 Subjek MP	94
4.20	Kecenderungan Stabilitas Baseline A2 Subjek NA	95

4.21	Kecenderungan Stabilitas Baseline A2	96
4.22	Jejak Data Baseline A2	96
4.23	Level Stabilitas Baseline A2	97
4.24	Perubahan Level Baseline A2	98
4.25	Jumlah Variabel yang di Ubah Subjek MP	98
4.26	Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya Subjek MP	99
4.27	Perubahan Kecenderungan Stabilitas Subjek MP	99
4.28	Perubahan Level Subjek MP	99
4.29	Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi Subjek MP	101
4.30	Jumlah Variabel yang di Ubah Subjek NA	103
4.31	Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya Subjek NA	103
4.32	Perubahan Kecenderungan Stabilitas Subjek NA	104
4.33	Perubahan Level Subjek NA	104
4.34	Rangkuman Hasil Analisis Antar Kondisi Subjek NA	106

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Nomor</b>	<b>Nama Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1	Skema Kerangka Pikir	26
3.1	Desain A-B-A	28
4.1	Pengukuran Pertama Baseline A1 Subjek MP	39
4.2	Pengukuran Pertama Baseline A1 Subjek NA	40
4.3	Pengukuran Kedua Baseline A1 Subjek MP	41
4.4	Pengukuran Kedua Baseline A1 Subjek NA	42
4.5	Pengukuran Ketiga Baseline A1 Subjek MP	43
4.6	Pengukuran Ketiga Baseline A1 Subjek NA	44
4.7	Pengukuran Nonton Video Subjek MP Baseline A1	45
4.8	Pengukuran Bermain Game Subjek MP Baseline A1	46
4.9	Pengukuran Bermain Sosmed Subjek MP Baseline A1	46
4.10	Pengukuran Nonton Video Subjek NA Baseline A1	47
4.11	Pengukuran Bermain Game Subjek NA Baseline A1	47
4.12	Pengukuran Bermain Sosmed Subjek NA Baseline A1	48
4.13	Kecenderungan Arah Baseline A1 Subjek MP dan NA	49
4.14	Kecenderungan Stabilitas Baseline A1 Subjek MP	51
4.15	Kecenderungan Stabilitas Baseline A1 Subjek NA	52
4.16	Pengukuran Pertama Baseline B Subjek MP	78
4.17	Pengukuran Pertama Baseline B Subjek NA	57
4.18	Pengukuran Kedua Baseline B Subjek MP	61

4.19	Pengukuran Kedua Baseline B Subjek NA	62
4.20	Pengukuran Ketiga Baseline B Subjek MP	64
4.21	Pengukuran Ketiga Baseline B Subjek NA	65
4.22	Pengukuran Keempat Baseline B Subjek MP	67
4.23	Pengukuran Keempat Baseline B Subjek NA	68
4.24	Pengukuran Kelima Baseline B Subjek MP	70
4.25	Pengukuran Kelima Baseline B Subjek NA	71
4.26	Pengukuran Nonton Video Subjek MP Baseline B	71
4.27	Pengukuran Bermain Game Subjek MP Baseline B	72
4.28	Pengukuran Bermain Sosmed Subjek MP Baseline B	72
4.29	Pengukuran Nonton Video Subjek NA Baseline B	73
4.30	Pengukuran Bermain Game Subjek NA Baseline B	73
4.31	Pengukuran Bermain Sosmed Subjek NA Baseline B	74
4.32	Kecenderungan Arah Baseline B Subjek MP dan NA	75
4.33	Kecenderungan Stabilitas Baseline B Subjek MP	77
4.34	Kecenderungan Stabilitas Baseline B Subjek NA	79
4.35	Pengukuran Pertama Baseline A2 Subjek MP	83
4.36	Pengukuran Pertama Baseline A2 Subjek NA	84
4.37	Pengukuran Kedua Baseline A2 Subjek MP	85
4.38	Pengukuran Kedua Baseline A2 Subjek NA	86
4.39	Pengukuran Ketiga Baseline A2 Subjek MP	87
4.40	Pengukuran Ketiga Baseline A2 Subjek NA	88
4.41	Pengukuran Nonton Video Subjek MP Baseline A2	89



4.42	Pengukuran Bermain Game Subjek MP Baseline A2	89
4.43	Pengukuran Bermain Sosmed Subjek MP Baseline A2	90
4.44	Pengukuran Nonton Video Subjek NA Baseline A2	90
4.45	Pengukuran Bermain Game Subjek NA Baseline A2	91
4.46	Pengukuran Bermain Sosmed Subjek NA Baseline A2	91
4.47	Kecenderungan Arah Baseline A2 Subjek MP dan NA	93
4.48	Kecenderungan Stabilitas Baseline A2 Subjek MP	94
4.49	Kecenderungan Stabilitas Baseline A2 Subjek NA	95
4.50	Data Tumpang Tindih Kondisi A1/B Subjek MP	100
4.51	Data Tumpang Tindih Kondisi B/A2 Subjek MP	101
4.52	Data Tumpang Tindih Kondisi A1/B Subjek NA	105
4.53	Data Tumpang Tindih Kondisi B/A2 Subjek NA	106

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>No.</b>	<b>Nama Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1.	Skenario Pelaksanaan	117
2.	RPBK	125
3.	Hasil Observasi	141
4.	Kartu Komitmen Subjek MP	163
5.	Kartu Komitmen Subjek NA	164
6.	Lembar Kerja I Subjek MP	165
7.	Lembar Kerja I Subjek NA	167
8.	Lembar Kerja II Subjek MP	169
9.	Lembar Kerja II Subjek NA	170
10.	Kartu Kontrak Subjek MP	171
11.	Kartu Kontrak Subjek NA	173
12.	Kartu Kontrol Subjek MP	175
13.	Kartu Kontrol Subjek NA	178
14.	Skejul Reinforcement	182
15.	Dokumentasi Penelitian	183
16.	Surat Pengusulan Judul	185
17.	Surat Keterangan Pengesahan Judul	186
18.	Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	187
19.	Surat Persetujuan Pembimbing	188

<b>20. Surat Pengesahan Usulan Penelitian</b>	189
<b>21. Surat Penelitian dari Penanaman Modal dan PTSP</b>	190
<b>22. Surat Penelitian dari Penanaman Modal dan PTSP Bone</b>	191
<b>23. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di Sekolah</b>	192
<b>24. Riwayat Hidup</b>	193

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Bangsa Indonesia merupakan salah satu bangsa yang ikut terlibat dalam kemajuan media informasi dan teknologi Ameliola & Nugraha (Diniati, dkk., 2017: 2). Munculnya modernisasi dan globalisasi saat ini memberikan dampak besar dalam kehidupan manusia, sehingga terjadi pergeseran pada pola interaksi antar individu dan berubahnya nilai-nilai dalam kehidupan bermasyarakat. Sebelum terjadinya perkembangan teknologi yang sangat pesat, interaksi manusia dengan manusia yang lain terjalin dengan baik karena interaksi terjadi secara langsung dan sangat memperhatikan norma-norma yang berlaku di lingkungan masyarakat. Berbeda dengan masa sekarang, dapat dikatakan bahwa pola interaksi manusia yang satu dengan yang lain mengalami perubahan, tidak hanya di kota-kota saja bahkan sampai ke desa-desa. Manusia sekarang mulai merasakan dampak dari perkembangan teknologi yang semakin maju ini.

Perkembangan teknologi yang seharusnya membantu manusia dalam berinteraksi, berkomunikasi, dan memudahkan pekerjaan manusia, justru banyak disalahgunakan oleh manusia terutama pada anak yang berada di usia remaja. Pada masa sekarang ini hampir semua kalangan memiliki *handphone*, seperti yang dijelaskan Novitasari & Khotimah (Palar, dkk., 2018: 2) bahwa “hampir semua

kalangan masyarakat memiliki *handphone*, faktanya *handphone* tak hanya digunakan oleh orang dewasa atau lanjut usia. Di kalangan remaja (12-21 tahun) dan dewasa atau lanjut usia (60 tahun ke atas), tapi pada anak-anak (7-11 tahun) dan lebih ironisnya lagi *handphone* digunakan untuk anak-anak (3-6 tahun) yang seharusnya belum layak menggunakan *handphone*". Seperti yang kita lihat pada masa sekarang ini, telah banyak kita temui remaja yang bermasalah akibat dari penyalahgunaan teknologi yaitu *handphone*.

Seperti di ketahui bahwa di dalam *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 di kehidupan 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 contioning*, 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”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecanduan *handphone* pada siswa sebelum diberikan teknik kontrak perilaku di SMP Negeri 2 Lappariaja?
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan teknik kontrak perilaku dalam mengurangi kecanduan *handphone* pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja?
3. Apakah penerapan teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kecanduan *handphone* pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran kecanduan *handphone* pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja.
2. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan teknik kontrak perilaku pada siswa SMP Negeri 2 Lappariaja.
3. Untuk mengetahui apakah teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kecanduan *handphone* pada siswa di SMP Negeri 2 Lappariaja.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut :

**1. Manfaat Teoritis**

- a. Bagi akademisi dapat menjadi bahan informasi, masukan, dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta sebagai bahan bacaan dan referensi bagi seluruh akademisi.
- b. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi dan bahan informasi dalam memperluas wawasan serta memberikan informasi kepada pembaca mengenai kecanduan *handphone* dan pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari.

**2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi guru pembimbing (Konselor), menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama dalam mengurangi kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa.
- b. Bagi siswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai latihan untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.
- c. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan ke depannya jika sudah terjun ke lapangan sebagai seorang pembimbing (Konselor).

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA KERANGKA PIKIR HIPOTESIS**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Konsep Dasar Kecanduan *Handphone***

###### **a. 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.

Chiu (Karuniawan & Cahyani, 2013: 18) juga menyebutkan bahwa kecanduan *handphone* adalah salah satu kecanduan yang memiliki resiko lebih ringan daripada kecanduan alkohol ataupun kecanduan obat-obatan. Perilaku dapat dikatakan sebagai perilaku kecanduan apabila seseorang tidak dapat mengontrol keinginannya dan dapat menimbulkan dampak negatif pada diri individu yang bersangkutan. Selain itu, Cooper (Richard, dkk., 2019) berpendapat

bahwa kecanduan *handphone* merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi yang didapatkan saat mengakses *handphone* secara berlebihan.

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 control 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.

#### **b. Aspek kecanduan *handphone***

Kemunculan telepon genggam *handphone* membuat banyak kalangan baik anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua yang lebih asik dengan fitur-fitur yang terdapat pada *handphone* tersebut, individu lebih menyukai interaksi melalui media sosial daripada harus bertatap muka langsung.

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

1. *Daily-life disturbance* (Gangguan kehidupan sehari-hari)

Gangguan kehidupan sehari-hari mencakup hilangnya pekerjaan yang sudah direncanakan, mengalami kesulitan konsentrasi di dalam kelas atau saat bekerja, penglihatan menjadi buram, nyeri pada pergelangan tangan dan di belakang leher serta terjadinya gangguan tidur.

2. *Withdrawal* (Perilaku menarik diri)

*Withdrawal* terkait dengan menarik diri dari lingkungan sosial, rasa tidak sabar, gelisah dan tidak sanggup tanpa *handphone*, selalu mengingat *handphone* walaupun tidak menggunakannya, tidak pernah berhenti untuk menggunakan *handphone* dan menjadi tersinggung apabila diganggu saat sedang menggunakan *handphone*.

3. *Cyberspace-oriented relationship* (Hubungan di dunia maya)

*Cyberspace-oriented relationship* mencakup pertanyaan mengenai seseorang yang merasa hubungan dengan teman yang dikenalnya melalui *handphone* menjadi jauh lebih akrab daripada hubungan dengan teman di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang tidak terkendali ketika tidak menggunakan *handphone* dan selalu memeriksa *handphone*.

4. *Overuse* (Terlalu sering digunakan)

*Overuse* mengacu pada penggunaan *handphone* yang tidak terkontrol, lebih memilih mencari sesuatu lewat *handphone* daripada meminta bantuan orang

lain, selalu mempersiapkan alat pengisi daya *handphone*, dan dorongan untuk kembali menggunakan *handphone* setelah berhenti menggunakannya.

5. *Tolerance* (Toleransi waktu yang digunakan)

*Tolerance* yaitu selalu berusaha untuk mengontrol agar tidak menggunakan *handphone* akan tetapi selalu gagal melakukannya.

**c. Faktor-faktor resiko kecanduan *handphone***

Agusta (2016: 5) menemukan adanya faktor-faktor resiko kecanduan menggunakan *handphone* pada remaja. Faktor-faktor tersebut yaitu :

1.) Faktor internal

Faktor yang menggambarkan karakteristik individu dan paling mempengaruhi individu dalam kecanduan *handphone*. Faktor internal ini mengandung tiga aspek-aspek penyebab yaitu aspek control diri yang rendah, sifat *sensation seeking* (mencari sensasi), dan *self esteem* (harga diri) yang rendah. Faktor internal pada penelitian ini merupakan faktor yang paling beresiko menyebabkan individu menjadi kecanduan terhadap *handphone*.

2.) Faktor situasional

Penyebab kecanduan *handphone* adalah faktor yang menggambarkan tentang situasi psikologis individu. Hal yang ditekankan di sini adalah individu akan merasa nyaman secara psikologis apabila mereka menggunakan *handphone*. Dalam hal ini individu akan mengalihkan perhatian pada *handphone* ketika berada di situasi yang tidak diinginkan.

3.) Faktor eksternal



Penyebab kecanduan *handphone* adalah faktor yang mempengaruhi individu dalam hal membeli *handphone*. Pada faktor ini dijelaskan tentang bagaimana individu menjadi kecanduan karena besarnya pengaruh media dalam memasarkan *handphone* dan fasilitas yang disediakan dan mempengaruhi individu untuk memenuhi kebutuhan akan *handphone*.

#### 4.) Faktor sosial

Penyebab kecanduan *handphone* adalah faktor yang menggambarkan tentang kebutuhan interaksi sosial siswa. Faktor sosial ini menjelaskan pola interaksi sosial yang mempengaruhi individu menjadi kecanduan terhadap *handphone*. Dalam hal ini, individu selalu menggunakan *handphone* untuk berinteraksi dan cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan individu yang lain.

### **d. Dampak *handphone***

#### 1.) Dampak positif

Adapun yang menjadi dampak positif dalam penggunaan *handphone* menurut Laka (Kristiwati, dkk., 2019: 47).

##### a) Sebagai media komunikasi

Ponsel dapat di gunakan untuk menghubungi keluarga, kerabat, atau teman yang berjarak jauh dari kita. Dengan begitu, kita tidak perlu bersusah payah mengirim surat yang akan membutuhkan waktu yang lama untuk sampai ke tujuannya.

##### b) Sebagai media informasi

Dengan adanya internet, *handphone* akan bisa mengakses berbagai hal yang dapat memberikan kita informasi penting atau berharga. Informasi tersebut juga dapat meningkatkan pengetahuan kita.

c) Sebagai media pembelajaran

Sekarang tugas-tugas yang di berikan kepada peserta didik sangatlah banyak, khususnya pada jenjang SMP dan SMA. *Handphone* dapat membantu peserta didik mengerjakan tugas-tugas tersebut dengan bantuan internet yang sudah tersedia di *handphone*. Jadi, siswa dengan mudah dapat belajar melalui internet dengan memanfaatkan *handphone* tersebut.

d) Sebagai media hiburan

Di dalam *handphone* terdapat berbagai aplikasi yang bersifat menghibur. Saat kita sedang bosan, kita dapat memainkan aplikasi tersebut seperti halnya mendengar mp3, bermain game dan lain sebagainya.

e) Dunia kerja dan bisnis

*Handphone* juga dapat di gunakan menjalin atau melakukan hubungan kerja dan bisnis. *Handphone* dapat di gunakan sebagai media hubung antar klien. Selain itu kita juga dapat melakukan proses jual beli *online* melalui *Handphone*.

2) Dampak negatif

Adapun beberapa dampak negatif dari *handphone* menurut Uswatun (Kristiwati, dkk., 2019: 47) Yaitu:

a) Membuat peserta didik malas belajar

Anak-anak yang sudah *kecanduan handphone*, akan banyak bermain *handphone* dan tidak memikirkan hal-hal lain disekitarnya. Bagi mereka *handphone* merupakan teman setia yang setiap saat ke mana-mana selalu di bawa, bahkan rasanya tidak lengkap tanpa *handphone* di genggamannya. Pada saat belajar di rumah siswa mendampingi buku dengan *handphone*, pada awalnya mendengarkan musik atau Mp3 untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman akan tetapi ketika bunyi telepon atau SMS (*Short Messege Service*) maka buku itu di tinggalkan siswa dan berpaling ke *handphone*. Mereka malas belajar dan lebih senang telepon (*Talking*) dan SMS. Keberadaan *handphone* memang sangat penting bagi kehidupan di jaman era globalisasi seperti sekarang ini. Tetapi jika ternyata *handphone* di salahgunakan maka akan berdampak negatif. Seperti *handphone* yang semestinya belum diberikan kepada siswa tetapi sudah diberikan, kalau memang jika siswa bisa memanfaatkan sesuai fungsinya maka itu sangat baik tetapi tidak sedikit siswa yang menyalahgunakan *handphone* dari fungsinya dan pada akhirnya *handphone* tersebut dapat mengganggu proses belajar dan menurunkan prestasi belajar siswa.

b) Mengganggu konsentrasi belajar siswa

Konsentrasi adalah tingkat perhatian kita terhadap sesuatu, dalam konteks belajar berarti tingkat perhatian siswa terpusat terhadap segala penjelasan atau bimbingan yang di berikan guru. Seharusnya ketika seorang guru sedang memberikan materi pelajaran seluruh perhatian siswa harus terfokus kepada

penjelasan guru tersebut. Akan tetapi sering sekali *handphone* yang mereka punya menjadi salah satu penyebab konsentrasi siswa menurun, bagaimana tidak ketika seorang guru sedang menjelaskan pelajaran siswa lebih asyik memainkan *handphone* seperti SMSan dengan temannya, main *game*, bahkan update status di jejaring sosial *facebook* dan lain sebagainya. Akibatnya, saat evaluasi atau ulangan siswa tidak bisa menjawab soal dan akhirnya mendapat nilai yang buruk, hal itulah yang menyebabkan proses belajar gagal.

c) Melupakan tugas dan kewajiban

*Handphone* sebenarnya sangatlah bermanfaat jika dipergunakan sebagaimana mestinya. Tetapi yang terjadi khususnya para pelajar adalah menyalahgunakan *handphone* tersebut untuk keperluan lain. Anak-anak terlalu asyik bermain *handphone* dengan *feature handphone* yang semakin canggih, selain untuk menelpon dan SMS, *handphone* tersebut sudah ada *feature* permainan (*Game*), Mp3, video, kamera, radio, televisi, bahkan jaringan internet. Tidak sedikit siswa melupakan tugas dan kewajibannya akibat bermain *handphone*. Mereka tidak lagi memperhatikan tugas dan kewajibannya sebab disibukkan oleh *handphone* yang mereka punya. Akibatnya siswa tidak menguasai materi belajarnya dan tidak sedikit siswa yang lupa mengerjakan tugas dari guru karena sibuk memainkan *handphone*.

d) Mengganggu perkembangan anak

Dengan perkembangan alat komunikasi *handphone* maka tercipta fitur canggih yang tersedia di *handphone* seperti yang telah disebutkan sebelumnya, hal

ini akan mengganggu siswa dalam menerima pelajaran di sekolah, tidak jarang mereka disibukkan dengan menerima panggilan, SMS, misscall dari teman mereka bahkan dari keluarga mereka sendiri, lebih parah lagi ada yang menggunakan *handphone* untuk mencontek (curang) dalam ulangan, bermain *game* saat guru menjelaskan pelajaran.

## **2. Konsep Dasar Teknik *Behavioral Contract* (Kontrak Perilaku)**

### **a. Pengertian kontrak perilaku**

Menurut Miltenberger (Erford, 2016: 405), kontrak perilaku (*behavioral contract*) adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih dimana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target. Sedangkan Strahun (2013) mendefinisikan kontrak perilaku sebagai intervensi yang digunakan di sekolah untuk membantu memonitor dan merubah perilaku siswa. Menggunakan kontrak sederhana, ekspektasi siswa secara individual atau penjabaran kelas secara rinci, dan membuat perencanaan. Intervensi ini dilakukan didalam lingkungan sekolah, dan metode yang digunakan bertujuan untuk merubah perilaku siswa secara positif.

Selain itu, Komalasari, dkk (2011: 172) mengemukakan bahwa kontrak perilaku dapat diimplementasikan dalam isolasi maupun kegiatan yang lebih besar. Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor, Konselor perlu memperhatikan kondisi setiap klien yang akan dibantu sehingga bantuan yang diberikan kepada klien tepat sasaran dan efektif.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik kontrak perilaku adalah persetujuan dan kesepakatan antara dua orang atau lebih yaitu konselor dan konseli untuk terlibat dalam salah satu perilaku target. Teknik ini bertujuan untuk mengubah perilaku konseli dan apabila perilaku konseli berubah dalam waktu yang telah disepakati, maka konseli akan menerima reward.

#### **b. 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.

#### **c. Syarat-syarat dalam menerapkan kontrak perilaku**

Menurut Chalimi (2017: 83), syarat-syarat dalam memantapkan kontrak perilaku adalah: 1) Adanya batasan cermat mengenai masalah konseli, situasi masalah itu muncul, dan kesediaan konseli untuk mencoba suatu prosedur, 2) selain itu tugas mereka perlu dirinci, dan criteria sukses disebutkan serta reinforcement-nya ditentukan.

#### **d. Prinsip dasar kontrak**

Menurut Komalasari, dkk (2016: 172) prinsip dasar kontrak perilaku adalah sebagai berikut: 1) kontrak disertai dengan penguatan, 2) *reinforcement* diberikan dengan segera, 3) kontrak harus dinegoisasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor. 4) Kontrak harus fair, jelas, dan terbuka, 5) Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak), 6) Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.

#### **e. 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.

#### **f. Hubungan enguatan (*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 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.

**g. 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.

**B. Kerangka Pikir**

Kecanduan *handphone* merupakan penggunaan *handphone* yang dilakukan secara berlebihan yang ditandai dengan adanya perilaku negatif yang timbul baik dari segi interaksi sosial maupun segi belajar (pendidikan). Kecanduan *handphone* yang terjadi di SMP Negeri 2 Lappariaja merupakan suatu problem yang harus diminimalisir atau dikurangi karena sangat berdampak pada peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa yang sering mengakses hal-hal lain ketika



pelajaran *daring* berlangsung, terlalu sering menggunakan *handphone*, mengakses aplikasi sosmed pada *handphone* secara berlebihan, bermain game secara berlebihan, dan nonton video/film secara berlebihan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya kecanduan *handphone* di kalangan siswa yaitu kemajuan teknologi yang menawarkan makin banyaknya fitur dan aplikasi dalam *handphone*. 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 menelora diri secara tepat terhadap stimulasi 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.

Teknik kontrak perilaku adalah salah satu teknik yang berasal dari pendekatan *behavior*. Pendekatan ini memandang bahwa perilaku muncul karena adanya stimulus-stimulus yang kemudian direspon oleh individu itu sendiri.

Perilaku yang muncul tergantung dari stimulus-stimulus yang direspon. Apabila stimulus yang diterima individu berupa stimulus negatif, maka akan menimbulkan perilaku maladaptif, begitupun sebaliknya perilaku adaptif akan muncul apabila stimulus yang diterima berupa hal positif. Sama halnya dengan perilaku maladaptif berupa kecanduan *handphone*, perilaku kecanduan ini akan muncul dari adanya stimulus-stimulus negatif yang direspon oleh individu.

Dalam teknik kontrak perilaku, terdapat kontrak dan negosiasi antara konselor dan konseli mengenai perilaku yang akan diubah. Apabila konseli mencapai target perilaku yang akan diubah, maka konselor akan memberikan *reinforcement* (penguatan), dan begitupun sebaliknya apabila perilaku tidak mengalami perubahan selama target yang telah ditentukan, maka konseli akan diberikan *punishment* (hukuman).

Teknik kontrak perilaku dipilih dengan pertimbangan bahwa kontrak perilaku didasarkan pada prinsip *operant conditioning* dan *reinforcement positif*. Dalam *operant conditioning*, siswa dapat mengontrol perilaku dengan menggunakan stimulus berupa penguatan sehingga perilaku dapat berulang atau menghilang sesuai dengan keinginan. Selain itu, dalam *reinforcement positif*, siswa akan diberikan penguatan yang menyenangkan setelah tingkah laku yang diinginkan ditampilkan dengan tujuan agar tingkah laku yang diinginkan cenderung akan diulang, meningkat, dan menetap. Dengan hal ini, tingkah laku akan berpeluang untuk berubah karena adanya penguatan yang bersifat disenangi.

Adapun hal yang dibutuhkan siswa untuk mengubah perilaku kecanduan *handphone* adalah mengenali perilaku yang tidak tepat dalam penggunaan *handphone*, mengenali penyebab (*antecedence*) kecanduan *handphone*, dan mengenali akibat ketika tidak mampu mengontrol penggunaan *handphone* dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam memberikan perlakuan teknik *behavioral contract*, digunakan langkah-langkah atau tahapan sebagai berikut: (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 *reward* ketika perubahan tingkah laku menetap.

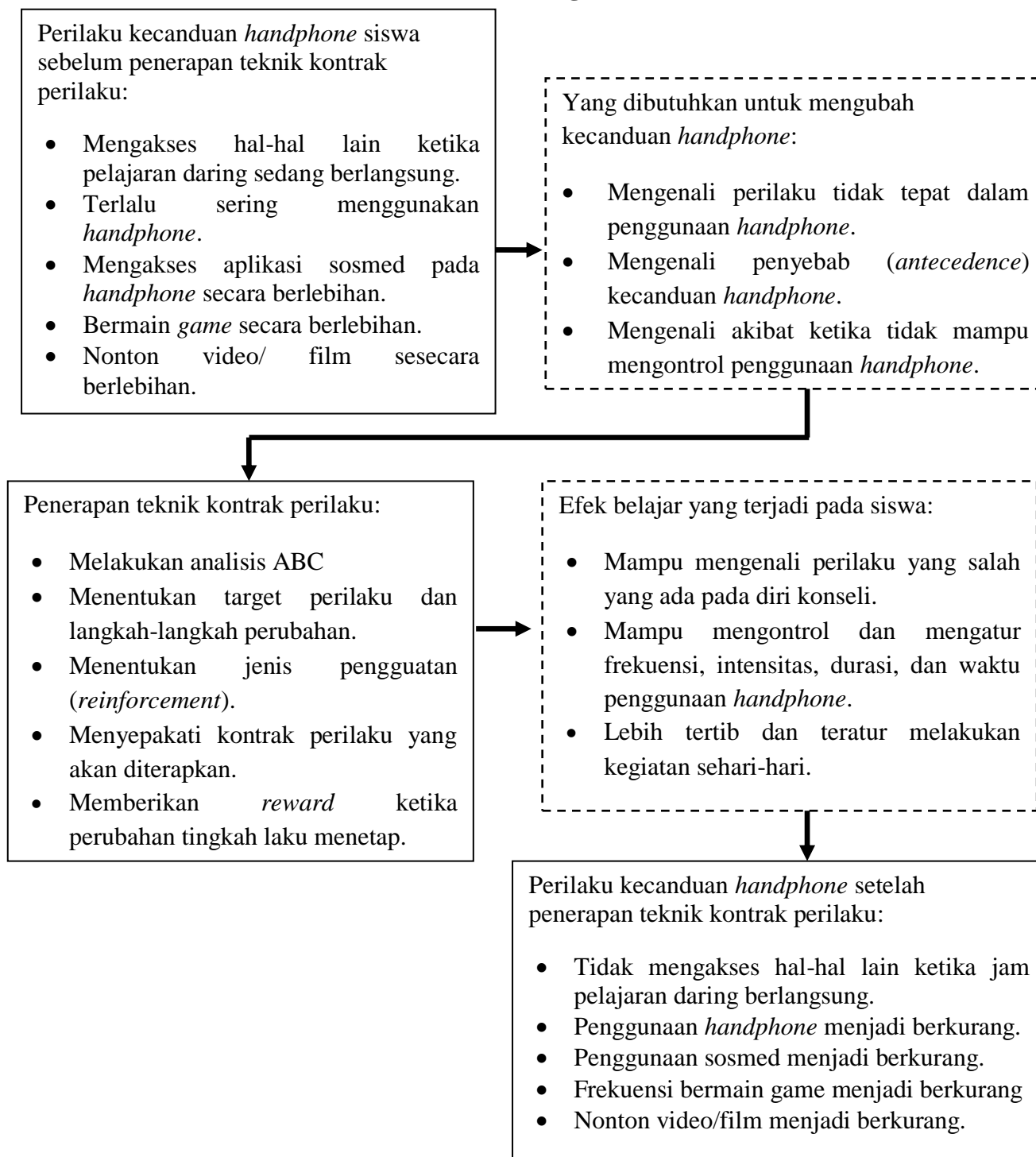
Adapun efek belajar yang terjadi pada siswa yaitu, siswa mampu mengenali perilaku yang salah yang ada pada diri konseli, mampu mengontrol dan mengatur frekuensi, intensitas, durasi, dan waktu penggunaan *handphone*, dan lebih tertib serta teratur dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Dari penerapan teknik *behavioral contract* di atas, konseli diharapkan sebagai berikut: (1) konseli mampu mengenali perilaku-perilaku yang salah yang ada pada dirinya, (2) konseli mampu mengontrol dan mengatur frekuensi, intensitas, durasi, dan waktu penggunaan *handphone*, (3) konseli dapat lebih tertib dan teratur dalam kegiatan sehari-hari.

Dilihat dari proses konseling yang diterapkan di atas, maka dapat dikatakan bahwa perilaku kecanduan *handphone* dapat berkurang sehingga siswa

tidak mengakses hal-hal lain ketika pelajaran *daring* berlangsung, penggunaan *handphone* menjadi berkurang, penggunaan sosmed menjadi berkurang, frekuensi bermain *game* menjadi berkurang, dan nonton video/film menjadi berkurang. Secara terperinci kerangka pikir dapat diuraikan sebagai berikut:

### Kerangka Pikir



**Gambar 2.1: Kerangka Pikir Penelitian**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

##### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dimana data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Sugiyono (2015: 14) mengemukakan bahwa:

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

##### **2. Jenis Penelitian**

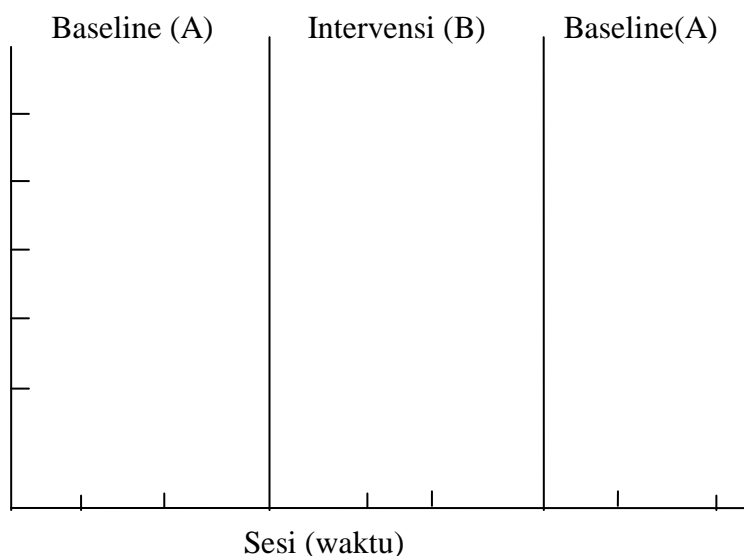
Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen Single Subject Research (SSR). Menurut Creswell (Pandang & Anas, 2019: 91), “penelitian subjek tunggal juga disebut penelitian *N of 1 research, behavior analysis, atau within-subjects research* yang melibatkan studi individu tunggal, pengamatan terhadap subjek selama periode awal, lalu diberikan pemberian intervensi.” Peneliti SSR berusaha untuk menentukan apakah suatu intervensi berdampak pada perilaku peserta dengan mengamati individu tersebut dalam periode waktu yang lama dan mencatat perilaku tersebut sebelum dan setelah

intervensi kemudian peneliti menilai apakah ada hubungan antara pengobatan dan perilaku target atau hasil (Pandang & Anas, 2019: 92).

### 3. Desain Penelitian

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).

Menurut Pandang & Anas (2019), Prosedur dasar dalam desain A-B-A yaitu mula-mula target behavior 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” (Pandang & Anas, 2019: 96). Agar lebih jelas, akan digambarkan dalam tabel dibawah ini:



Keterangan :

A : *Baseline1* (Kondisi sebelum intervensi diberikan)

B : Intervensi

A : *Baseline2* (Kondisi setelah intervensi diberikan)

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian mulai dari penentuan obek penelitian, pengukuran kontinyu (A), perlakuan berupa teknik (B), dan pengukuran pada *baseline* kedua (A'') sebagai berikut:

1. Penelitian subjek penelitian, yaitu siswa kelas VIII SMP yang teridentifikasi mengalami kecanduan *handphone* yang berjumlah 2 orang
2. Pelaksanaan pengukuran secara kontinyu pada kondisi *baseline* (A1) terhadap subjek penelitian dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kecanduan *handphone* sebelum di berikan *treatment* berupa teknik kontrak perilaku.
3. Tahap perilaku intervensi (B), yaitu penerapan teknik kontrak perilaku terhadap subjek penelitian
4. Pelaksanaan pengukuran pada *baseline* kedua (A2) diberikan terhadap subjek penelitian yang pada dasarnya dilakukan setelah diberikan *treatment* dengan teknik kontrak perilaku.

Pengukuran pada *baseline* kedua (A2) diberikan, hal ini dimaksudkan sebagai untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.



## **B. Variabel dan Defenisi Operasional**

### **1. 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*).

### **2. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah definisi yang disusun berdasarkan apa yang diamati dan diukur tentang variabel itu. Definisi operasional digunakan untuk menghindari perbedaan intervensi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variabel yang dikaji. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. 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.
2. 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.

### **C. Subjek Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan, penentuan subjek penelitian merupakan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Dari hasil observasi dan wawancara tersebut 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.

### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian karena dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh

kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu sebagai berikut :

### **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*. Sutrisno Hadi (Sugiyono 2015:203) mengemukakan bahwa:

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antaranya yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.

Adapun aspek-aspek yang diobservasi adalah partisipasi dan perhatian siswa selama proses konseling yang dilakukan dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada setiap aspek yang muncul pada masing-masing objek penelitian (siswa).

### **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.

## **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data penelitian digunakan untuk menganalisis data hasil observasi penelitian yang berkaitan dengan kecanduan *handphone*. Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis visual.

### **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**

#### **a. 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:

##### **1) Panjang kondisi**

Panjangnya kondisi dilihat dari banyaknya data poin atau skor pada setiap kondisi. Seberapa banyak data poin yang harus ada pada setiap kondisi tergantung pada masalah penelitian dan intervensi yang diberikan.

## 2) Kecenderungan arah

Kecenderungan arah grafik (*trend*) menunjukkan perubahan pada setiap path (jejak) dari sesi ke sesi (waktu ke waktu). Ada tiga macam kecenderungan arah grafik (*trend*) yaitu meningkat, mendatar, dan menurun. Untuk menentukan kecenderungan arah pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode *split-middle* yaitu menentukan arah grafik berdasarkan media data point nilai ordinatnya.

## 3) Kecenderungan stabilitas

Tingkat kestabilan data dapat ditentukan dengan menghitung banyaknya data yang berada di dalam rentang 85%-90% di atas dan di bawah mean. Jika sebanyak 85% data atau lebih data berada pada 85% di atas dan di bawah mean, maka data tersebut dapat dikatakan stabil. Dalam penelitian ini, peneliti menentukan kriteria stabilitas 15% (0,15). Adapun komponen-komponen yang dianalisis dalam kecenderungan stabilitas yaitu dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Menghitung rentang stabilitas	Skor Tertinggi X Kriteria Stabilitas 15%
Menghitung mean level	Jumlah semua Data : Banyaknya Data
Menghitung batas atas	Mean Level + $\frac{1}{2}$ Rentang Stabilitas
Menghitung batas bawah	Mean Level – $\frac{1}{2}$ Rentang Stabilitas

Menentukan persentase stabilitas	Banyaknya data poin yang ada di dalam rentang : Banyaknya Data poin
----------------------------------	---

#### 4) Jejak data

Jejak data merupakan perubahan data yang satu ke data yang lain dalam suatu kondisi. Perubahan data yang satu ke data yang berikutnya dapat terjadi tiga kemungkinan yaitu naik, mendatar, dan menurun. Masing-masing maknanya tergantung pada tujuan intervensinya.

#### 5) Rentang

Rentang yaitu jarak antara data yang terkecil dengan data yang terbesar dalam suatu kondisi. Rentang memberikan informasi yang sama seperti pada analisis tentang tingkat perubahan.

#### 6) Perubahan level

Tingkat perubahan data dalam suatu kondisi merupakan selisih antar data terakhir dan data pertama.

#### b. 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:

##### 1) Jumlah variabel yang diubah

Dalam analisis antar kondisi, sebaiknya perilaku sasaran difokuskan pada satu perilaku. Analisis ditekankan pada efek intervensi (baseline B) terhadap perilaku sasaran.

## 2) Perubahan kecenderunga arah dan efeknya

Dalam analisis antar kondisi, perubahan kecenderunga arah grafik antara kondisi baseline dengan intervensi menunjukkan makna perubahan perilaku yang disebabkan oleh intervensi. Adapun kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi adalah, menurun ke meningkat, menurun ke mendatar, menurun ke menurun, meningkat ke menurun, mendatar ke menurun, mendatar ke meningkat, mendatar ke mendatar, meningkat ke mendatar.

## 3) Perubahan kecenderunga stabilitas

Dalam analisis stabilitas menunjukkan stabilitas perubahan serentetan data. Data dikatakan stabil apabila data tersebut menunjukkan arah konsissten.

## 4) Perubahan level

Tingkat perubahan data antar kondisi dapat ditentukan dengan selisih data terakhir pada kondisi pertama yaitu baseline A1 dengan data pertama pada kondisi berikutnya yaitu kondisi baseline B (intervensi).

## 5) Persentase *overlap* (Tumpang Tindih)

Data overlap atau tumpang tindih menunjukkan adanya data yang sama pada dua kondisi seperti kondisi baseline A1 ke kondisi baseline B (intervensi), atau data yang sama pada kondisi baseline B (intervensi) dengan kondisi baseline A2.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Bab ini berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Penelitian ini dilaksanakan terhadap 2 orang subjek yang mengalami kecanduan penggunaan *handphone* di SMP Negeri 2 Lappariaja, Kabupaten Bone pada tanggal 1 September 2020 – 19 Oktober 2020. Penelitian ini menggunakan teknik kontrak perilaku yang diberikan kepada siswa untuk mengurangi kecanduan penggunaan *handphone*.

#### **1. Profil Subjek Penelitian**

##### **a. Subjek MP**

- 1) Nama : MP
- 2) Umur : 15 Tahun
- 3) Jenis Kelamin : Laki-laki

##### **b. Subjek NA**

- 1) Nama : NA
- 2) Umur : 15 Tahun
- 3) Jenis Kelamin : Perempuan

#### **2. Gambaran Pengukuran pada Baseline A1 Subjek MP dan NA**



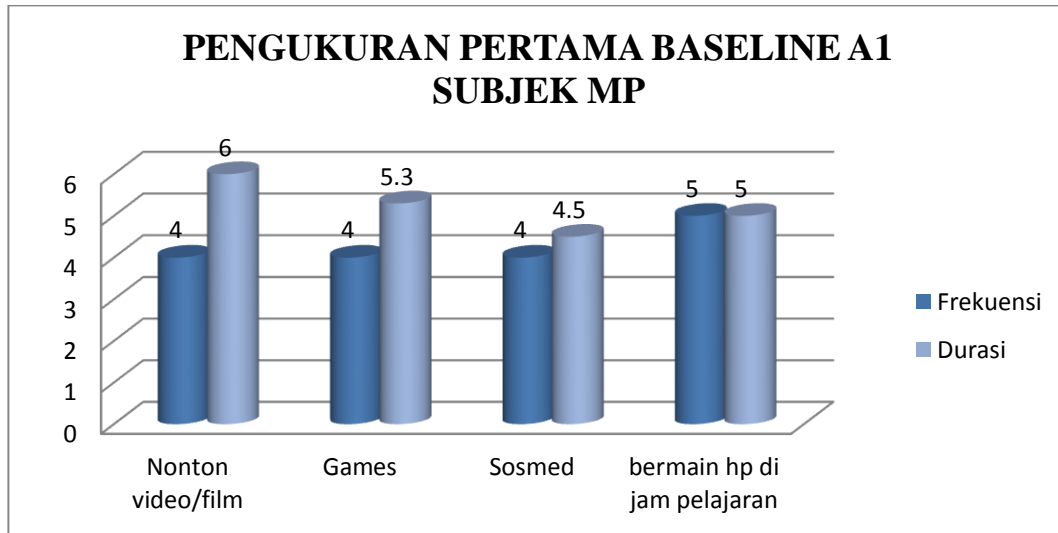
**a. Pertemuan pertama baseline A1**

Pengukuran pertama kecanduan penggunaan *handphone* pada *baseline A1*. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 7 dan 8 September 2020 di rumah masing-masing subjek. Kegiatan yang dilaksanakan ialah dengan melakukan pengukuran pertama kecanduan penggunaan *handphone* terhadap subjek MP dan NA.

Peneliti bekerjasama dengan sepupu dan saudara dari subjek yang tinggal serumah dengan subjek sehingga subjek MP dan NA dapat diobservasi secara langsung.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini ialah diperoleh tingkat kecanduan penggunaan *handphone* siswa pada pengukuran pertama *baseline A1*. Adapun perilaku kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP ditandai dengan frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 14 kali dengan durasi 14 jam 20 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 6 kali dengan durasi 6 jam, bermain game sebanyak 4 kali dengan durasi 5 jam 30 menit, dan bermain sosmed sebanyak 4 kali dengan durasi 4 jam 50 menit dalam sehari. Selain itu, subjek MP bermain *handphone* pada jam pelajaran sebanyak 5 kali dengan durasi 5 jam.

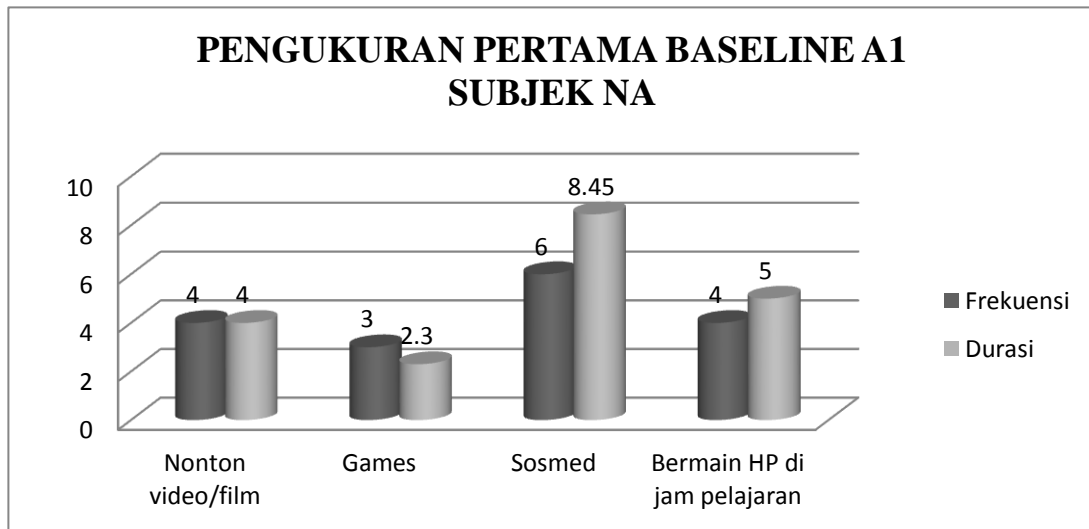
Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai yaitu 12, yang diambil dari jumlah frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP berada pada kategori tinggi.



**Grafik 4.1.** Hasil Pengukuran Pertama Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP pada Baseline A1.

Adapun hasil pengukuran gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA dapat dilihat dari frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 13 kali dengan durasi 14 jam 15 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 4 kali dengan durasi 4 jam, membuka sosmed sebanyak 6 kali dengan durasi 8 jam 45 menit, dan bermain game sebanyak 3 kali dengan durasi 2 jam 30 menit dalam sehari. Selain itu, subjek NA bermain *handphone* pada jam pelajaran sebanyak 4 kali dengan durasi 5 jam dalam sehari.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan peneliti, diperoleh nilai yaitu 13. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA berada pada kategori tinggi.



**Grafik 4.2.** Hasil Pengukuran Pertama Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA pada Baseline A1.

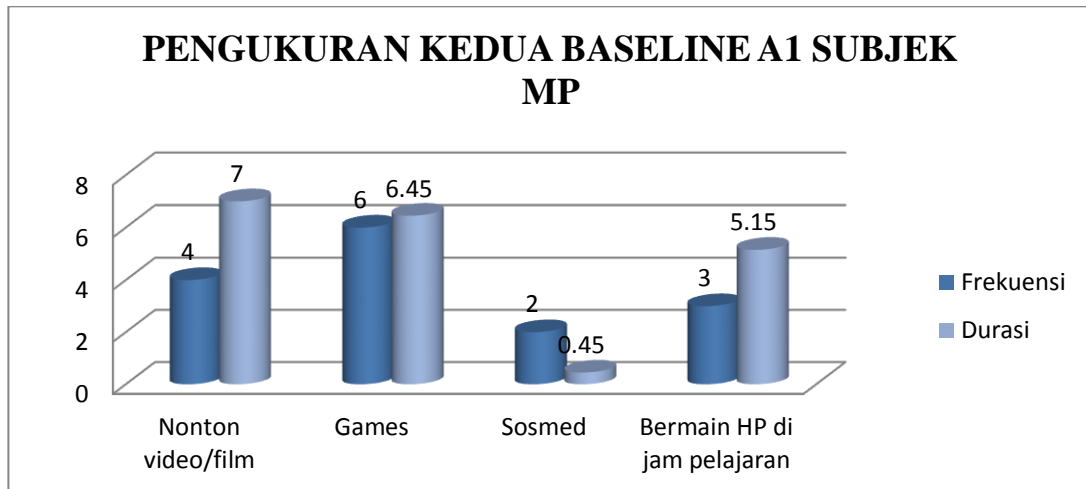
#### **b. Pertemuan kedua baseline A1**

Pengukuran kedua tingkat kecanduan penggunaan *handphone* siswa pada *baseline* A1. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 9 dan 10 September 2020. Adapun hasil yang diperoleh ialah adanya gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* oleh subjek untuk pengukuran yang kedua di *baseline* A1.

Adapun gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* yang dialami oleh subjek dengan inisial MP dapat ditandai dengan frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 12 kali dengan durasi 15 jam 5 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 4 kali dengan durasi 7 jam, bermain game sebanyak 6 kali dengan durasi 6 jam 45 menit, dan bermain sosmed sebanyak 2 kali dengan durasi 45 menit dalam sehari. Selain itu,

subjek MP bermain *handphone* pada jam pelajaran sebanyak 3 kali dengan durasi 5 jam 15 menit.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai yaitu 12, yang diambil dari jumlah frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP berada pada kategori tinggi.

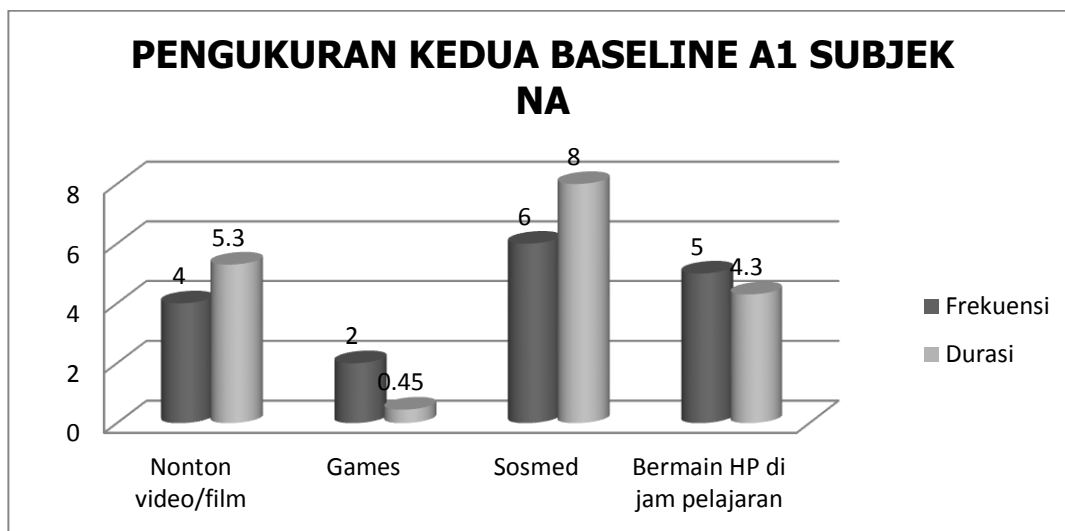


**Grafik 4.3.** Hasil Pengukuran Kedua Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP pada Baseliene A1.

Adapun hasil pengukuran gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA dapat dilihat dari frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 12 kali dengan durasi 16 jam 15 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 4 kali dengan durasi 5 jam 30 menit, membuka sosmed sebanyak 6 kali dengan durasi 8 jam, dan bermain game sebanyak 2 kali dengan durasi 45 menit dalam sehari. Selain itu, subjek NA bermain

*handphone* pada jam pelajaran sebanyak 5 kali dengan durasi 4 jam 30 menit dalam sehari.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan peneliti, diperoleh nilai yaitu 12. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA masih berada pada kategori tinggi.



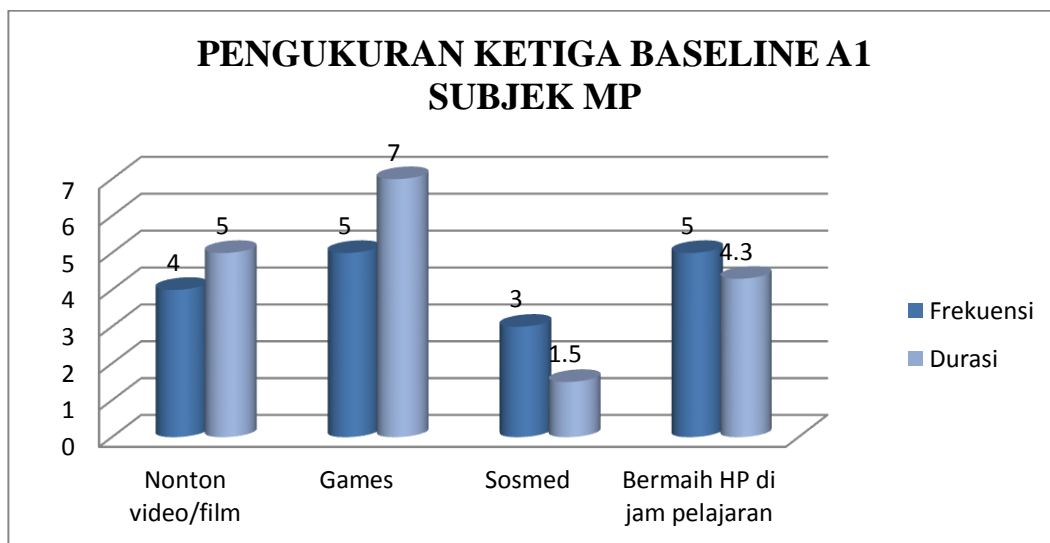
**Grafik. 4.4.** Hasil Pengukuran Kedua Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA pada Baseline A1.

### c. Pertemuan ketiga baseline A1

Peneliti melakukan pengukuran kecanduan penggunaan *handphone* untuk yang ketiga pada *baseline* A1. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 11 dan 12 September 2020. Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini ialah gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada pengukuran ketiga *baseline* A1. Adapun gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* yang dialami oleh subjek

dengan inisial MP dapat ditandai dengan frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 12 kali dengan durasi 13 jam 40 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 4 kali dengan durasi 5 jam, bermain game sebanyak 5 kali dengan durasi 7 jam, dan bermain sosmed sebanyak 3 kali dengan durasi 1 jam dalam sehari. Selain itu, subjek MP bermain *handphone* pada jam pelajaran sebanyak 5 kali dengan durasi 4 jam 30 menit.

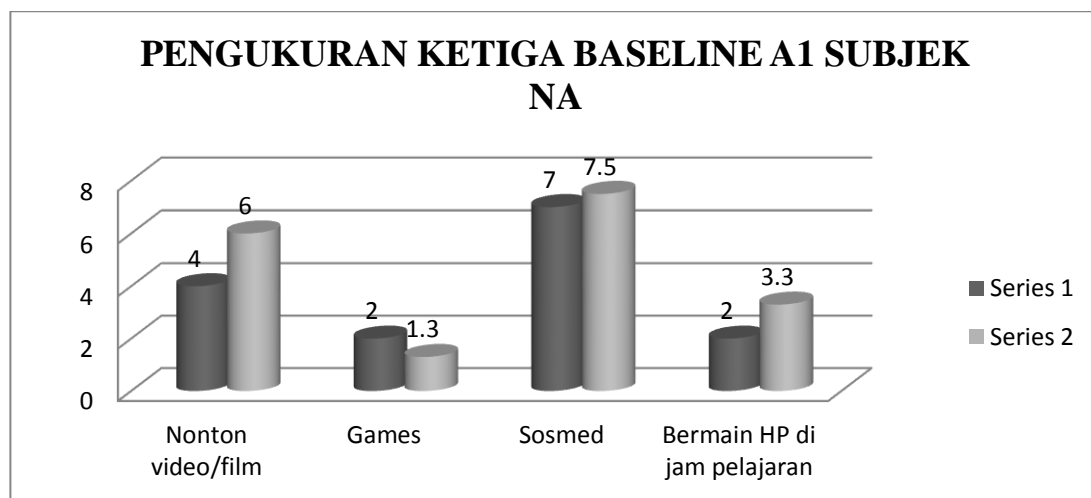
Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai yaitu 12, yang diambil dari jumlah frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP berada pada kategori tinggi.



**Grafik. 4.5.** Hasil Pengukuran Ketiga Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP pada Baseline A1.

Adapun hasil pengukuran gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA dapat dilihat dari frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 13 kali dengan durasi 15 jam 20 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 4 kali dengan durasi 6 jam, membuka sosmed sebanyak 7 kali dengan durasi 7 jam 50 menit, dan bermain game sebanyak 2 kali dengan durasi 1 jam 30 menit dalam sehari. Selain itu, subjek NA bermain *handphone* pada jam pelajaran sebanyak 2 kali dengan durasi 3 jam 30 menit dalam sehari.

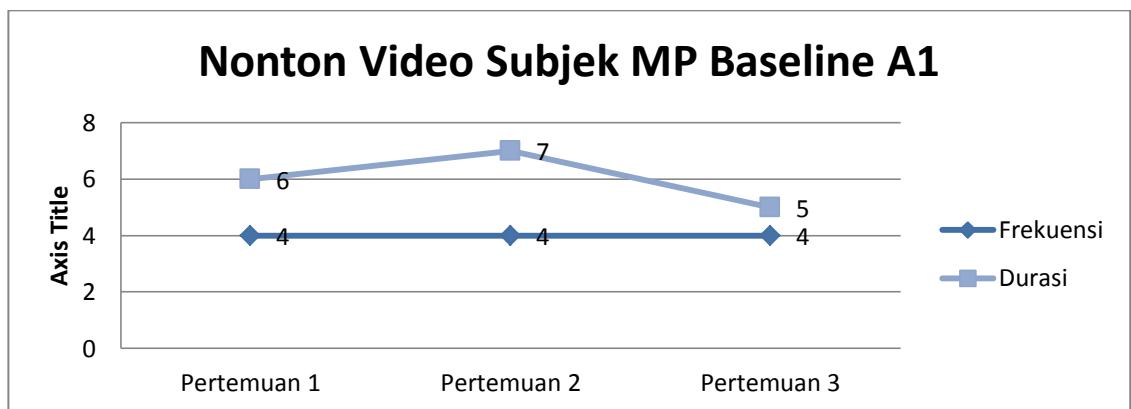
Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan peneliti, diperoleh nilai yaitu 13. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA masih berada pada kategori tinggi.



**Grafik. 4.6.** Hasil Pengukuran Ketiga Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA pada Baseline A1.

Adapun hasil yang diperoleh dari pengukuran pertama, kedua, dan ketiga pada baseline A! subjek MP adalah 12, 12, dan 12, sedangkan untuk subjek NA diperoleh nilai yaitu 13, 12, dan 13. Hal ini menunjukkan bahwa data perolehan baseline A1 pada subjek MP dan NA masing-masing berada pada kategori stabil untuk tingkat kecanduan penggunaan *handphone* yang tinggi sehingga dapat dilanjutkan ke tahap intervensi atau baseline B.

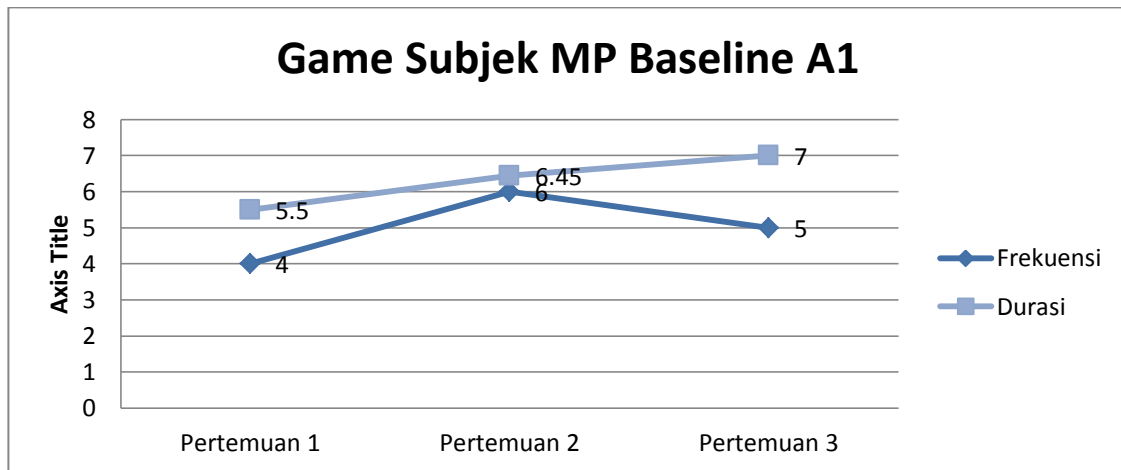
**d. Rangkuman Grafik Baseline A1 Subjek MP dan NA pada Setiap Konten**



**Grafik4.7.** Pengukuran Subjek MP pada Baseline A1 untuk Konten Nonton Video

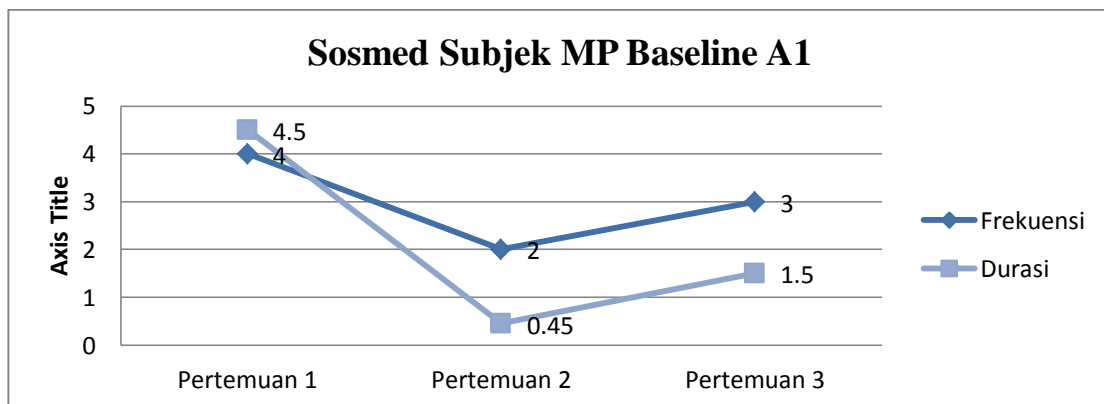
Dari gambar grafim di atas, dapat dilihat bahwa untuk frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dengan membuka konten nonton video menetap yaitu sebanyak 4 kali, sedangkan durasi atau waktu yang digunakan menurun dari pertemuan pertama ke pertemuan ketiga.





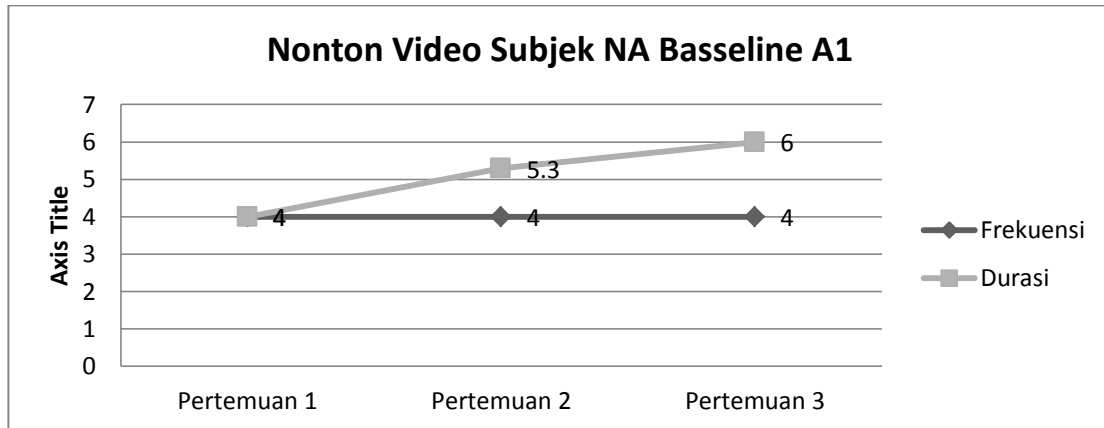
**Grafik. 4.8.** Pengukuran Subjek MP pada Baseline A1 untuk Konten Games

Dari gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dengan membuka konten games mengalami penurunan dengan durasi yang mengalami peningkatan.



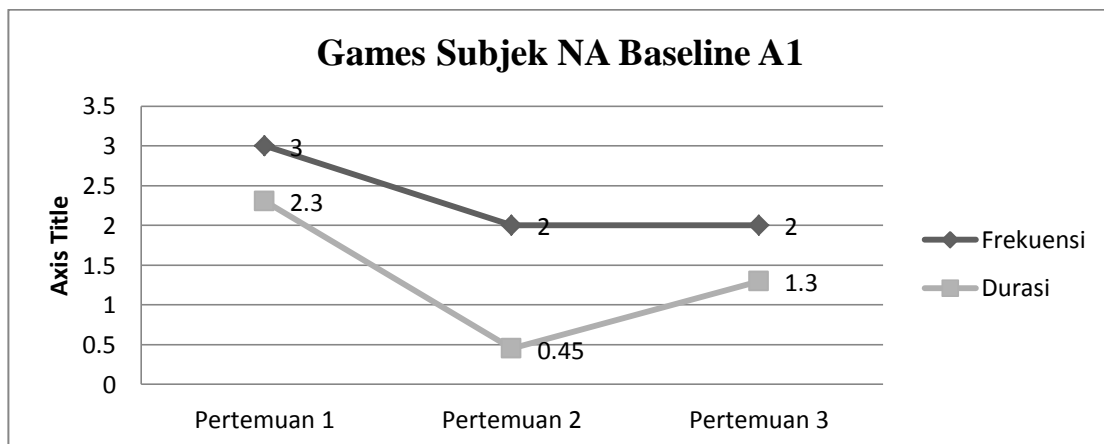
**Grafik. 4.9.** Pengukuran Subjek MP pada Baseline A1 untuk Konten Sosmed

Dari gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi dan durasi penggunaan *handphone* subjek MP dengan membuka sosmed mengalami penurunan.



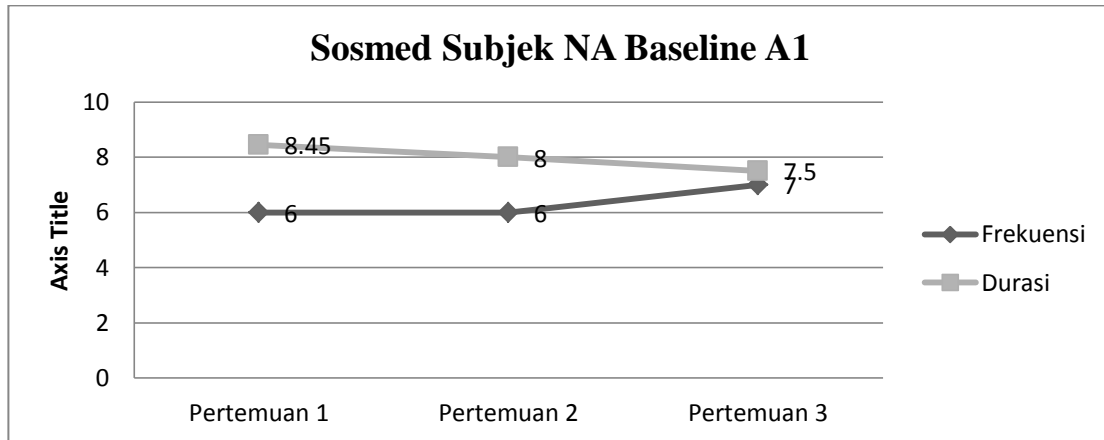
**Grafik. 4.10.** Pengukuran Subjek NA pada Baseline A1 untuk Konten Nonton Video

Pada grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi penggunaan *handphone* subjek NA dengan konten nonton video menetap yaitu sebanyak 4 kali dengan durasi yang meningkat.



**Grafik. 4.11.** Pengukuran Subjek NA pada Baseline A1 untuk Konten Games

Dari grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi dan durasi penggunaan *handphone* subjek NA dengan konten games sama-sama mengalami penurunan dari pertemuan pertama ke pertemuan ketiga.



**Grafik. 4.12.** Pengukuran Subjek NA pada Baseline A1 untuk Konten Sosmed

Dari gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi penggunaan handphone subjek NA dengan konten sosmed mengalami peningkatan, sedangkan durasi atau waktu yang digunakan mengalami penurunan.

#### 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.

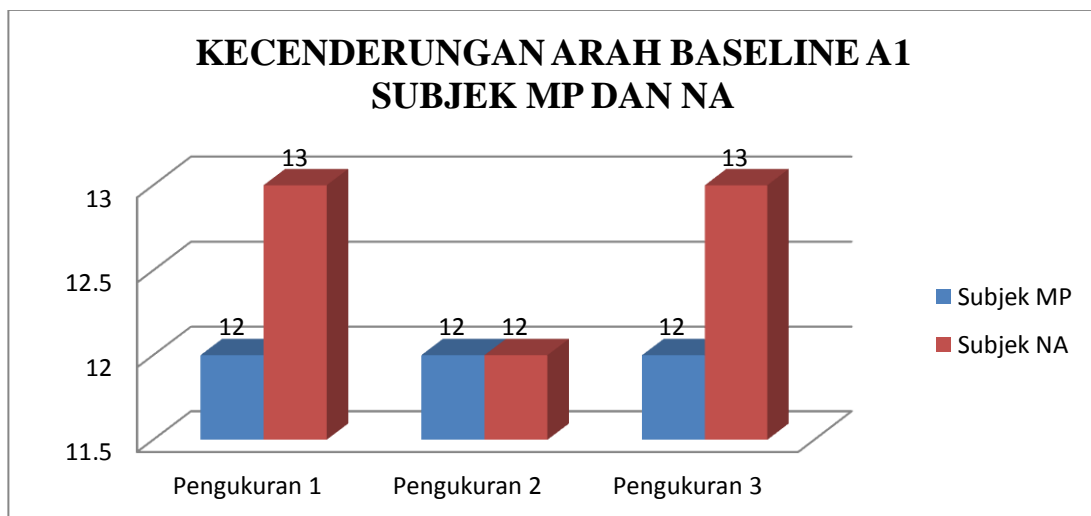
Subjek	MP	NA
Kondisi	A1	A1
Panjang kondisi	3	3

Panjang kondisi merupakan banyaknya sesi atau banyaknya pertemuan yang dilakukan dalam tiap fase. Pada fase *baseline* A1 subjek MP dan NA dilakukan sebanyak tiga sesi atau tiga kali pengukuran.

## 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*) dengan menentukan kecenderungan arah grafik berdasarkan median data point nilai ordinatnya.

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 (=).

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	— =	— =

### 3) Kecenderungan stabilitas

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas sebagai berikut:

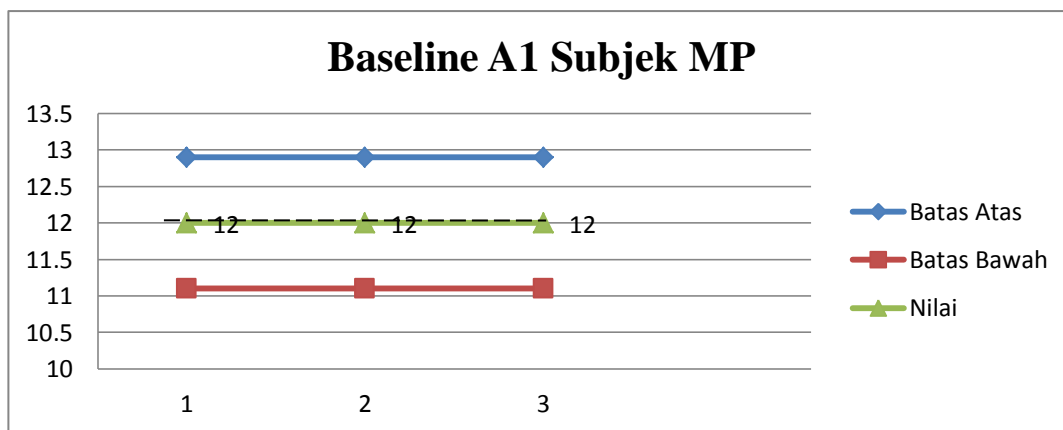
#### a) Subjek MP *baseline* A1

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.

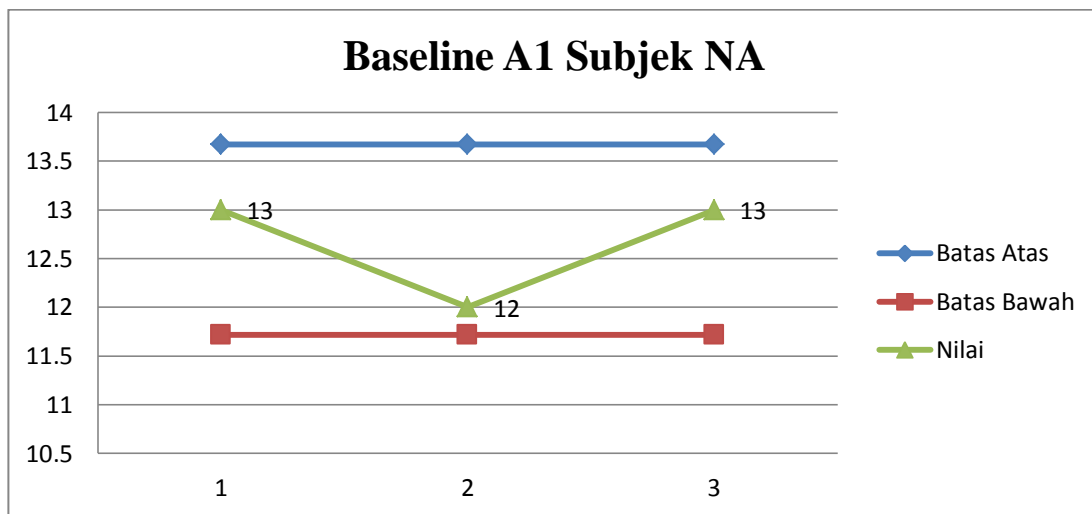
b) Subjek NA *baseline* A1

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.

Hasil pengukuran kecenderungan stabilitas tingkat kecanduan penggunaan *handphone* (subjek NA) adalah 100% artinya data yang diperoleh stabil sehingga dapat dilanjutkan dengan pemberian intervensi.

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

**Tabel 4.5.** Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	A1	A1
Kecenderungan Stabilitas	Stabil	Stabil

#### 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 4.6.** Kecenderungan Jejak Data Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP dan NA

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

#### 5) Level stabilitas dan rentang



Menentukan level stabilitas dan rentang sama dengan kecenderungan stabilitas. Sebagaimana sebelumnya dihitung di atas, dimana bahwa subjek MP memperoleh data yang stabil dengan rentang 12-12. Sedangkan pada subjek NA memperoleh data yang stabil dengan rentang 12-13.

**Tabel 4.7.** Level Stabilitas dan Rentang Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP dan NA

Subjek	MP	NA
Kondisi	A1	A1
Level Stabilitas dan Rentang	<u>Stabil</u> <u>12-12</u>	<u>Stabil</u> <u>12-13</u>

#### 6) 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	<u>12-12</u> (=0)	<u>13-13</u> (=0)

### 3. Pengukuran pada Baseline Intervensi (B) Subjek MP dan NA

#### a. Pengukuran pertama baseline intervensi (B)

Kegiatan ini berlangsung pada hari Senin, 14 September 2020 di rumah subjek MP dan Selasa 15 September 2020 di rumah subjek NA.

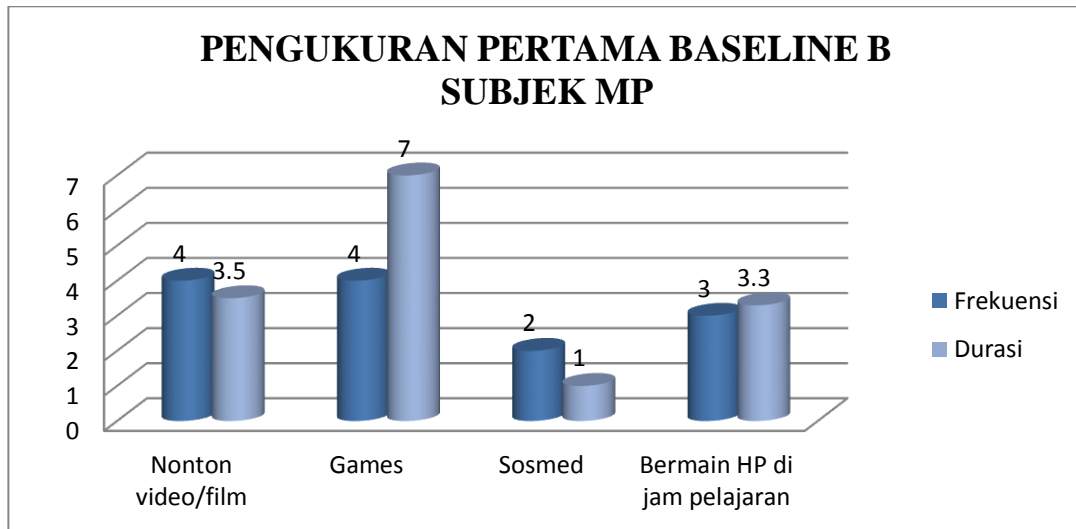
- 1) Identifikasi Masalah dengan Analisis ABC, menentukan data awal perilaku yang akan diubah.
  - a) Konselor menyambut konseli
  - b) Konselor mengucapkan salam
  - c) Konselor menanyakan kabar kepada konseli
  - d) Konselor dan konseli saling memperkenalkan diri
  - e) Konselor menjelaskan alasan dan tujuan kegiatan
  - f) Konselor menjelaskan kode etik dan ketentuan dalam layanan
  - g) Konselor dan konseli mendiskusikan waktu yang akan digunakan

- h) Konselor meminta konseli untuk mengerjakan LKPD pertama dengan menuliskan terkait dengan perilaku bermain *handphone* yang dilakukan sehari-hari. Selain itu konseli diminta untuk menuliskan pemicu/alasan menggunakan *handphone*. Hal ini bertujuan agar konseli mengenali dan menyadari perilaku-perilaku yang tidak tepat yang ada dalam diri konseli dan mengetahui pemicu-pemicu yang menyebabkan konseli menjadi kecanduan *handphone*.
- i) Konseli diminta untuk menceritakan pengalaman-pengalaman yang dirasakan akibat dari kecanduan penggunaan *handphone*. Hal ini bertujuan agar konseli dapat menyadari pemicu yang menyebabkan kecanduan *handphone*.
- j) Konselor memberikan tanggapan dari pengalaman yang diceritakan oleh konseli.
- k) Konseli diminta untuk mengerjakan LKPD kedua dengan menuliskan perilaku-perilaku yang akan diubah dan target perilaku yang diinginkan. Hal ini bertujuan agar konseli mengenali perilaku-perilaku yang akan diubah dan menentukan target perilaku yang diinginkan.

Hasil dari pertemuan ini ialah diperoleh gambaram tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada pengukuran pertama baseline B. adapun gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* yang dialami oleh subjek MP dapat dilihat dari frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 10 kali dengan durasi 11 jam 50 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 4 kali dengan durasi 3 jam 50 menit, bermain game sebanyak 4 kali dengan durasi 7 jam, dan bermain sosmed sebanyak 2 kali dengan durasi 1 jam dalam sehari.

Selain itu, subjek MP bermain *handphone* pada jam pelajaran sebanyak 3 kali dengan durasi 3 jam 30 menit.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai yaitu 10, yang diambil dari jumlah frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP berada pada kategori tinggi.

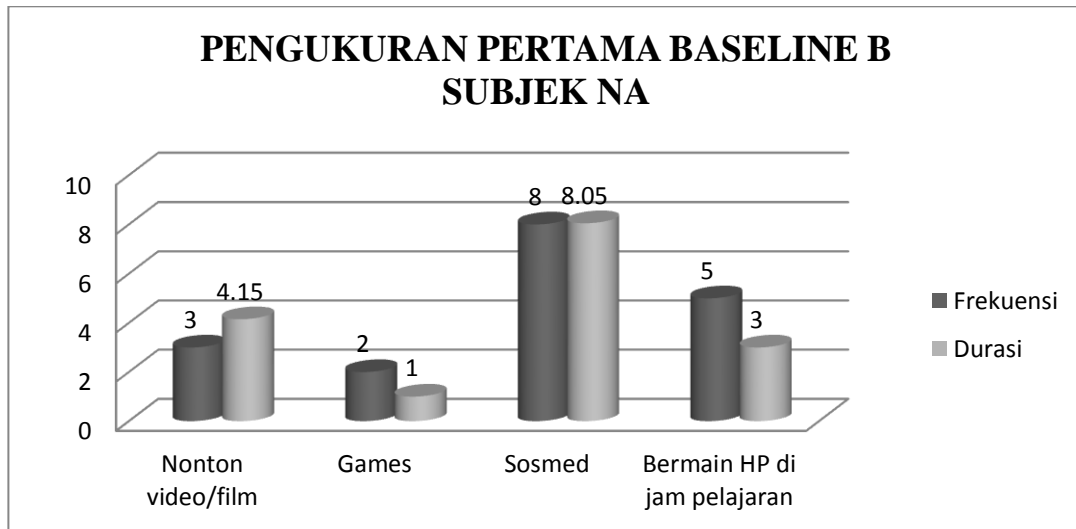


**Grafik. 4.16.** Hasil Pengukuran Pertama Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP pada Baseline B

Adapun hasil pengukuran gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA dapat dilihat dari frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 13 kali dengan durasi 13 jam 20 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 3 kali dengan durasi 4 jam 15 menit, membuka sosmed sebanyak 8 kali dengan durasi 8 jam 5 menit, dan bermain

game sebanyak 2 kali dengan durasi 1 jam dalam sehari. Selain itu, subjek NA bermain *handphone* pada jam pelajaran sebanyak 5 kali dengan durasi 3 jam 20 menit dalam sehari.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan peneliti, diperoleh nilai yaitu 13. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA masih berada pada kategori tinggi.



**Grafik. 4.17.** Hasil Pengukuran Pertama Tingkat Kecanduan Penggunaan Handphone Subjek NA pada Baseline B

#### **b. Pertemuan kedua baseline A2**

- 1) Menentukan Jenis *Reinforcement* yang akan diberikan, Menyepakati Kontrak Perilaku yang akan Diterapkan.

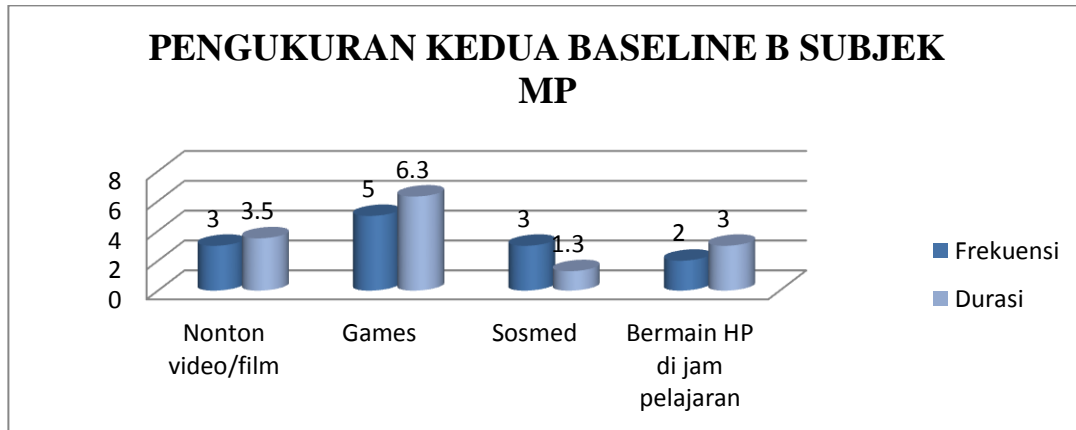
Kegiatan ini berlangsung pada hari Kamis, 17 September 2020 di rumah subjek MP dan pada hari Sabtu, 19 September 2020 di ruma subjek NA.

- a) Konselor mengucapkan salam
- b) Konselor menanyakan kabar kepada konseli
- c) Konselor menjelaskan tentang jenis-jenis *reinforcement*. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mengetahui jenis-jenis *reinforcement* sehingga dapat menentukan *reinforcement* yang akan digunakan.
- d) Konselor dan konseli saling berdiskusi untuk menentukan jenis *reinforcement* yang akan diterapkan. Pada tahap ini konseli dan konselor menyepakati *reinforcement* berupa nonton TV. Bermain *handphone* diganti dengan nonton TV ketika semua tugas-tugas baik disekolah maupun di rumah telah selesai. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mengubah perilaku karena adanya *reinforcement* yang bersifat disenangi. Setelah itu, menyepakati jadwal pemberian *reinforcement*. Pemberian *reinforcement* dilakukan apabila perilaku target tercapai (perilaku mengalami perubahan).
- e) Konselor dan konseli mendiskusikan mengenai kriteria perilaku yang akan diberi *reinforcement* dan siapa yang akan memberikan *reinforcement*. Pada tahap ini konseli dan konselor sepakat memberikan *reinforcement* ketika perilaku kecanduan penggunaan *handphone* berkurang dan menyepakati konselor dan konseli sebagai pemberi *reinforcement*. Setelah itu, menyepakati jadwal pemberian *reinforcement*.
- f) Konseli diminta untuk menuliskan bentuk *reinforcement* dan jadwal pemberian *reinforcement* yang telah disepakati. Hal ini bertujuan agar kesepakatan yang telah disetujui dapat lebih jelas.

- g) Konselor dan konseli melakukan negoisasi dan perjanjian mengenai jadwal kontrak dan lamanya kontrak perilaku akan diterapkan. Hal ini bertujuan agar kontrak perilaku yang akan diterapkan lebih jelas. Adapun kontrak yang disepakati adalah kontrol dilakukan setiap dua kali dan seminggu dan lamanya kontrak adalah selama sebelas kali pertemuan yaitu sekitar satu bulan lebih.
- h) Konselor memberikan kartu kontrak untuk ditandatangani sebagai tanda kesepakatan antara konselor dan konseli.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini ialah diperoleh gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada pengukuran kedua baseline B pada subjek MP dan NA. Adapun gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* yang dialami oleh subjek MP ditandai dengan frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 11 kali dengan durasi 12 jam dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 3 kali dengan durasi 3 jam 50 menit, bermain game sebanyak 5 kali dengan durasi 6 jam 30 menit, dan bermain sosmed sebanyak 3 kali dengan durasi 1 jam 30 menit dalam sehari. Selain itu, subjek MP bermain *handphone* pada jam pelajaran sebanyak 2 kali dengan durasi 3 jam.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai yaitu 11, yang diambil dari jumlah frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP masih berada pada kategori tinggi.

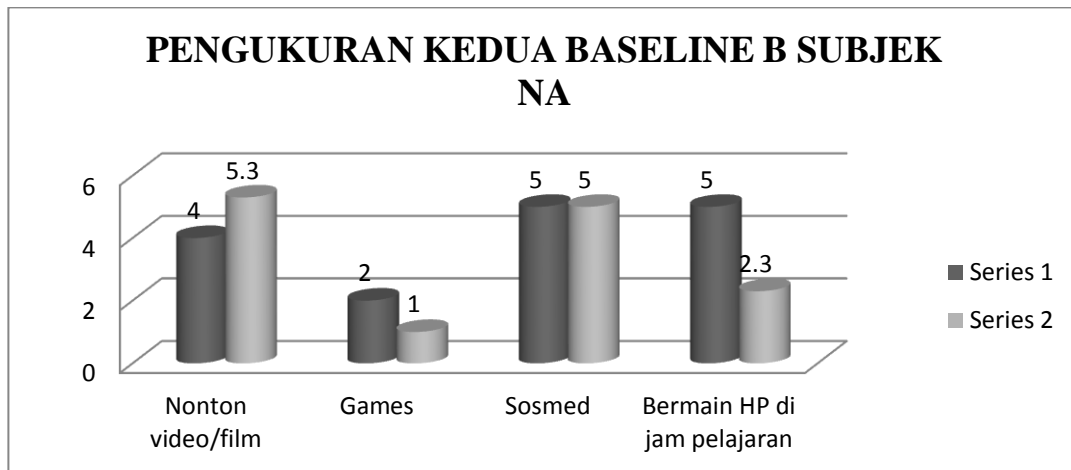


**Grafik. 4.18.** Hasil Pengukuran Kedua Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP pada Baseline B.

Adapun hasil pengukuran gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA dapat dilihat dari frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 11 kali dengan durasi 11 jam 30 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 4 kali dengan durasi 5 jam 30 menit, bermain game sebanyak 2 kali dengan durasi 1 jam, dan membuka sosmed sebanyak 5 kali dengan durasi 5 jam dalam sehari. Selain itu, subjek NA bermain *handphone* pada jam pelajaran sebanyak 5 kali dengan durasi 2 jam 30 menit dalam sehari.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan peneliti, diperoleh nilai yaitu 11. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA mengalami sedikit penurunan namun masih berada pada kategori tinggi.





**Grafik. 4.19.** Hasil Pengukuran Kedua Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA pada Baseline B.

**c. Pertemuan ketiga pada baseline intervensi (B)**

1) Evaluasi Kemajuan dan Pemberian *Reinforcement*

Kegiatan ini berlangsung pada hari Senin, 21 September 2020 di rumah subjek MP dan pada hari Selasa, 22 September 2020 di rumah subjek NA

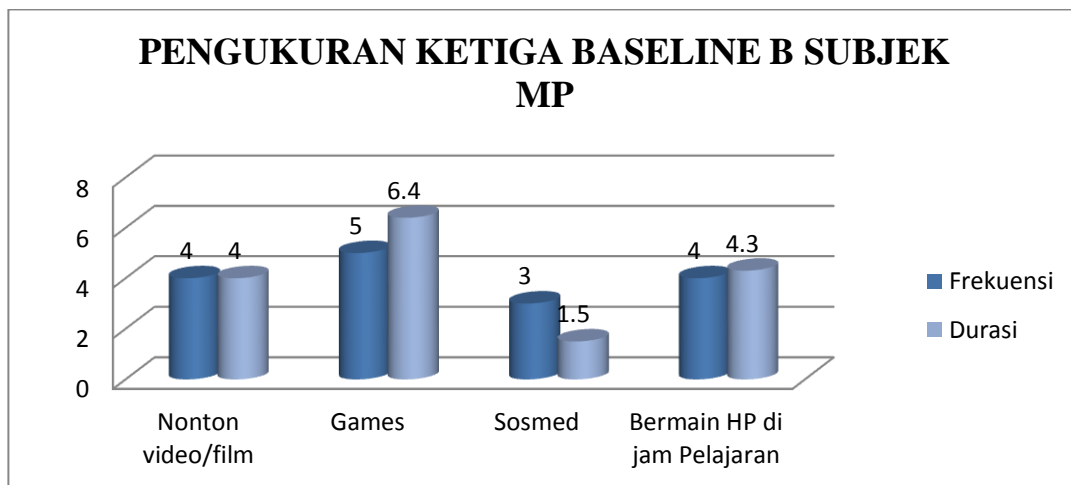
- a) Konselor memberi salam.
- b) Konselor menanyakan kabar kepada konseli.
- c) Konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalaman-pengalaman yang didapatkan selama kontrak perilaku berjalan. Hal ini bertujuan agar konselor mengetahui apa yang dirasakan konseli selama kontrak perilaku berjalan.
- d) Konselor dan konseli saling berdiskusi/berbagi saran mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk mengurangi penggunaan *handphone* dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini bertujuan agar konseli dapat mengatasi kendala-kendala yang dirasakan selama kontrak perilaku berjalan.

- e) Konselor mengecek kartu kontrol dan pemberian *reinforcement* ketika perilaku mencapai target. Hal ini bertujuan agar konseli tetap semangat dan berusaha untuk mencapai target perilaku yang diinginkan.
- f) Konselor dan konseli mendiskusikan hambatan-hambatan yang dirasakan selama kontrak perilaku diterapkan dan memikirkan usaha-usaha yang akan dilakukan konseli untuk mengatasi hambatan-hambatan yang dirasakan selama kontrak perilaku berjalan. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mencari solusi dari hambatan-hambatan yang dirasakan.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini ialah diperoleh gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada pengukuran ketiga baseline B pada subjek MP dan NA. adapun gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* yang dialami oleh subjek dengan inisial MP yaitu ditandai dengan frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 12 kali dengan durasi 12 jam 30 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 4 kali dengan durasi 4 jam, bermain game sebanyak 5 kali dengan durasi 6 jam 40 menit, dan bermain sosmed sebanyak 3 kali dengan durasi 1 jam 30 menit dalam sehari. Selain itu, subjek MP bermain *handphone* pada jam pelajaran sebanyak 4 kali dengan durasi 4 jam 30 menit.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai yaitu 12, yang diambil dari jumlah frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP masih berada pada kategori tinggi.

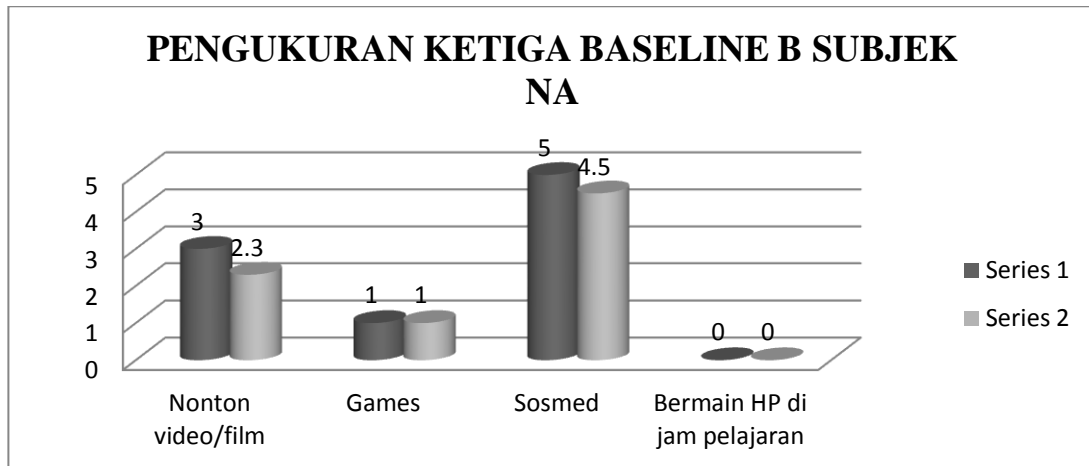


**Grafik. 4.20.** Hasil Pengukuran Ketiga Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP pada Baseline B.

Adapun hasil pengukuran gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA dapat dilihat dari frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 9 kali dengan durasi 8 jam 20 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 3 kali dengan durasi 2 jam 30 menit, bermain game sebanyak 1 kali dengan durasi 1 jam, dan membuka sosmed sebanyak 5 kali dengan durasi 4 jam 50 menit dalam sehari.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan peneliti, diperoleh nilai yaitu 11. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek

NA mengalami penurunan yang dapat dilihat dari tidak munculnya perilaku bermain *handphone* pada saat jam pelajaran daring berlangsung.



**Grafik. 4.21.** Hasil Pengukuran Ketiga Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA pada Baseline B.

#### d. Pertemuan keempat pada baseline intervensi (B)

Tahap Keempat: Kontrak Revisi

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 24 September 2020 di rumah subjek MP, dan pada hari Sabtu, 26 September 2020 di rumah subjek NA.

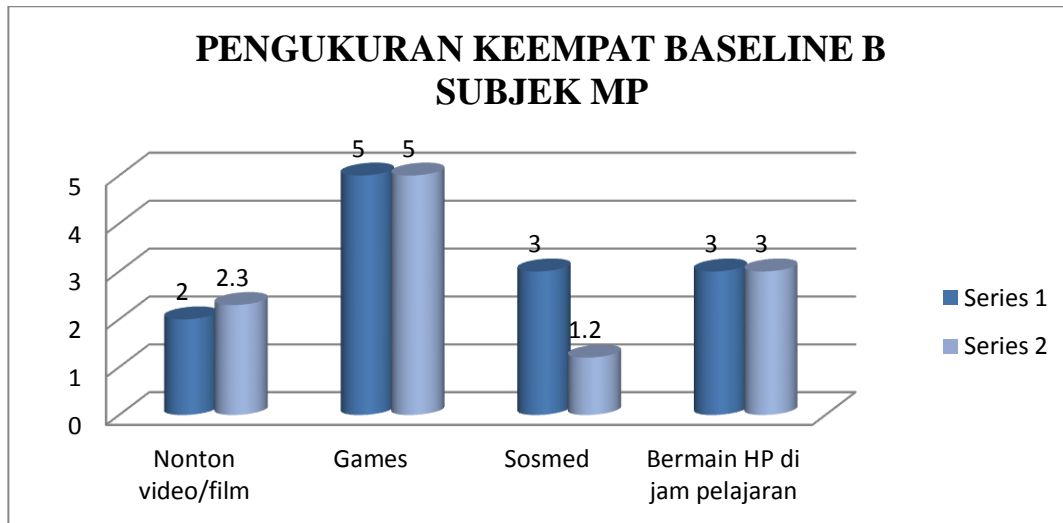
- a) Konselor memberi salam
- b) Konselor menanyakan kabar kepada konseli
- c) Konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalaman-pengalaman yang didapatkan selama kontrak perilaku berjalan. Hal ini bertujuan agar konseli dan konselor mengetahui sejauh mana perkembangan dari kontrak perilaku yang diterapkan.

- d) Konselor mengecek kartu kontrol dan pemberian *reinforcement* ketika perilaku mencapai target (Perilaku berubah).
- e) Konselor meminta konseli untuk menceritakan penyebab-penyebab dari perilaku yang tidak mengalami perubahan. Hal ini bertujuan agar konselor dan konseli dapat mendiskusikan solusi-solusi dari tingkah laku yang tidak mengalami perubahan.
- f) Konselor memberikan motivasi kepada konseli. Hal ini bertujuan agar konseli tetap antusias dan semangat untuk mengubah perilakunya (mencapai target perilaku).
- g) Konselor menutup kegiatan dan mendiskusikan pertemuan selanjutnya.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini ialah diperoleh gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada pengukuran ketiga baseline B pada subjek MP dan NA. Adapun gejala yang muncul pada subjek MP ditandai dengan frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 10 kali dengan durasi 8 jam 50 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 2 kali dengan durasi 2 jam 30 menit, bermain game sebanyak 5 kali dengan durasi 5 jam, dan bermain sosmed sebanyak 3 kali dengan durasi 1 jam 20 menit dalam sehari. Selain itu, subjek MP bermain *handphone* pada jam pelajaran sebanyak 3 kali dengan durasi 3 jam.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai yaitu 10, yang diambil dari jumlah frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dalam

sehari. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP mengalami penurunan.

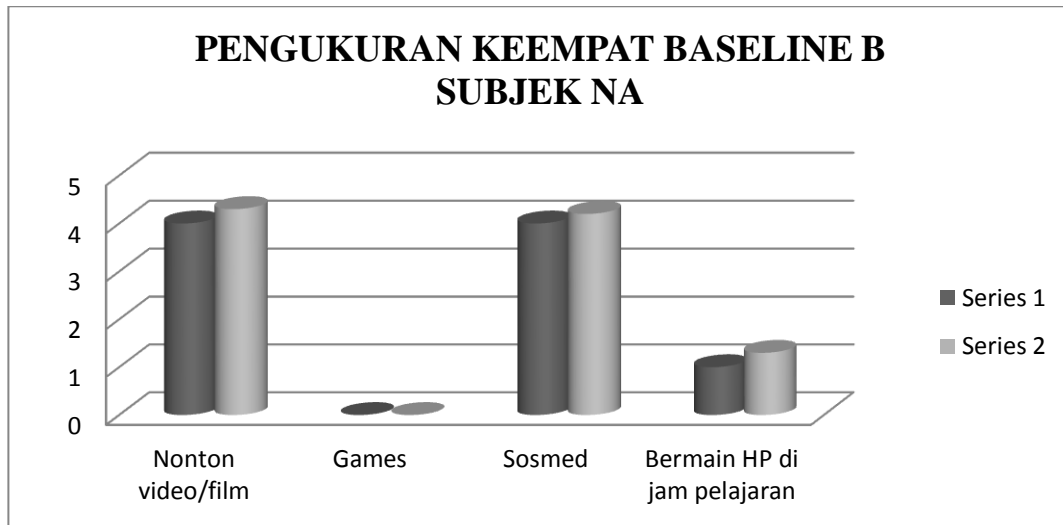


**Grafik. 4.22.** Hasil Pengukuran Keempat Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP pada Baseline B.

Adapun hasil pengukuran gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA dapat dilihat dari frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 8 kali dengan durasi 8 jam 30 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 4 kali dengan durasi 4 jam 30 menit, membuka sosmed sebanyak 4 kali dengan durasi 4 jam 20 menit, dan bermain *handphone* saat jam pelajaran daring berlangsung sebanyak 1 kali dengan durasi 1 jam 30 menit.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan peneliti, diperoleh nilai yaitu 11. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek

NA mengalami penurunan yang dapat dilihat dari berkurangnya durasi penggunaan *handphone* dalam sehari.



**Grafik. 4.23.** Hasil Pengukuran Keempat Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA pada Baseline B.

**e. Pertemuan kelima pada baseline intervensi (B)**

Tahap kelima: Evaluasi dan pemberian *reward* ketika perubahan tingkah laku menetap.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin, 28 September 2020 di rumah subjek MP dan pada hari Selasa, 29 September 2020 di rumah subjek NA.

- a) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam.
- b) Konselor menanyakan kabar kepada konseli.
- c) Konselor mengecek kartu kontrol

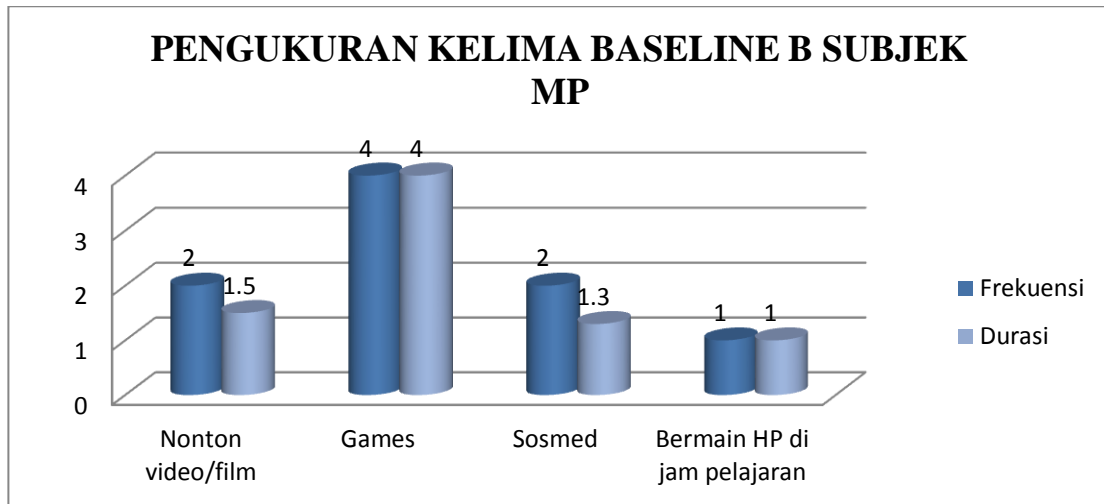
- d) Konselor menyampaikan kepada konseli bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* yang dialami sudah menurun dan tetap dipertahankan.
- e) Konselor memberitahukan kepada konseli bahwa ketika target perilaku konseli menetap, maka akan diberikan *reward* di pertemuan terakhir yaitu pada pengukuran terakhir baseline A2.
- f) Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyimpulkan bagaimana perasaan konseli setelah melakukan konseling ini.
- g) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling telah selesai kemudian akan dilanjutkan dengan pengukuran pada baseline A2.
- h) Konselor berterimah kasih kepada konseli.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini ialah peneliti mengetahui bahwa subjek MP sudah mampu mengurangi kecanduan penggunaan *handphone* yang dialami. Hal ini ditandai dengan frekuensi penggunaan *handphone* yang menurun yaitu 8 kali dengan durasi 6 jam 20 menit. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 2 kali dengan durasi 1 jam 50 menit, bermain game sebanyak 4 kali dengan durasi 4 jam, dan membuka sosmed sebanyak 2 kali dengan durasi 1 jam 30 menit. Selain itu, subjek MP bermain *handphone* saat jam pelajaran daring berlangsung sebanyak 1 kali dengan durasi 1 jam.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai yaitu 8, yang diambil dari jumlah frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dalam



sehari. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP mengalami penurunan dan berada pada kategori rendah.

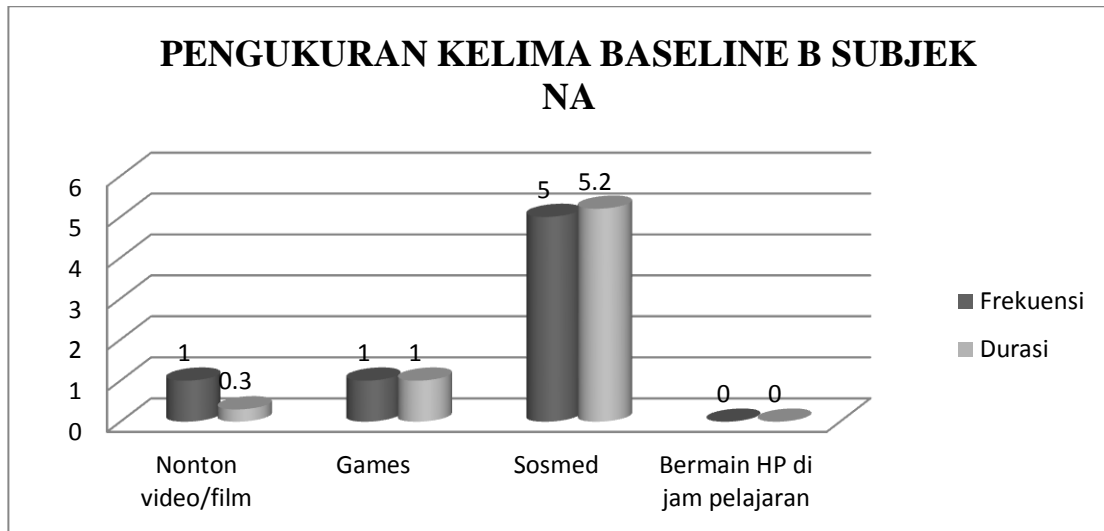


**Grafik. 4.24.** Hasil Pengukuran Kelima Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP pada Baseline B.

Adapun hasil pengukuran gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA dapat dilihat dari frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 7 kali dengan durasi 6 jam 50 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 1 kali dengan durasi 30 menit, bermain game sebanyak 1 kali dengan durasi 1 jam, dan membuka sosmed sebanyak 5 kali dengan durasi 5 jam 20 menit dalam sehari.

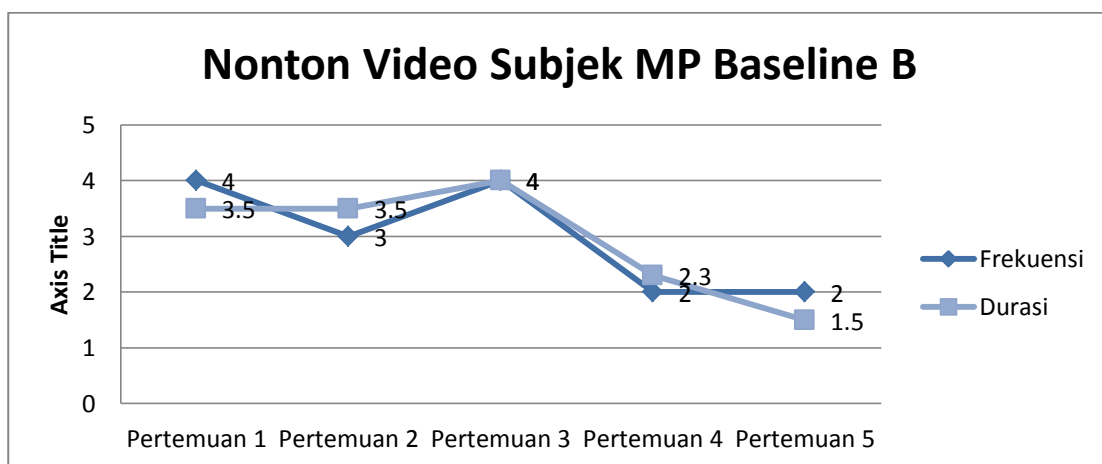
Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan peneliti, diperoleh nilai yaitu 7. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek

NA mengalami penurunan yang dapat dilihat dari berkurangnya frekuensi dan durasi penggunaan *handphone* dalam sehari.



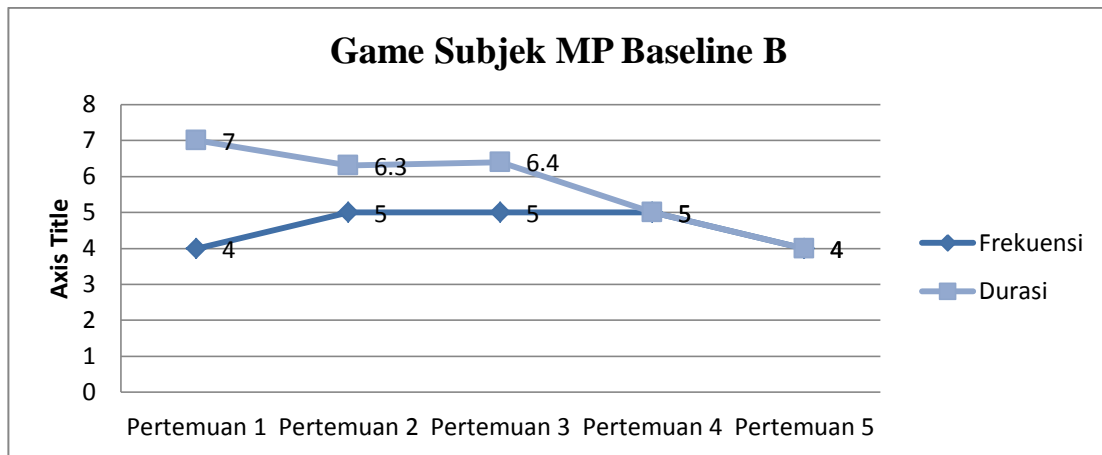
**Grafik. 4.25.** Hasil Pengukuran Kelima Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA pada Baseline B.

**f. Rangkuman grafik baseline B subjek MP dan NA pada setiap konten**



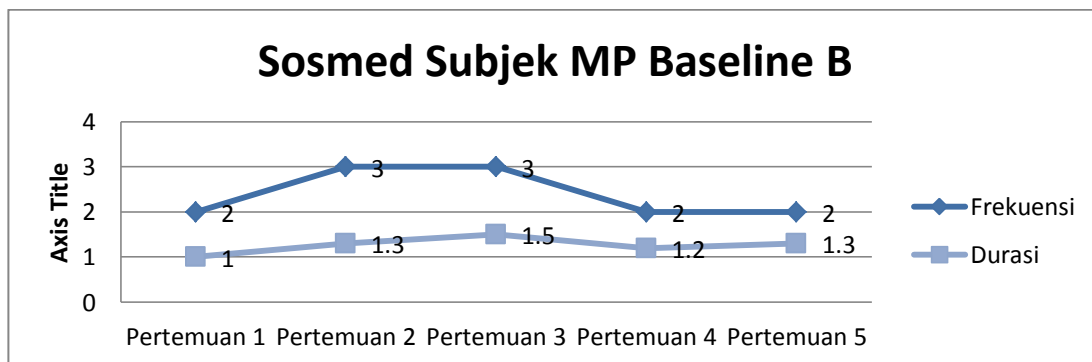
**Grafik. 4.26.** Pengukuran Subjek MP pada Baseline B untuk Konten Nonton Video

Dari gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi dan durasi penggunaan *handphone* subjek MP dengan konten nonton video, sama-sama mengalami penurunan dari pengukuran pertama baseline B ke pengukuran kelima.



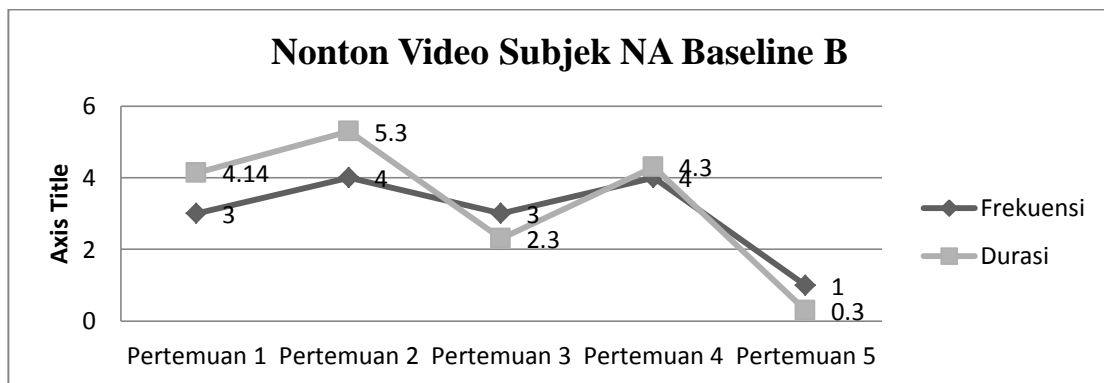
**Grafik. 4.27.** Pengukuran Subjek MP pada Baseline B untuk Konten Game

Pada gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dengan konten games menetap yaitu 4/5 kali dengan durasi yang mengalami penurunan dari pengukuran pertama baseline B sampai pada pengukuran terakhir baseline B.



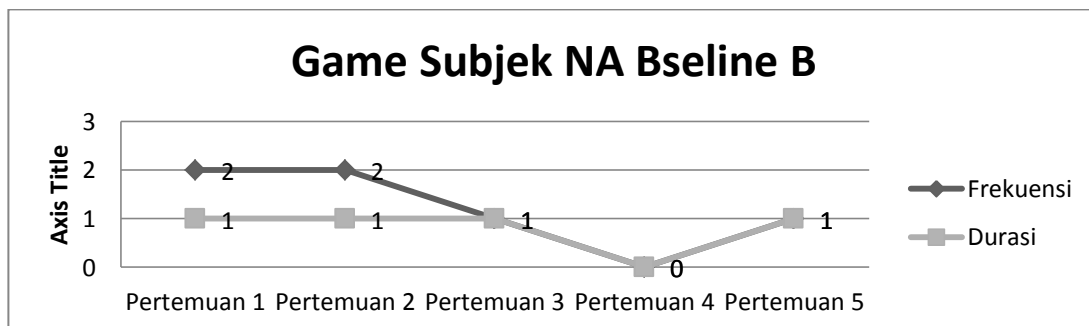
**Grafik. 4.28.** Pengukuran Subjek MP pada Baseline B untuk Konten Sosmed

Dari gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dengan konten sosmed yaitu datar dengan durasi atau waktu yang digunakan mengalami peningkatan dari pengukuran pertama ke pengukuran kelima baseline B.



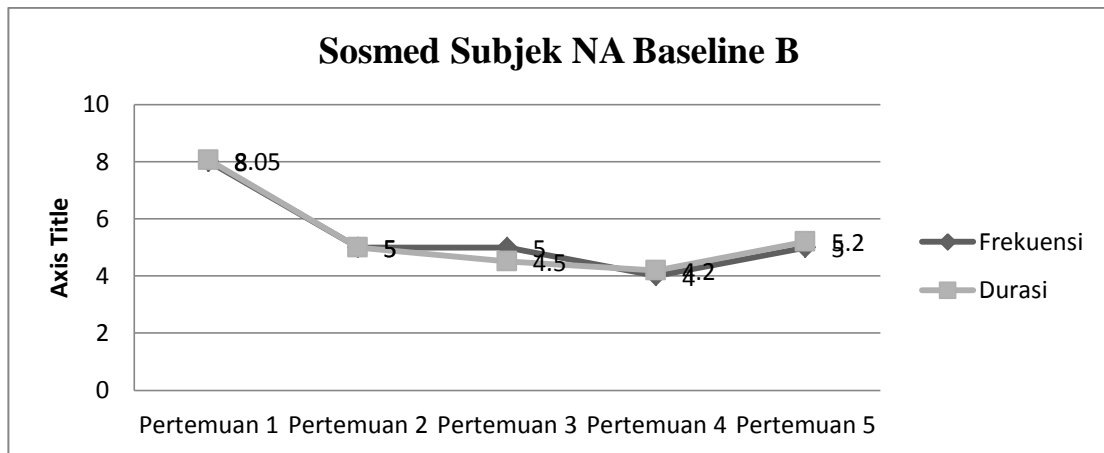
**Grafik. 4.29.** Pengukuran Subjek NA pada Baseline B untuk Konten Nonton Video

Dari gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi dan durasi penggunaan *handphone* subjek NA dengan konten nonton video, sama-sama mengalami penurunan dari pengukuran pertama baseline B ke pengukuran kelima baseline B.



**Grafik. 4.30.** Pengukuran Subjek NA pada Baseline B untuk Konten Game

Dari gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi penggunaan *handphone* dengan bermain game mengalami penurunan dan dengan durasi yang menetap yaitu 1 jam.



**Grafik. 4.31.** Pengukuran Subjek NA pada Baseline B untuk Konten Sosmed

Pada gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi dan durasi penggunaan *handphone* subjek NA pada konten bermain sosmed mengalami penurunan dari pengukuran pertama ke pengukuran kelima baseline B.

a) 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:

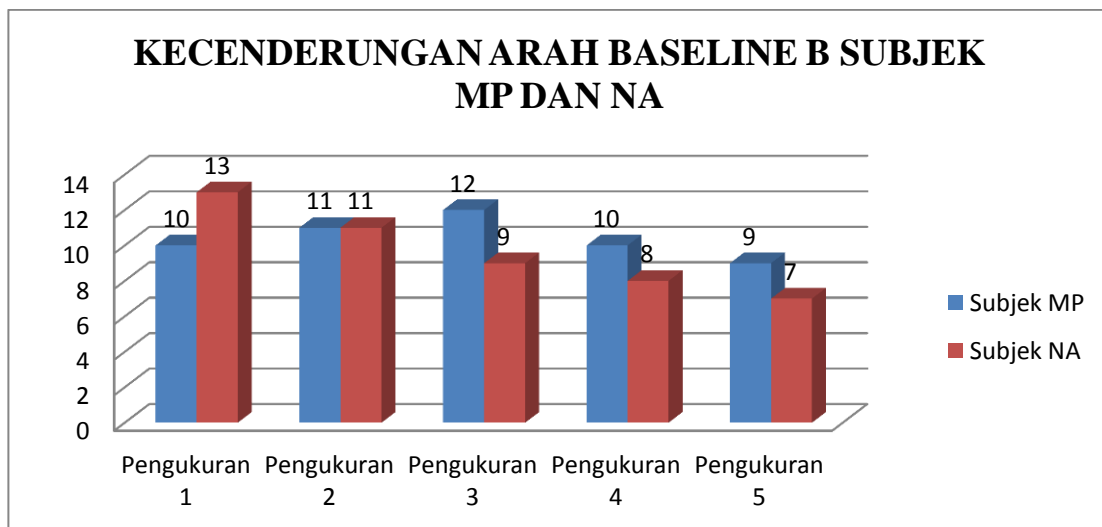
**Tabel. 4.9.** Panjang Kondisi Hasil Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	B	B
Panjang Kondisi	5	5

b) 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:

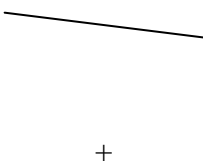
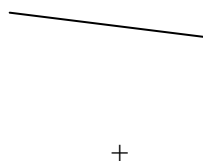


**Grafik. 4.32.** Kecenderungan Arah Hasil Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP dan NA pada Kondisi Baseline B (Intervensi).

Pada subjek MP kondisi baseline (B) kecenderungan arahnya menurun, dengan data hasil pengukuran yang didapatkan, 10/11/12/10/9. Sementara kondisi subjek NA pada baseline B, kecenderungan arahnya juga menurun, dengan data hasil pengukuran yang didapatkan yaitu 13/11/9/8/7. Pada kondisi seperti ini subjek MP dan NA dapat dikatakan tingkat kecanduan penggunaan *handphone* berkurang setelah diberikan intervensi.

Estimasi kecenderungan arah dimasukkan ke dalam tabel seperti berikut:

**Tabel. 4.10.** Estimasi Kecenderungan hasil Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* subjek MP dan NA pada Kondisi Baseline B.

Subjek	MP	NA
Kondisi	B	B
Estimasi Kecenderungan Arah		

c) Kecenderungan stabilitas

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas sebagai berikut;

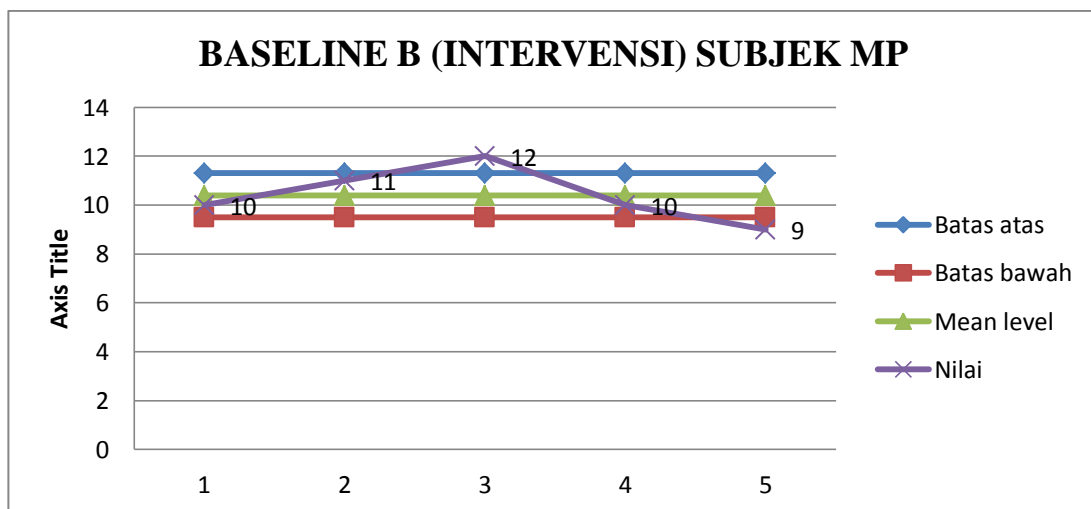
(1) Subjek MP baseline B

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.

Hasil perhitungan pada tingkat kecanduan penggunaan *handphone* diperoleh 60%, artinya data variabel atau tidak stabil, namun telah menunjukkan penurunan



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

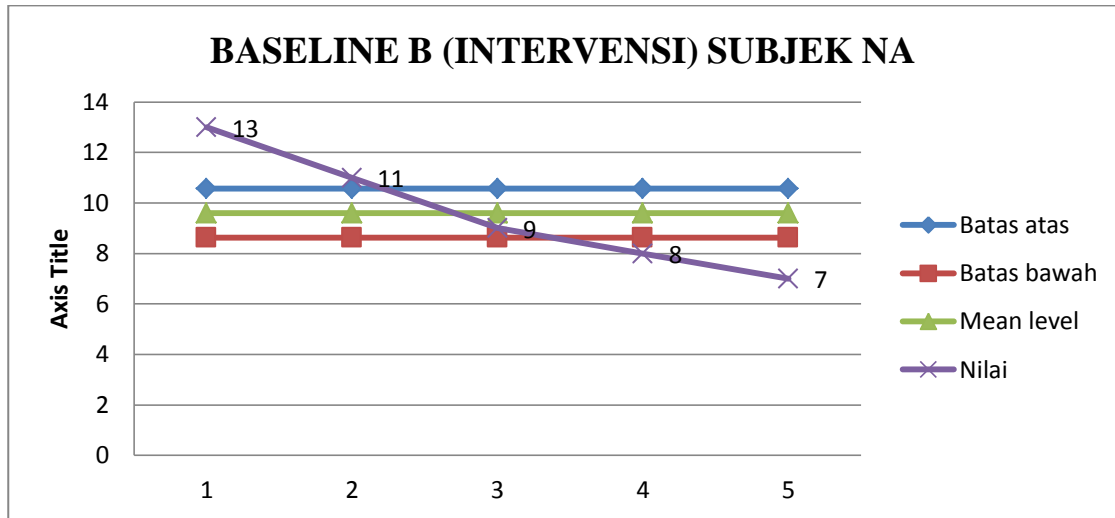
(2) Subjek NA baseline B

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.

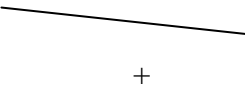
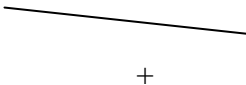
**Tabel. 4.13.** Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* pada Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	B	B
Kecenderungan Stabilitas	Variabel	Variabel

d) 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	 +	 +

e) 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

f) Perubahan level

Menentukan perubahan level yaitu dengan menghitung selisih antar data terakhir dan data pertama pada tiap kondisi, selanjutnya menentukan arah: membaik (+), memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP baseline B adalah pengukuran hari pertama yaitu 10 dan data pengukuran hari terakhir yaitu 9, hal ini berarti terjadi perubahan dengan arah kecanduan menurun atau membaik. Sementara pada subjek NA pada baseline B adalah hasil pengukuran hari pertama yaitu 13 dan data pengukuran hari terakhir yaitu 7. Hal ini berarti terjadi perubahan dengan arah kecanduan menurun atau membaik.

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

Subjek	MP	NA
Kondisi	B	B
Perubahan Level	<u>9-10</u> (+1)	<u>7-13</u> (+6)

#### 4. Gambaran Pengukuran pada Baseline A2

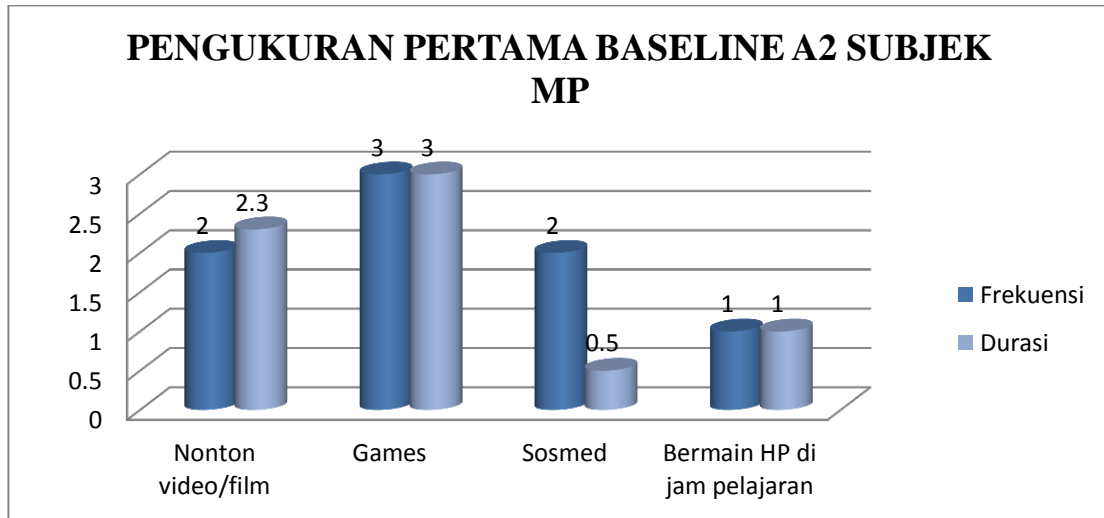
##### a. Pengukuran pertama pada baseline A2

Pengukuran pertama kecanduan penggunaan *handphone* pada baseline A2. Kegiatan ini berlangsung pada hari Senin, 5 Oktober 2020 di rumah subjek MP dan pada hari Selasa, 6 Oktober 2020 di rumah subjek NA. Kegiatan yang dilaksanakan

ialah dengan melakukan pengukuran kecanduan penggunaan *handphone* terhadap dua orang subjek. Adapun hasil yang diperoleh dari pertemuan ini ialah diperoleh gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP dan NA pada pengukuran pertama baseline A2.

Gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* yang dialami oleh subjek MP dapat ditandai dengan frekuensi penggunaan *handphone* yang menurun yaitu 7 kali dengan durasi 6 jam 20 menit. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 2 kali dengan durasi 2 jam 30 menit, bermain game sebanyak 3 kali dengan durasi 3 jam, dan membuka sosmed sebanyak 2 kali dengan durasi 50 menit. Selain itu, subjek MP bermain *handphone* saat jam pelajaran daring berlangsung sebanyak 1 kali dengan durasi 1 jam.

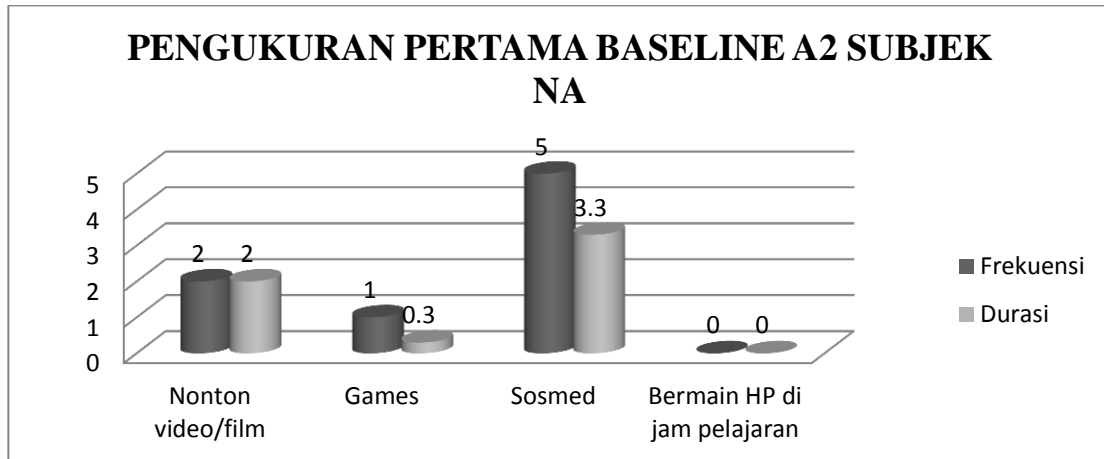
Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai yaitu 7, yang diambil dari jumlah frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP mengalami penurunan dan berada pada kategori rendah.



**Grafik. 4.35.** Hasil Pengukuran Pertama Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP pada Baseline A2.

Adapun hasil pengukuran gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA dapat dilihat dari frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 8 kali dengan durasi 6 jam 20 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 2 kali dengan durasi 2 jam, bermain game sebanyak 1 kali dengan durasi 30 menit, dan membuka sosmed sebanyak 5 kali dengan durasi 5 jam 30 menit dalam sehari.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan peneliti, diperoleh nilai yaitu 8. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan *handphone* sedikit meningkat namun untuk durasi penggunaan *handphone* mengalami penurunan.

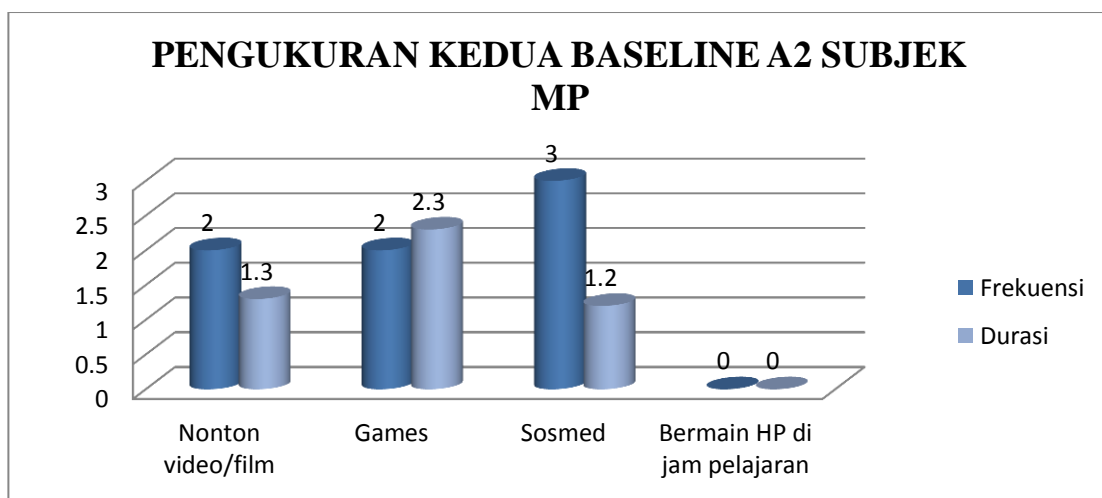


**Grafik. 4.36.** Hasil Pengukuran Pertama Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA pada Baseline A2

#### b. Pertemuan kedua pada baseline A2

Pengukuran kedua kecanduan penggunaan *handphone* pada baseline A2 ini, berlangsung pada hari Kamis, 18 Oktober 2020 di rumah subjek MP dan pada hari Sabtu 10 Oktober 2020 di rumah subjek NA. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini ialah diperoleh gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* subjek MP dan NA pada pengukuran kedua baseline A2. Adapun tingkat kecanduan penggunaan *handphone* yang dialami oleh subjek MP ditandai dengan frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 7 kali dengan durasi 5 jam 20 menit. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 2 kali dengan durasi 1 jam 30 menit, bermain game sebanyak 2 kali dengan durasi 1 jam 20 menit, dan membuka sosmed sebanyak 3 kali dengan durasi 1 jam 20 menit.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai yaitu 7, yang diambil dari jumlah frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP mengalami penurunan yang juga dapat dilihat dari durasi penggunaan *handphone* yang menurun dan tidak bermain *handphone* saat pelajaran berlangsung.



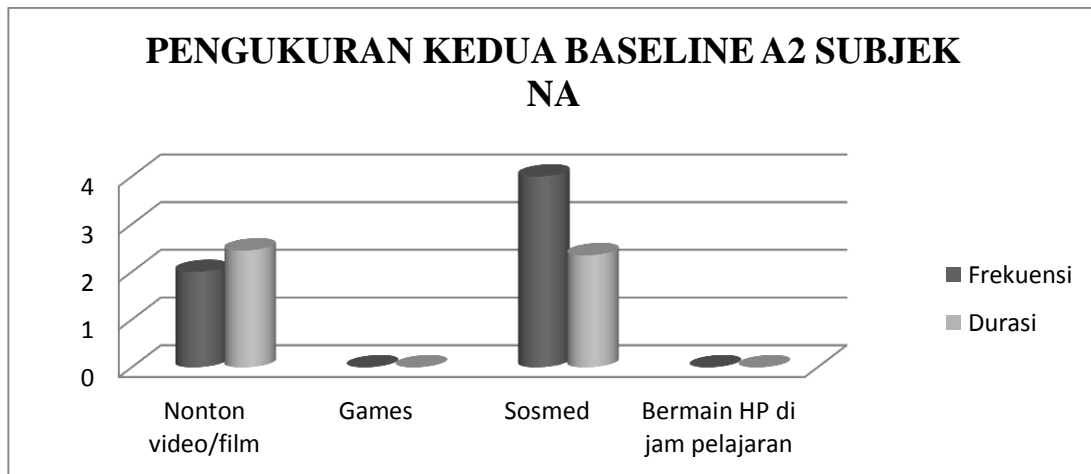
**Grafik. 4.37.** Hasil Pengukuran Kedua Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP pada Baseline A2.

Adapun hasil pengukuran gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA dapat dilihat dari frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 6 kali dengan durasi 5 jam 20 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 2 kali dengan durasi 2 jam 45 menit dan membuka sosmed sebanyak 4 kali dengan durasi 2 jam 35 menit dalam sehari.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan peneliti, diperoleh nilai yaitu 6. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* mengalami



penurunan yang dapat dilihat dari frekuensi dan durasi penggunaan *handphone* dalam sehari, tidak bermain game, dan tidak bermain *handphone* pada jam pelajaran berlangsung.



**Grafik. 4.38.** Hasil Pengukuran Kedua Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA pada Baseline A2.

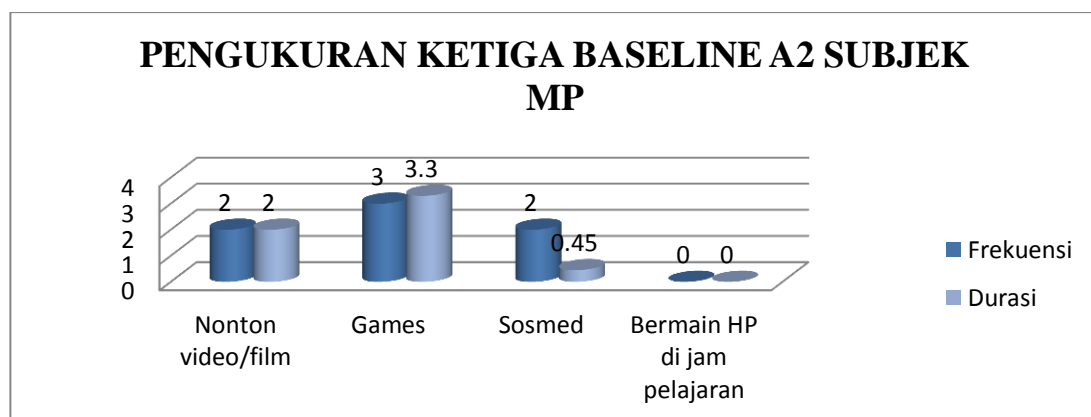
### c. Pertemuan ketiga pada baseline A2

Peneliti kembali melakukan pengukuran tingkat kecanduan *handphone* subjek MP dan NA pada baseline A2. Dari hasil pengukuran tersebut diperoleh data gejala yang ditimbulkan pada subjek MP yang masih sama dengan pengukuran pertama dan pengukuran kedua baseline A2, yaitu ditandai dengan frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 7 kali dengan durasi 6 jam 15 menit. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 2 kali dengan durasi 2 jam, bermain game sebanyak 3 kali dengan durasi 3 jam 30 menit, dan membuka sosmed sebanyak 2 kali dengan durasi 45 menit.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai yaitu 7, yang diambil dari jumlah frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dalam sehari. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek MP masih sama dengan pengukuran pertama dan kedua pada baseline A2, namun terjadi perubahan durasi penggunaan *handphone* pada setiap konten yang dibuka oleh subjek MP.

Dari perolehan tersebut diketahui bahwa frekuensi penggunaan *handphone* pada pertemuan pertama, kedua, dan ketiga pada baseline A2 adalah masing-masing 7. Meskipun tidak ada perubahan, namun tingkat kecanduan penggunaan *handphone* subjek MP telah berada pada kategori rendah dengan peroleh data yang stabil.

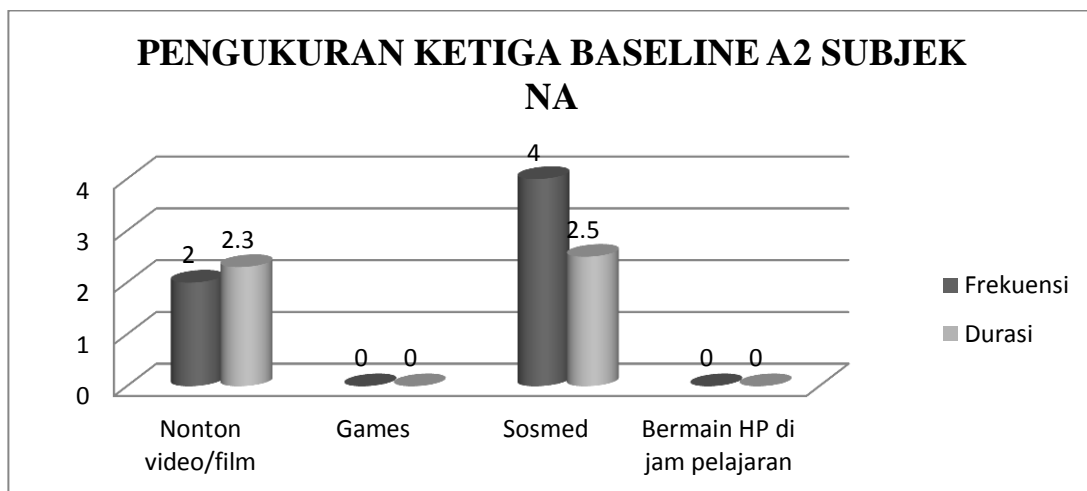
Perubahan tingkat kecanduan penggunaan *handphone* dibuktikan dengan subjek MP yang tidak bermain *handphone* pada saat pelajaran berlangsung, dan menurunnya durasi penggunaan *handphone* dalam sehari.



**Grafik. 4.39.** Hasil Pengukuran Ketiga Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP pada Baseline A2.

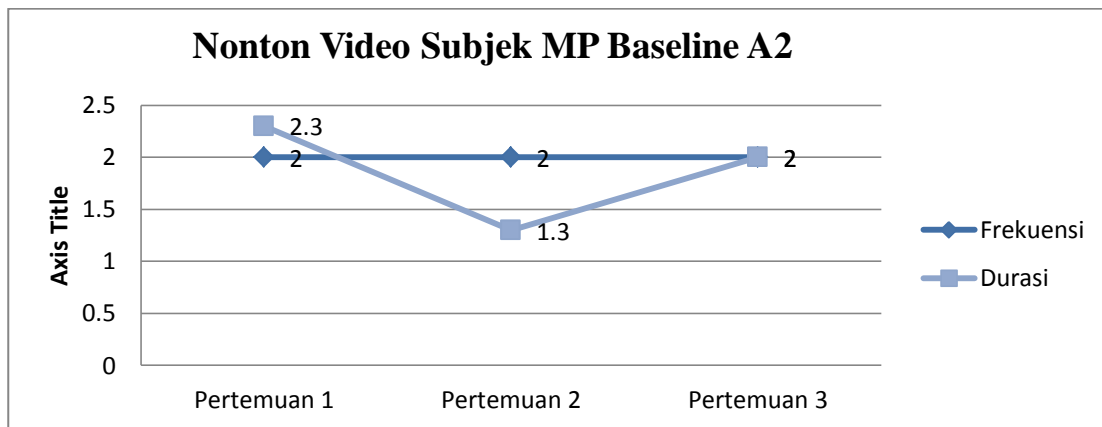
Adapun hasil pengukuran gambaran tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA dapat dilihat dari frekuensi penggunaan *handphone* yaitu 6 kali dengan durasi 5 jam 20 menit dalam sehari. Konten-konten yang dibuka dalam *handphone* adalah nonton video/film sebanyak 2 kali dengan durasi 2 jam 30 menit dan membuka sosmed sebanyak 4 kali dengan durasi 2 jam 50 menit dalam sehari.

Dari akumulasi pengukuran yang dilakukan peneliti, nilai yang diperoleh pada pertemuan kedua dan ketiga baseline A2 adalah sama yaitu 6. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecanduan penggunaan *handphone* mengalami penurunan yang dapat dilihat dari frekuensi dan durasi penggunaan *handphone* dalam sehari, tidak bermain game, dan tidak bermain *handphone* pada jam pelajaran berlangsung.



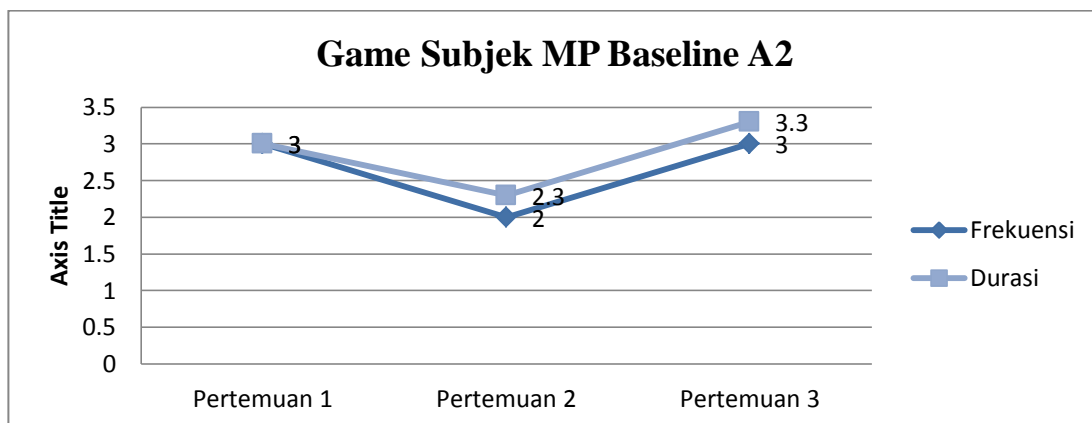
**Grafik. 4.40.** Hasil Pengukuran Ketiga Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA pada Baseline A2

**d. Rangkuman grafik baseline A2 subjek MP dan NA pada setiap konten**



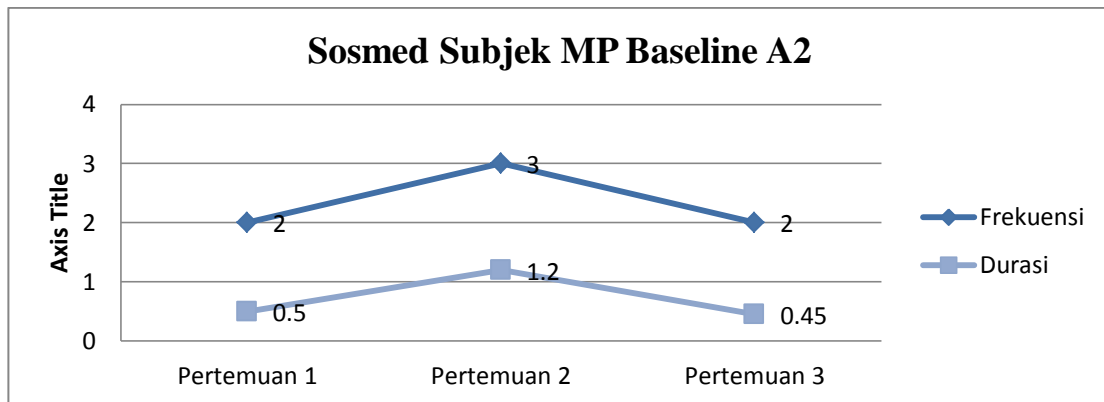
**Grafik. 4.41.** Pengukuran Subjek MP pada Baseline A2 untuk Konten Nonton Video

Dari gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dengan konten nonton video menetap/mendatar yaitu 2 kali dalam sehari. Sedangkan durasi atau waktu yang digunakan mengalami penurunan dari pengukuran pertama ke pengukuran ketiga baseline A2.



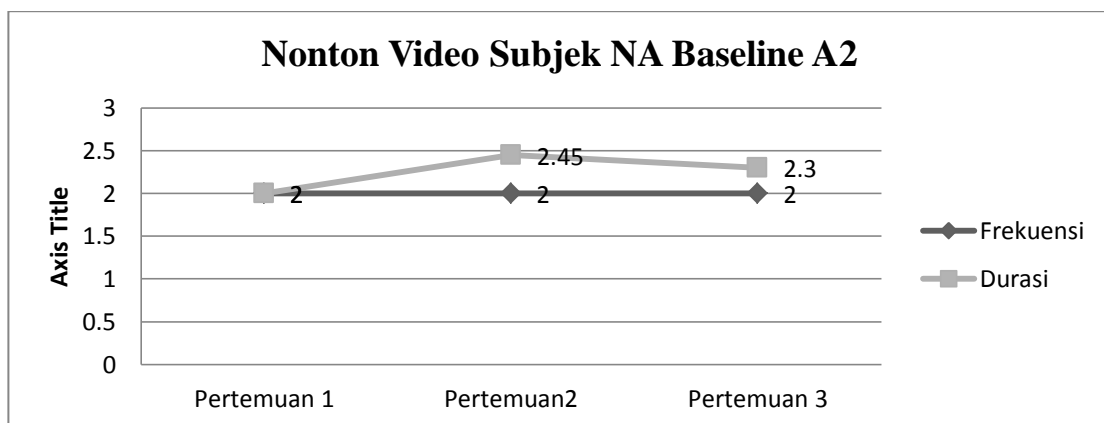
**Grafik. 4.42.** Pengukuran Subjek MP pada Baseline A2 untuk Konten Game

Dari gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dengan bermain game yaitu menetap/mendatar, sedangkan durasi atau waktu yang digunakan mengalami sedikit peningkatan.



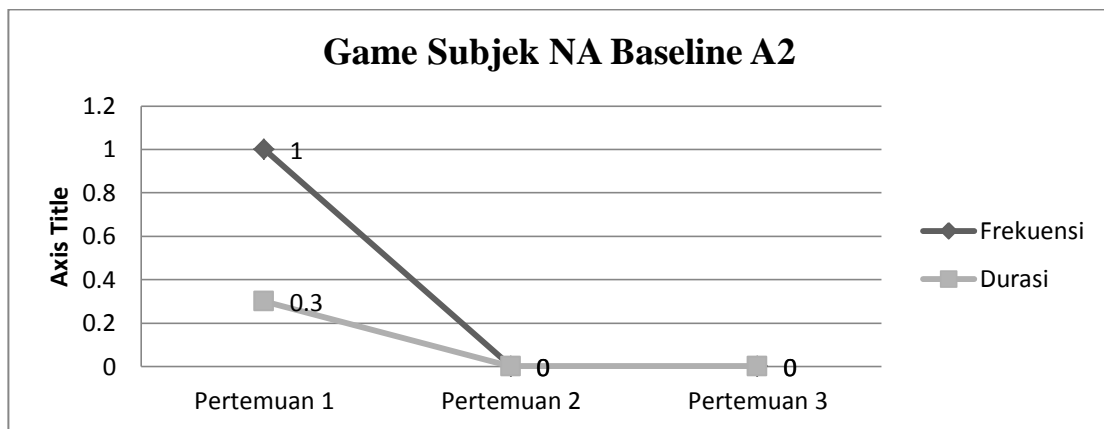
**Grafik. 4.43.** Pengukuran Subjek MP pada Baseline A2 untuk Konten Sosmed

Pada gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi penggunaan *handphone* subjek MP dengan membuka sosmed yaitu mendatar/menetap, sedangkan durasi atau waktu yang digunakan mengalami penurunan.



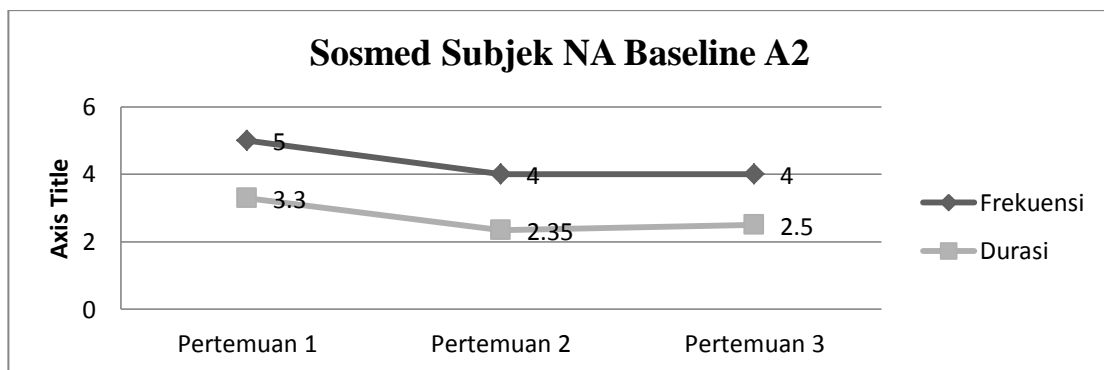
**Grafik. 4.44.** Pengukuran Subjek NA pada Baseline A2 untuk Konten Nonton Video

Pada gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi penggunaan *handphone* subjek NA dengan konten nonton video yaitu menetap/datar sebanyak 2 kali dalam sehari, sedangkan durasi atau waktu yang digunakan mengalami peningkatan.



**Grafik. 4.45.** Pengukuran Subjek NA pada Baseline A2 untuk Konten Game

Pada gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi dan durasi penggunaan *handphone* subjek NA dengan konten bermain game, mengalami penurunan dari pengukuran pertama ke pengukuran ketiga baseline A2.



**Grafik. 4.46.** Pengukuran Subjek NA pada Baseline A2 untuk Konten Sosmed

Dari gambar grafik di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi dan durasi penggunaan handphone subjek NA dengan membuka sosmed, sama-sama mengalami penurunan dari pengukuran pertama ke pengukuran ketiga 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:

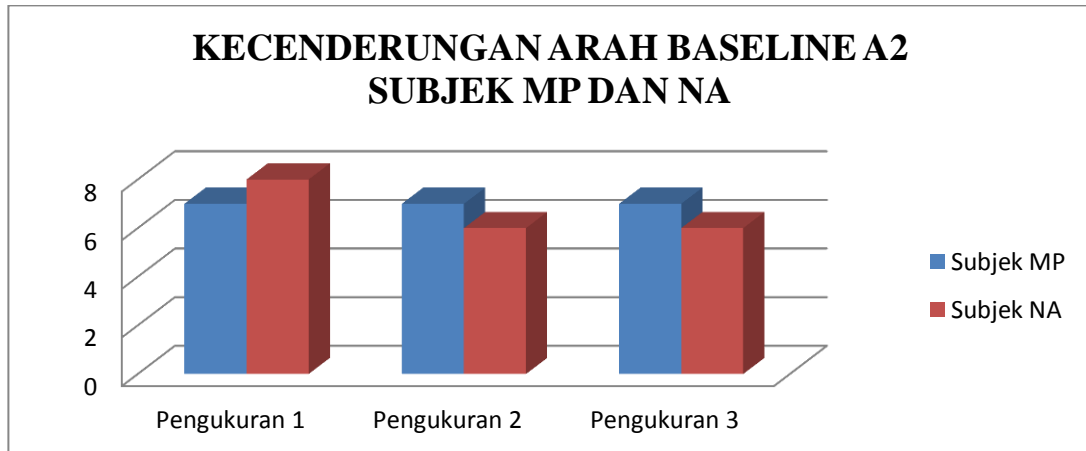
**Tabel. 4.17.** Panjang Kondisi Hasil Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa

Subjek	MP	NA
Kondisi	A2	A2
Panjang Kondisi	3	3

Panjang kondisi merupakan banyaknya pertemuan yang dilakukan dalam tiap fase. Pada baseline A2 baik subjek MP dan NA dilakukan sebanyak tiga sesi atau tiga kali pengukuran.

#### 2) Estimasi kecenderungan arah

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

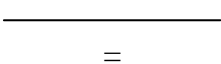



**Grafik. 4.47.** Kecenderungan Arah Hasil Pengukuran Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP dan NA pada Baseline A2.

Data hasil pengukuran yang didapatkan subjek MP pada baseline A2 yaitu 7/ 7/ dan 7. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan arahnya datar. Sementara pada subjek NA kecenderungan arahnya menurun dengan hasil pengukuran 8/ 6/ dan 6.

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

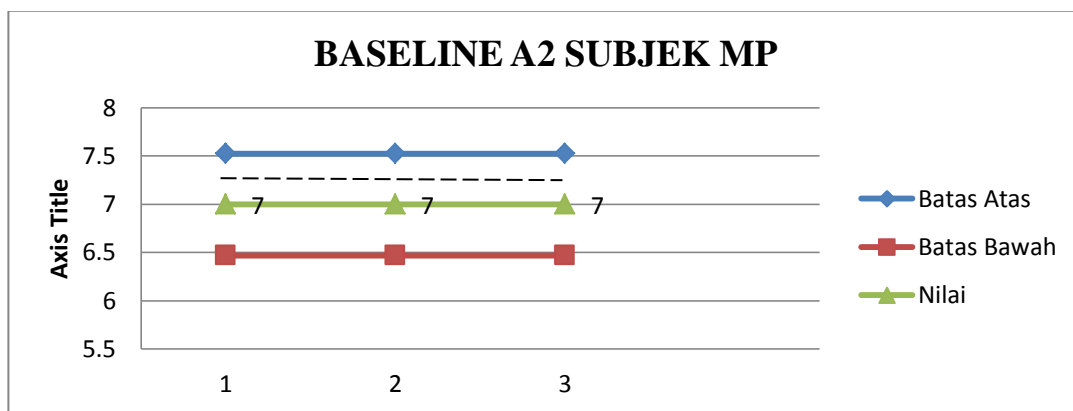


Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas untuk baseline A2 sebagai berikut:

**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

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas pada tingkat kecanduan penggunaan *handphone* diperoleh 100%. Artinya data stabil, serta menunjukkan stabilitas dan arah yang jelas.

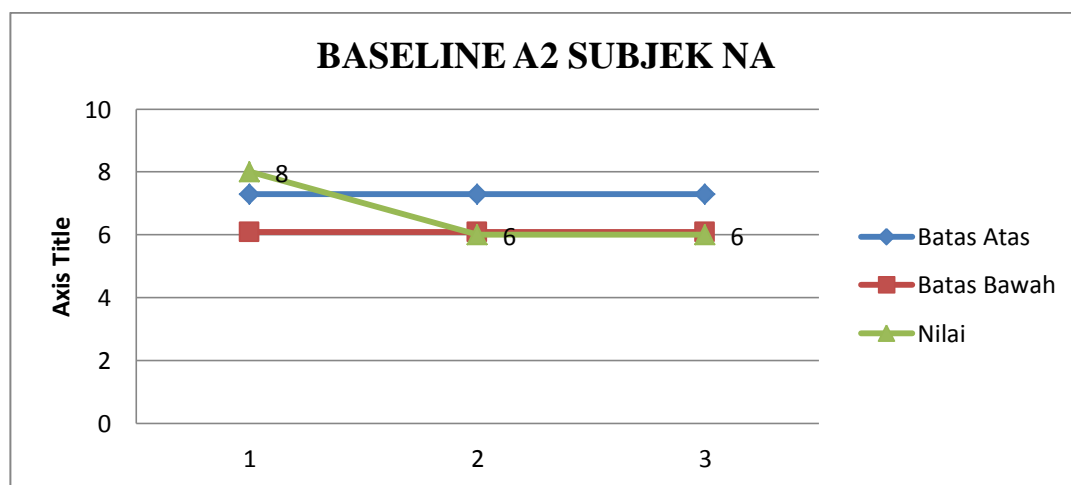
## b) Subjek NA baseline A2

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:



**Grafik. 4.49.** Kecenderungan Stabilitas Kondisi Baseline A2 pada Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA.

Hasil perhitungan kecenderungan stabilitas pada tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA diperoleh 60%. Artinya data variabel atau tidak stabil.

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

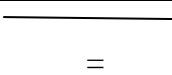

**Tabel. 4.21.** Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa

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

Menentukan perubahan level yaitu dengan menghitung selisih antar data terakhir dan data pertama pada tiap kondisi, selanjutnya menentukan arah: membaik (+), memburuk (-), atau tidak ada perubahan (=). Data hasil pengukuran pertama subjek MP pada kondisi baseline A2 yaitu 7 dan data hasil pengukuran terakhir yaitu 7, hal ini berarti tidak ada perubahan tingkat kecanduan penggunaan *handphone*. Sementara subjek NA pada kondisi baseline A2, data hasil pengukuran pertama yaitu 8 dan hasil pengukuran terakhir yaitu 6. Hal ini berarti terdapat perubahan tingkat kecanduan penggunaan *handphone* pada subjek NA.

Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini:

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

Subjek	MP	NA
Kondisi	A2	A2
Perubahan Level	$\frac{7-7}{(=0)}$	$\frac{6-8}{(+2)}$

## 5. Analisis Antar Kondisi

### a) Subjek MP

Komponen-komponen analisis antar kondisi meliputi:

#### 1) Jumlah Variabel

Jumlah variabel yaitu menentukan jumlah variabel yang diubah. Variabel yang diubah yaitu dari kondisi baseline A ke intervensi (B). Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini.

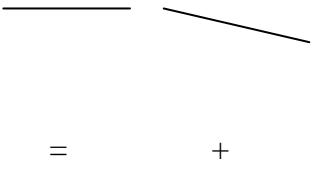
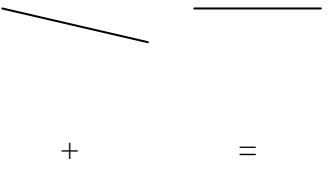
**Tabel. 4.25.** Jumlah Variabel yang di Ubah dari Kondisi Baseline A ke Intervensi B dan Kondisi Intervensi B ke Kondisi A2 Subjek MP.

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1

#### 2) Perubahan kecenderungan arah dan efeknya

Menentukan perubahan kecenderungan arah dan efeknya yaitu dengan mengambil kecenderungan arah pada analisis dalam kondisi. Dengan demikian, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel. 4.26.** Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya pada Siswa

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya		

## 3) Perubahan kecenderungan stabilitas

Perbandingan kondisi antara baseline A1 dengan intervensi B bila dilihat dari perubahan kecenderungan stabilitas (*change in trend stability*) yaitu stabil ke variabel (tidak stabil).

**Tabel. 4. 27.** Perubahan Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone*

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Variabel	Variabel ke Stabil

## 4) Perubahan level

Perubahan level dari kondisi baseline A1 ke intervensi B yaitu stabil pada tingkat kecanduan penggunaan *handphone* yang tinggi ke menurun. Selanjutnya kondisi intervensi B ke baseline A2 yaitu menurun dalam kondisi variabel ke menurun pada kondisi stabil.

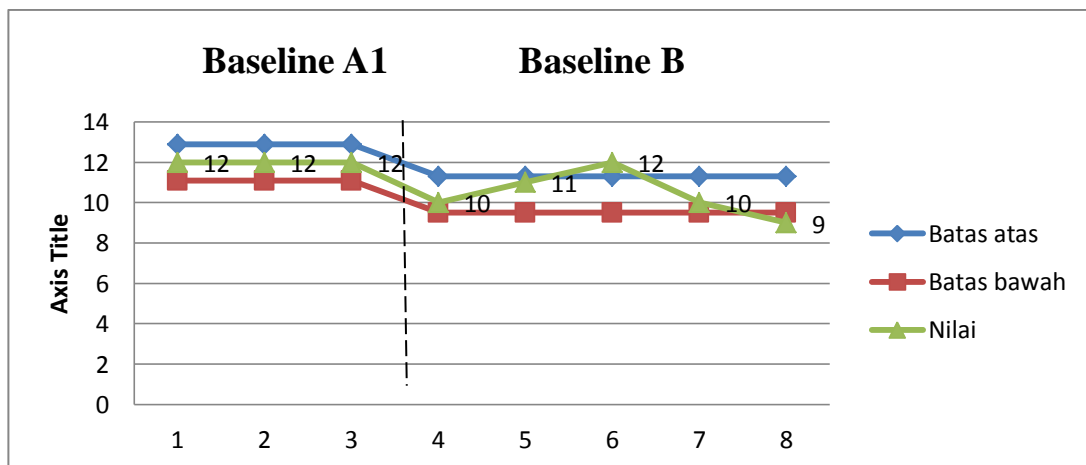
**Tabel. 4.28.** Perubahan Level Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Siswa

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Level	12-10 (+2)	9-7 (+2)

5) Persentase overlap

➤ Untuk A1/B

Untuk melihat data yang tumpang tindih kondisi baseline A1 ke intervensi B pada subjek MP, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:

**Grafik. 4.50.** Data Tumpang Tindih Kondisi Baseline A1 ke Kondisi Baseline B (Intervensi) Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP.

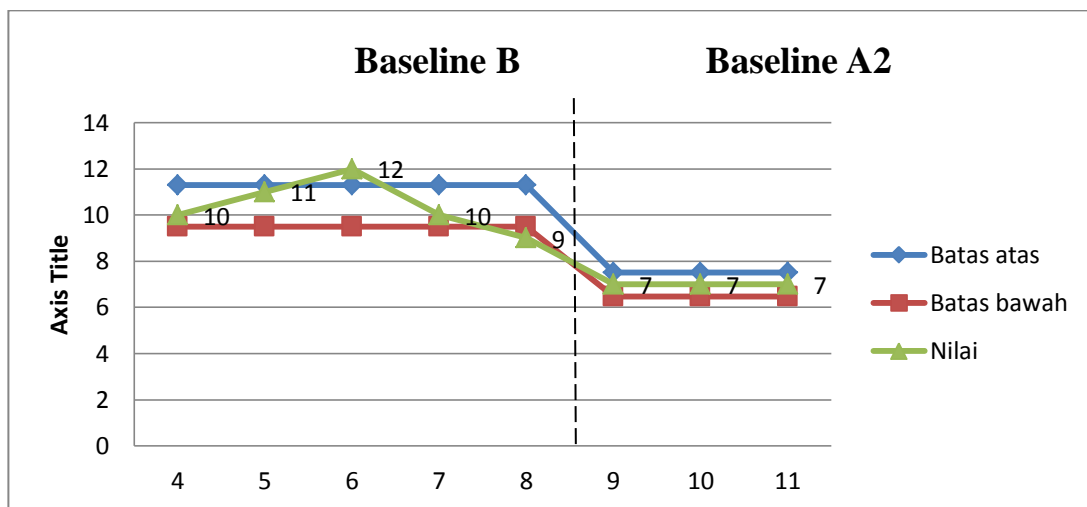
Keterangan: Data yang tumpang tindih =  $1/5 \times 100 = 20\%$

Nilai yang tumpang tindih adalah 20%. Dengan demikian diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior (adanya perubahan setelah intervensi). Grafik ini menunjukkan pemberian intervensi (B) yaitu penerapan

teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa.

➤ Untuk B/A2

Untuk melihat data overlap kondisi intervensi B ke kondisi A2, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:



**Grafik. 4.51.** Data Tumpang Tindih Kondisi Baseline B ke Kondisi Baseline A2 Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP

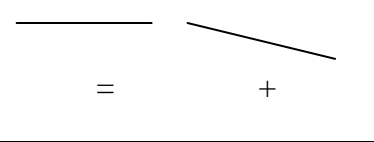
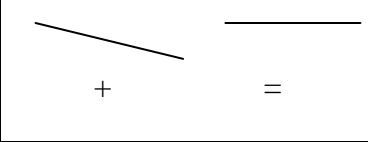
Keterangan: Data tumpang tindih=  $0/3 \times 100 = 0\%$

Data yang tumpang tindih adalah 0%. Dengan demikian, diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target behavior.

**Tabel. 4.29.** Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek MP.

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2



Jumlah Variabel	1	1
Perubahan Kecenderungan arah dan efeknya		
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Variabel	Variabel ke Stabil
Perubahan Level	12-10 (+2)	9-7 (+2)
Persentase Overlap	20%	0%

Penjelasan rangkuman hasil analisis visual antar kondisi adalah sebagai berikut:

1. Jumlah variabel yang diubah adalah satu dari kondisi baseline A ke baseline B (Intervensi)
2. Perubahan kecenderungan arah antar kondisi baseline A1 dengan kondisi baseline B (intervensi) yaitu menurun. Hal ini berarti kondisi menjadi membaik atau positif setelah intervensi diberikan. Pada kondisi baseline B (intervensi) ke baseline A2, kecenderungan arahnya menurun ke datar secara stabil.
3. Perubahan kecenderungan stabilitas antar baseline A1 dengan intervensi B yaitu stabil ke variabel. Sedangkan pada kondisi baseline B (intervensi) dengan kondisi baseline A2, yaitu variabel ke stabil.
4. Perubahan level antara kondisi baseline A1 dengan intervensi B adalah 2, sementara kondisi intervensi B dengan kondisi A2 adalah 2.

5. Data yang tumpang tindih dengan kondisi baseline A1 dengan kondisi intervensi B adalah 20%, sedangkan pada kondisi intervensi B dengan kondisi baseline A2 adalah 0%. Pemberian intervensi tetap berpengaruh terhadap target *behavior*.

b) Subjek NA

1) Jumlah variabel

Jumlah variabel yaitu menentukan jumlah variabel yang diubah. Variabel yang diubah yaitu dari kondisi baseline A ke intervensi (B). Dengan demikian pada tabel dapat dimasukkan seperti di bawah ini.

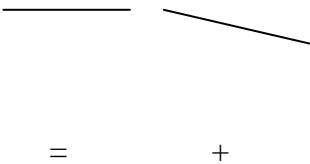
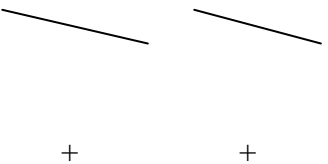
**Tabel. 4.30.** Jumlah Variabel yang di Ubah dari Kondisi Baseline A ke Intervensi B dan kondisi Intervensi B ke Kondisi A2 Subjek NA.

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1

2) Kecenderungan arah dan efeknya

Menentukan perubahan kecenderungan arah dan efeknya yaitu dengan mengambil kecenderungan arah pada analisis dalam kondisi. Dengan demikian, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel. 4.31.** Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya pada Siswa

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya		

## 3) Kecenderungan stabilitas

Perbandingan kondisi antara baseline A1 dengan intervensi B bila dilihat dari perubahan kecenderungan stabilitas (*change in trend stability*) yaitu stabil ke variabel (tidak stabil). Sedangkan pada kondisi B ke A2 yaitu variabel ke stabil.

**Tabel. 4. 32.** Perubahan Kecenderungan Stabilitas Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone*

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Variabel	Variabel ke Stabil

## 4) Perubahan level

Perubahan level dari kondisi baseline A1 ke intervensi B yaitu stabil pada tingkat kecanduan penggunaan *handphone* yang tinggi ke menurun. Selanjutnya kondisi intervensi B ke baseline A2 yaitu menurun dalam kondisi variabel ke menurun pada kondisi stabil.

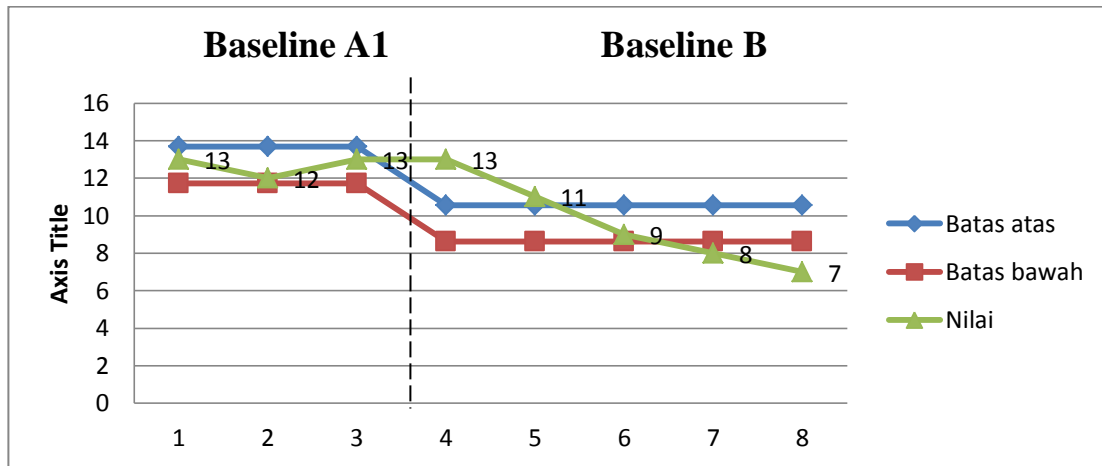
**Tabel. 4.33.** Perubahan Level Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Perubahan Level	13-13 (=0)	7-8 (-1)

## 5) Persentase overlap

➤ Untuk A1/B

Untuk melihat data yang tumpang tindih kondisi baseline A1 ke intervensi B pada subjek MP, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:



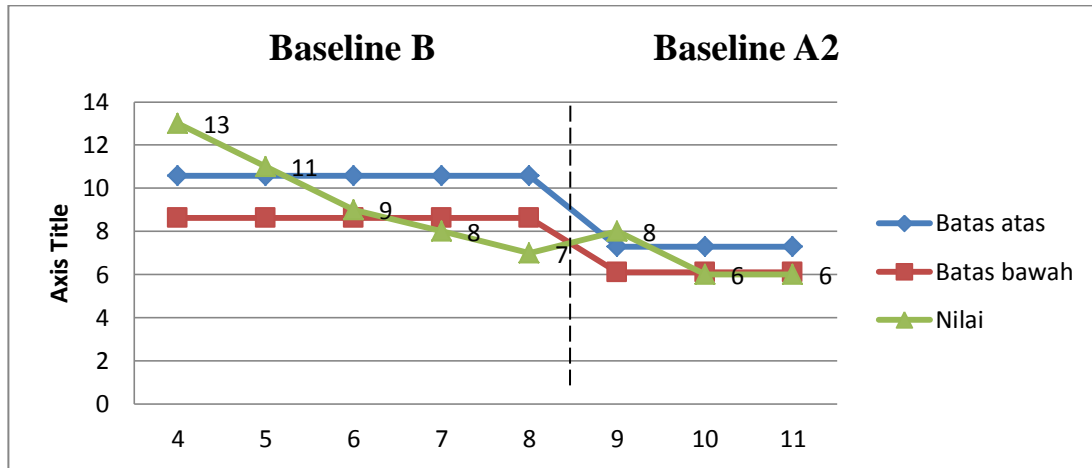
**Grafik. 4.52.** Data Tumpang Tindih Kondisi Baseline A1 ke Kondisi Baseline B (Intervensi) Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA.

Keterangan: Data yang tumpang tindih =  $1/5 \times 100 = 20\%$

Nilai yang tumpang tindih adalah 20%. Dengan demikian diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target *behavior* (adanya perubahan setelah intervensi). Grafik ini menunjukkan pemberian intervensi (B) yaitu penerapan teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecanduan penggunaan *handphone* pada siswa.

➤ Untuk B/A2

Untuk melihat data overlap kondisi intervensi B ke kondisi A2, dapat dilihat dalam tampilan grafik berikut ini:



**Grafik. 4.53.** Data Tumpang Tindih Kondisi Intervensi B ke Kondisi Baseline A2 Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA.

Keterangan: Data tumpang tindih=  $1/3 \times 100 = 33\%$

Data yang tumpang tindih adalah 33%. Dengan demikian, diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh terhadap target *behavior*.

**Tabel. 4.29.** Rangkuman Hasil Analisis Visual Antar Kondisi Tingkat Kecanduan Penggunaan *Handphone* Subjek NA.

Perbandingan Kondisi	A1/B	B/A2
Jumlah Variabel	1	1
Perubahan Kecenderungan arah dan efeknya		
Perubahan Kecenderungan	Stabil ke Variabel	Variabel ke Stabil

Stabilitas		
Perubahan Level	13-13 (=0)	7-8 (-1)
Persentase Overlap	20%	33%

Penjelasan rangkuman hasil analisis visual antar kondisi adalah sebagai berikut:

1. Jumlah variabel yang diubah adalah satu dari kondisi baseline A ke baseline B (Intervensi)
2. Perubahan kecenderungan arah antar kondisi baseline A1 dengan kondisi baseline B (intervensi) yaitu menurun. Hal ini berarti kondisi menjadi membaik atau positif setelah intervensi diberikan. Pada kondisi baseline B (intervensi) ke baseline A2, kecenderungan arahnya menurun ke menurun secara stabil.
3. Perubahan kecenderungan stabilitas antar baseline A1 dengan intervensi B yaitu stabil ke variabel. Sedangkan pada kondisi baseline B (intervensi) dengan kondisi baseline A2, yaitu variabel ke stabil.
4. Perubahan level antara kondisi baseline A1 dengan intervensi B adalah 0, sementara kondisi intervensi B dengan kondisi A2 adalah 1.
5. Data yang tumpang tindih dengan kondisi baseline A1 dengan kondisi intervensi B adalah 20%, sedangkan pada kondisi intervensi B dengan kondisi baseline A2 adalah 30%. Pemberian intervensi tetap berpengaruh terhadap target *behavior*.

## B. Pembahasan Penelitian

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 Helstrom 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.

## **BAB V**

### **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.

#### **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.
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.
- 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 & Fariyal. 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., Wahyuni, 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 Assertive 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.

# LAMPIRAN

**SKENARIO PELAKSANAAN**

**PENERAPAN TEKNIK *BEHAVIORAL CONTRACT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *HANDPHONE* SISWA**

**DI SMP NEGERI 18 MAKASSAR**

**1. Pelaksanaan Teknik *Behavioral Contract***

No	Tahapan Utama	Tujuan	Kegiatan	Bahan dan Media	Waktu	Output
1.	<b>PENDAHULUAN</b>	Konseli memiliki pemahaman dan kesiapan untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan/layanan.	a. Membangun <i>Rapport</i> b. Berdoa bersama c. Konselor dan konseli saling memperkenalkan diri d. Berdiskusi untuk menentukan waktu yang akan digunakan untuk kegiatan awal. e. Menjelaskan alasan dan tujuan kegiatan. f. Menjelaskan ketentuan dan kode etik dalam kegiatan layanan. g. Melakukan ikrar bersama-sama dan konseli mengisi kartu komitmen.	Lembar Komitmen dan Pulpen	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konseli dan konselor dapat saling mengenal satu sama lain.</li> <li>➤ Konseli mengetahui tujuan dan prosedur kegiatan</li> <li>➤ Konseli menyatakan ikrar dan menyatakan komitmen, serta bersedia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan layanan.</li> </ul>
<b>SESI INTI</b>						
2.	Pertemuan I a. Identifikasi Masalah dengan	Konseli mengetahui perilakunya yang	a. Dengan LKPD pertama, konseli diminta untuk menuliskan terkait dengan perilaku bermain <i>hanphone</i>	LKPD I, LKPD II, dan Pulpen.	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konseli akan menyadari seberapa sering mereka menggunakan <i>handphone</i> dan berapa lama waktu</li> </ul>



	<p>analisis ABC</p> <p>b. Menentukan data awal perilaku yang akan diubah</p>	<p>bermasalah</p>	<p>yang dilakukan sehari-hari. Selain itu, konseli diminta untuk menuliskan pemicu/alasan menggunakan <i>handphone</i>.</p> <p>b. Konseli diminta untuk membaca dan memahami LKPD yang telah diisi.</p> <p>c. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menceritakan pengalaman yang dirasakan akibat dari kecanduan <i>handphone</i>.</p> <p>d. Konselor memberi tanggapan dari pengalaman yang diceritakan oleh konseli.</p> <p>e. Dengan LKPD kedua, konseli diminta untuk menuliskan perilaku-perilaku yang akan diubah dan menuliskan target perilaku yang diinginkan.</p> <p>f. Konseli diminta untuk membaca dan memahami LKPD yang telah diisi.</p> <p>g. Berdiskusi untuk menyepakati pertemuan selanjutnya.</p> <p>h. Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.</p>		<p>yang dihabiskan untuk bermain <i>handphone</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konseli dapat mengetahui pemicu/alasan menggunakan <i>handphone</i>.</li> <li>➤ Konseli akan mengetahui akibat dari kecanduan <i>handphone</i> yang dialami.</li> <li>➤ Konseli dapat mengetahui dan menyadari perilakunya yang bermasalah.</li> <li>➤ Konseli akan menyadari dan mengetahui perilaku-perilaku yang harus diubah untuk menciptakan perilaku baru.</li> </ul>
--	--	-------------------	---	--	--

3.	<p>Pertemuan II</p> <p>a. Menentukan jenis <i>reinforcement</i> yang akan diberikan.</p> <p>b. Menyetujui kontrak perilaku yang akan diterapkan.</p>	<p>Konseli akan mengetahui <i>reinforcement</i> yang diterapkan, jadwal kontrak, dan lamanya kontrak perilaku.</p>	<p>a. Konselor membuka kegiatan dengan menanyakan kabar kepada konseli dan memulai konseling pada tahap selanjutnya.</p> <p>b. Konselor menjelaskan tentang jenis-jenis <i>reinforcement</i> kemudian konselor dan konseli saling berdiskusi untuk menentukan jenis <i>reinforcement</i> yang akan diterapkan.</p> <p>c. Konselor menjelaskan mengenai skedul <i>reinforcement</i>, kemudian konselor dan konseli saling berdiskusi untuk menentukan jadwal pemberian <i>reinforcement</i> yang akan diterapkan..</p> <p>d. Konselor dan konseli saling berdiskusi untuk menentukan bentuk-bentuk penguatan yang akan diberikan, kriteria perilaku yang akan diberi <i>reinforcement</i> dan siapa yang akan memberikan <i>reinforcement</i>.</p> <p>e. Konseli diminta untuk menuliskan bentuk <i>reinforcement</i> dan jadwal pemberian <i>reinforcement</i> yang telah disetujui.</p>	<p>Skedul <i>Reinforcement</i>, Kartu kontrak, dan kartu kontrol.</p>	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konseli akan mengetahui tentang jenis <i>reinforcement</i> dan skedul <i>reinforcement</i>.</li> <li>➤ Konseli akan mengetahui dan menyetujui bentuk-bentuk <i>reinforcement</i> yang akan digunakan dan siapa yang akan memberikan <i>reinforcement</i>.</li> <li>➤ Konseli akan mengetahui <i>reinforcement</i> yang akan didapatkan ketika mampu mengubah perilakunya dan <i>punishment</i>/hukuman yang didapatkan ketika perilaku tidak berubah sesuai jadwal kontrak.</li> <li>➤ Konseli akan mengetahui jadwal kontrak dan lamanya kontrak perilaku akan diterapkan.</li> <li>➤ Konseli akan menyetujui seluruh perjanjian yang telah didiskusikan dengan menandatangani kartu kontrak.</li> </ul>
----	--	--	--	---	----------	--

			<p>f. Konselor memberikan kesimpulan dari hasil diskusi dengan konseli.</p> <p>g. Konselor dan konseli melakukan negoisasi dan perjanjian mengenai jadwal kontrak dan lamanya kontrak.</p> <p>h. Konselor memberikan kartu kontrak kepada konseli kemudian ditandatangani sebagai tanda kesepakatan kontrak antara konselor dan konseli.</p> <p>i. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami.</p> <p>j. Konselor memberikan kartu control kepada konseli.</p> <p>k. Konselor menutup kegiatan dan menentukan jadwal pertemuan selanjutnya.</p>			
4.	Pertemuan III Evaluasi kemajuan dan pemberian reinforcement	Konseli mampu mengetahui kemajuan dari perilaku yang akan diubah.	<p>a. Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli</p> <p>b. Konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalaman-pengalaman yang didapatkan selama kontrak perilaku berjalan.</p> <p>c. Konselor dan konseli saling berdiskusi/berbagi saran</p>	Kartu kontrol, pulpen	60 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konseli akan belajar dan berbagi pengalaman yang dirasakan selama kontrak perilaku diterapkan.</li> <li>➤ Konseli akan mengetahui hal yang harus dilakukan untuk mengurangi penggunaan <i>handphone</i> dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>➤ Konseli akan mendapatkan</li> </ul>

			<p>mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk mengurangi penggunaan <i>handphone</i> dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>d. Konselor menyimpulkan hasil diskusi yang dilakukan dengan konseli.</p> <p>e. Konselor mengecek kartu kontrol konseli dan member <i>reinforcement</i> ketika perilaku mencapai target (Perilaku berubah).</p> <p>f. Konseli mendiskusikan hambatan-hambatan yang dirasakan selama kontrak perilaku diterapkan.</p> <p>g. Konseli meminta konseli untuk memikirkan dan mengungkapkan usaha-usaha/solusi yang akan dilakukan dari hambatan-hambatan yang dirasakan konseli.</p> <p>h. Konselor menyimpulkan hasil diskusi.</p> <p>i. Konselor menutup kegiatan.</p>			<p><i>reinforcement</i> ketika perilaku target tercapai dan mendapatkan <i>punishment</i> ketika perilaku target tidak tercapai.</p> <p>➤ Konseli akan menyadari dan mengetahui hambatan-hambatan yang dirasakan selama kontrak perilaku berjalan.</p>
5.	Pertemuan IV Kontrak Revisi		<p>a. Konselor membuka kegiatan dengan mengucap salam dan menanyakan kabar kepada konseli..</p> <p>b. Konselor meminta konseli untuk menceritakan pengalaman-pengalaman</p>	Kartu kontrol, Pulpen	60 menit	<p>➤ Konseli dapat berbagi pengalaman yang dirasakan selama kontrak perilaku diterapkan.</p> <p>➤ Konseli akan mendapatkan <i>reinforcement</i> ketika perilaku target tercapai dan</p>

			<p>yang didapatkan selama kontrak perilaku berjalan.</p> <p>c. Konselor mengecek kartu kontrol konseli dan memberikan <i>reinforcement</i> ketika perilaku mencapai target (Perilaku berubah).</p> <p>d. Konselor memberikan <i>punishment</i> kepada konseli apabila perilakunya tidak mencapai target (perilaku tidak berubah).</p> <p>e. Konselor meminta konseli untuk menceritakan penyebab-penyebab dari perilaku yang tidak mengalami perubahan.</p> <p>f. Konselor memberikan motivasi kepada konseli agar tetap antusias dan semangat untuk mengubah perilakunya.</p> <p>g. Konselor menutup kegiatan dan menentukan jadwal pertemuan selanjutnya.</p>			<p>mendapatkan <i>punishment</i> ketika perilaku target tidak tercapai.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Konseli akan mengetahui penyebab-penyebab perilaku yang tidak mengalami perubahan.</li> <li>➤ Konseli akan termotivasi untuk mengubah perilakunya.</li> </ul>
6.	<p>Pertemuan V</p> <p>a. Evaluasi</p> <p>b. Pemberian <i>Reward</i> ketika perubahan tingkah laku menetap.</p>	Konseli mampu melakukan evaluasi	<p>a. Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli.</p> <p>b. Konselor mengecek kartu kontrol konseli.</p> <p>c. Konselor memberikan</p>	Kartu Kontrol, Pulpen, dan Hadiah ( <i>reward</i> )	60 menit	Konseli telah menerima <i>reward</i> dan melaksanakan evaluasi.

			<p><i>reward</i> kepada konseli yang melakukan perilaku target sesuai dengan jadwal kontrak dan perilaku barunya menetap</p> <p>d. Konselor membagikan lembar kerja evaluasi kemudian dikerjakan oleh konseli dengan mengisi identitas terlebih dahulu.</p> <p>e. Konseli membacakan lembar evaluasi yang telah diisi.</p> <p>f. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan.</p> <p>g. Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam</p>			
<b>SESI AKHIR</b>						
7.	TERMINASI	Konseli mengetahui pencapaian dari kegiatan yang telah dilakukan	<p>a. Memberikan kesempatan kepada konseli untuk menyimpulkan bagaimana perasaan mereka setelah melakukan kontrak perilaku serta melakukan evaluasi.</p> <p>b. Memberikan motivasi kepada konseli.</p> <p>c. Mendiskusikan capaian umum layanan dan kepuasan.</p> <p>d. Konselor menyampaikan bahwa kegiatan telah selesai dan merembukkan pertemuan</p>	Lembar Penilaian kepuasan.	60 menit	<p>➤ Konseli menunjukkan kepuasan atas layanan yang diberikan.</p> <p>➤ Konseli berdiskusi dan menentukan pertemuan berikutnya.</p>

			berikutnya. Mengucapkan terima kasih dan memberi penghargaan.			
--	--	--	---	--	--	--

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan: Kegiatan Pendahuluan

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- :

Alokasi Waktu : 60 menit

Tata Ruang : Kursi diatur secara fleksibel

---

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

1. Mengetahui alasan dan tujuan kegiatan konseling.
2. Mengetahui tahapan kegiatan konseling.
3. Mengetahui kode etik dalam kegiatan konseling.

II. Materi :

III. Metode : Konseling kelompok, diskusi.

IV. Alat/bahan/media : Lembar komitmen, pulpen

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	25 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada seluruh anggota kelompok</li> <li>2) Konselor dan konseli berdoa bersama yang dipimpin oleh konselor.</li> </ol>
-------------	----------	---



		<p>3) Konselor dan konseli saling memperkenalkan diri.</p> <p>4) Mendiskusikan waktu yang akan digunakan untuk tahap awal</p>
Inti Kegiatan	30 menit	<p>5) Konselor menjelaskan alasan dan tujuan layanan.</p> <p>6) Konselor menjelaskan ketentuan dan kode etik dalam kegiatan layanan.</p> <p>7) Konselor dan konseli melakukan ikrar bersama-sama</p> <p>8) Konselor memberikan kartu komitmen kepada konseli.</p> <p>9) Konseli diminta untuk mengisi kartu komitmen.</p>
Penutup	5 menit	<p>10) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p> <p>11) Konselor mengakhiri pertemuan pertama dengan mengucapkan salam.</p>

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan: Identifikasi masalah dengan analisis ABC dan menentukan data awal perilaku yang akan diubah.

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- : Pertama

Alokasi Waktu : 60 menit

Tata Ruang : Kursi diatur secara fleksibel

---

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

1. Menyadari dan mengetahui frekuensi, intensitas, durasi, dan waktu yang digunakan untuk bermain handphone.
2. Mengetahui pemicu/alasan dan akibat menggunakan handphone.
3. Mengetahui perilakunya yang bermasalah.
4. Mengetahui perilaku-perilaku yang akan diubah untuk menciptakan perilaku baru.

II. Materi :

III. Metode : Konseling kelompok, diskusi.

IV. Alat/bahan/media : LKPD I, LKPD II, Pulpen.

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	10 menit	1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli.
-------------	----------	--

		<p>2) Konselor dan konseli berdoa bersama yang dipimpin oleh konselor.</p> <p>3) Konselor dan konseli saling memperkenalkan diri.</p> <p>4) Mendiskusikan waktu yang akan digunakan untuk tahap awal</p> <p>5) Konselor menjelaskan tujuan layanan.</p> <p>6) Konselor menjelaskan ketentuan dan kode etik dalam kegiatan layanan.</p> <p>7) Konselor dan konseli melakukan ikrar bersama-sama dan mengisi kartu komitmen.</p>
Inti Kegiatan	25 menit	<p>8) Dengan LKPD pertama, konseli diminta untuk menuliskan terkait dengan perilaku bermain <i>handphone</i> yang dilakukan sehari-hari dan alasan menggunakan <i>handphone</i>.</p> <p>9) Konseli diminta untuk membaca dan memahami apa yang ditulis pada LKPD pertama.</p> <p>10) Konseli diminta untuk menceritakan mengenai pengalaman-pengalaman yang dirasakan akibat dari kecanduan <i>handphone</i>.</p> <p>11) Konselor menyimpulkan hasil diskusi dengan konseli.</p>
	20 menit	<p>12) Dengan LKPD kedua, konseli diminta untuk menuliskan perilaku-perilaku yang akan diubah dan menuliskan target perilaku yang diinginkan.</p> <p>13) Konseli diminta untuk membaca dan memahami yang ditulis pada LKPD kedua.</p> <p>14) Konselor memberikan kesimpulan.</p>
Penutup	5 menit	<p>15) Konselor dan konseli berdiskusi dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p> <p>16) Konselor mengakhiri pertemuan pertama dengan mengucapkan salam.</p>

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan: Menentukan bentuk *reinforcement*, jadwal *reinforcement*, dan jadwal kontrak perilaku

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- : Kedua

Alokasi Waktu : 60 menit

Tata Ruang : Kursi diatur secara fleksibel

---

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

1. Mengetahui jenis-jenis *reinforcement* dan skedul *reinforcement*.
2. Mengetahui jadwal kontrak dan lamanya kontrak perilaku akan diterapkan.

II. Materi :

III. Metode : Konseling kelompok, diskusi.

IV. Alat/bahan/media : Skedul *Reinforcement*, kartu kontrol, kartu kontrak, pulpen.

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	5 Menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli</li> <li>2) Konselor dan konseli berdoa bersama yang dipimpin oleh konselor.</li> <li>3) Konselor memulai tahap konseling selanjutnya.</li> </ol>
-------------	---------	--

Inti Kegiatan	35 Menit	<p>4) Konselor menjelaskan tentang jenis-jenis <i>reinforcement</i>.</p> <p>5) Konselor dan konseli mendiskusikan mengenai jenis-jenis <i>reinforcement</i> yang akan diterapkan.</p> <p>6) Konselor dan konseli menentukan jenis-jenis <i>reinforcement</i> dan menyepakati bentuk <i>reinforcement</i> yang akan diterapkan.</p> <p>7) Konselor menjelaskan mengenai skedul <i>reinforcement</i> dan memberikan skedul <i>reinforcement</i> kepada konseli.</p> <p>8) Konseli membaca dan memahami skedul <i>reinforcement</i> yang diberikan oleh konselor.</p> <p>9) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menentukan jadwal pemberian <i>reinforcement</i>.</p> <p>10) Konselor dan konseli mendiskusikan mengenai kriteria perilaku yang akan diberi <i>reinforcement</i> dan siapa yang akan memberikan <i>reinforcement</i>.</p> <p>11) Konseli diminta untuk menuliskan bentuk-bentuk <i>reinforcement</i> dan jadwal pemberian <i>reinforcement</i> yang telah disepakati.</p> <p>12) Konselor memberikan kesimpulan dari hasil diskusi.</p>
	17 Menit	<p>13) Konselor dan konseli melakukan negoisasi mengenai jadwal kontrak dan lamanya kontrak perilaku diterapkan.</p> <p>14) Konselor memberikan kesimpulan dari hasil negoisasi mengenai waktu dan jadwal kontrak.</p>

		<p>15) Konselor memberikan kartu kontrak kepada konseli untuk ditandatangani sebagai tanda kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli.</p> <p>16) Konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami.</p> <p>17) Konselor memberikan kartu kontrol kepada konseli.</p>
Penutup	3 menit	<p>17) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p> <p>18) Konselor mengakhiri pertemuan kedua dengan mengucapkan salam.</p>

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan : Evaluasi kemajuan dan pemberian *reinforcement*

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- : Ketiga

Alokasi Waktu : 60 menit

Tata Ruang : Kursi diatur secara fleksibel

---

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

1. Mengetahui hambata-hambatan selama kontrak perilaku diterapkan.
2. Mengenali usaha-usaha yang harus dilakukan untuk mengurangi penggunaan *handphone*.

II. Materi :

III. Metode : Konseling kelompok, diskusi.

IV. Alat/bahan/media : Kartu kontrol, pulpen.

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	5 Menit	<p>1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli.</p> <p>2) Konselor dan konseli berdoa bersama yang dipimpin oleh konselor..</p> <p>3) Konselor memulai tahap konseling selanjutnya.</p>
-------------	---------	---

Inti Kegiatan	25 Enit	<p>4) Konseli diminta untuk menceritakan pengalaman-pengalaman yang dirasakan selama kontrak perilaku diterapkan.</p> <p>5) Konselor dan konseli saling berdiskusi/berbagi saran mengenai hal-hal yang harus dilakukan untuk mengurangi penggunaan <i>handphone</i> dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>6) Konselor menyimpulkan hasil diskusi.</p>
	25 Menit	<p>7) Konseli diminta untuk menceritakan hambatan-hambatan yang dirasakan selama kontrak perilaku diterapkan.</p> <p>8) Konselor dan konseli saling berdiskusi mengenai hambatan-hambatan yang dirasakan konseli selama kontrak perilaku diterapkan</p> <p>9) Konselor menyimpulkan hasil diskusi.</p> <p>10) Konseli diminta untuk menceritakan usaha-usaha/solusi yang harus dilakukan mengenai hambatan-hambatan yang dirasakan.</p> <p>11) Konselor memberi kesimpulan dan memotivasi konseli untuk tetap semangat mengikuti kontrak perilaku yang diterapkan.</p>
Penutup	5 Menit	<p>12) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p> <p>13) Konselor mengakhiri pertemuan ketiga dengan mengucapkan salam.</p>



## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan : Kontrak revisi

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- : Keempat

Alokasi Waktu : 60 menit

Tata Ruang : Kursi diatur secara fleksibel

---

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

1. Mengetahui penyebab-penyebab dari tingkah laku yang tidak mengalami perubahan.
2. Mengenali solusi/usaha yang dilakukan untuk mengatasi penyebab dari tingkah laku yang tidak mengalami perubahan.

II. Materi :

III. Metode : Konseling kelompok, diskusi.

IV. Alat/bahan/media : Kartu kontrol, pulpen.

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	5 Menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli</li> <li>2) Konselor dan konseli berdoa bersama yang dipimpin oleh konselor</li> <li>3) Konselor memulai tahap konseling</li> </ol>
-------------	---------	--

		selanjutnya.
Inti Kegiatan	30 Menit	<p>4) konseli diminta untuk menceritakan pengalaman-pengalaman yang dirasakan selama kontrak perilaku diterapkan.</p> <p>5) Konselor mengecek kartu kontrol konseli dengan mengontrol langkah-langkah yang dilakukan oleh konseli selama kontrak perilaku berjalan.</p> <p>6) Konselor memberikan <i>reinforcement</i> kepada konseli apabila kontrak perilaku mencapai target.</p> <p>7) Konselor memberikan <i>punishment</i> kepada konseli apabila kontrak perilaku tidak mencapa target.</p>
	20 menit	<p>8) Konseli diminta untuk menceritakan penyebab-penyebab dari perilakunya yang tidak mengalami perubahan.</p> <p>9) Konselor dan konseli saling bertukar pendapat untuk menemukan solusi dari penyebab-penyebab tingkah laku yang tidak mengalami perubahan.</p> <p>10) Konselor memberikan kesimpulan dari hasil diskusi.</p> <p>11) Konselor mengecek kartu kontrol konseli kemudian memberikan reward jika kontrak perilaku mencapai target.</p>
Penutup	5 menit	12) Konselor membagikan lembar evaluasi kepada asing-masing anggota kelompok.

		<p>13) Konselor meminta konseli untuk menyampaikan pesan dan kesan yang didapatkan selama proses konseling berjalan.</p> <p>14) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan.</p> <p>15) Konselor dan konseli mendiskusikan dan menyepakati pertemuan selanjutnya.</p> <p>16) Konselor mengakhiri pertemuan keempat dengan mengucapkan salam.</p>
--	--	---

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK

Bidang Bimbingan : Pribadi dan Sosial

Komponen Pelayanan : Kegiatan Terminasi

Kelas/Semester : VIII

Pertemuan Ke- : Kelima

Alokasi Waktu : 60 menit

Tata Ruang : Kursi diatur secara fleksibel

---

I. Tujuan Pembimbingan : Setelah mendapatkan layanan, siswa dapat:

3. Mengetahui capaian umum layanan.
4. Mengetahui tindak lanjut yang diperlukan.

II. Materi :

III. Metode : Konseling kelompok, diskusi.

IV. Alat/bahan/media : Kertas, pulpen

V. Langkah Kegiatan :

Pendahuluan	5 Menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kepada konseli.</li> <li>2) Konselor dan konseli berdoa bersama yang dipimpin oleh konselor.</li> <li>3) Konselor memulai tahap konseling selanjutnya.</li> </ol>
Inti Kegiatan	25 Menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>4) Konseli diminta untuk menceritakan pengalaman-pengalaman yang dirasakan selama kontrak perilaku diterapkan.</li> <li>5) Konselor memberi kesempatan konseli untuk menyimpulkan hasil kegiatan.</li> </ol>

		6) Konseli diminta untuk menuliskan pesan dan kesan yang dirasakan selama proses konseling
	20 Menit	7) Konselor memberikan motivasi kepada konseli. 8) Konselor dan konseli mendiskusikan capaian umum layanan dan kepuasan dari layanan yang diberikan.
Penutup	10 Menit	9) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan telah selesai dan merembukkan pertemuan selanjutnya. 10) Konselor memberikan penghargaan kepada konseli. 11) Konselor mengucapkan terimakasih dan mengakhiri kegiatan dengan mengucap salam.

### DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE

1. Subjek yang diobservasi :
2. Observasi ke :
3. Hari/tanggal observasi :
4. Observer/pengamat :

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)					
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)					
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)					
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)					
5.	Jam isoma (12.15-12.45)					
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)					
7.	Siang (14.00-15.00)					

8.	Sore (15.00-18.00)					
9.	Malam (18.00-00.00)					
10.	Jam 00.00-06.00					

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : M<sup>2</sup>
2. Observasike : 1
3. Hari/tanggal observasi : Selasa, 01 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Ulfa Rahmah

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Hnadphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-		✓	-	
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- Bahasa Daerah (2) - IPS	✓		1,5 jam	Nonton Youtube, buka sosmed
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat	✓		30 mnt	Games
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- IPS - IPA (2)	✓		1,5 jam	Games, nonton
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 mnt	
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Matematika	✓		2 jam	Tidak senang dengan pelajaran matematika
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang		✓	-	
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu Luang	✓		2,5 jam	Bermain Game
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ 5 jam	Sosmed, nonton film, video <sup>oo</sup>
10.	Jam 00.00-06.00		✓		1 jam	Games

14 jam 20 menit



**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : MP
2. Observasike : 2
3. Hari/tanggal observasi : Kamis , 03 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Ulfa Rahmah

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Hnadphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-		✓		-
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	Pjok	✓		2 jam 15 mnt	Guru tidak mengajar
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat	✓		30 jmnt	Game,
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	Matematika	✓		2 jam	Tidak senang dengan mapelnya
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 mnt	Sosmed
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Bahasa Indonesia	✓		1 jam	Games
7.	Siang (14.00-15.00)	Tidur, Makan siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu luang	✓		2 jam	Nonton video
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ 5 jam	Sosmed, nonton video, game, dll
10.	Jam 00.00-06.00		✓		2 jam	Games

15 jam 5 mnt

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : MP
2. Observasike : 3
3. Hari/tanggal observasi : Sabtu, 05 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Ulfa Rahmah

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Hnadphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-		✓	-	
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- Bahasa Indonesia (2) - PKN	✓		1,5 jam	Sosmed, Nonton video
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat	✓		30 mnt	Games,
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	PKN (2) Ekskul (1)	✓		1,5 jam	Youtube,
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 mnt	Sosmed
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Ekskul	✓		1,5 jam	Guru tidak mengajar
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu Luang	✓		2,5 jam	Games, Nonton
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		± 4 jam	Nonton video, sosmed, Games, dll
10.	Jam 00.00-06.00		✓		2 jam	Games

13 jam 40 mnt

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : MP
2. Observasi ke : 4
3. Hari/tanggal observasi : Senin, 07 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Ulya Rahmah

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-		✓	-	-
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- IPS		✓	-	Proses Konseling
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Isirahat	✓		30 mnt	Nonton video di sosmed
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- Bahasa Inggris (2) - IPA	✓		1,5 jam	Games, Youtube
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 mnt	Nonton video
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	IPA (2)	✓		2 jam	Games
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan. Tidur siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu Luang	✓		2,5 jam	Nonton film, games
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		± 5 jam	Games, sosmed Youtube, nonton
10.	Jam 00.00-06.00			✓	-	-

11 jam 50 mnt

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : MP
2. Observasi ke : 5
3. Hari/tanggal observasi : Kamis, 17 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Ulfa Rahma

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-	✓		30mnt	Sosmed
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	Pgok		✓	-	Proses konseling
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat	✓		30mnt	Games
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	Matematika	✓		1,5 jam	Tugas terlalu banyak
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20mnt	Nonton Youtube
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Bahasa Indonesia	✓		1,5 jam	Nonton video, Youtube
7.	Siang (14.00-15.00)	Tidur, makan siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu Luang	✓		2,5 jam	Games, sosmed
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		± 4 jam	Games, nonton
10.	Jam 00.00-06.00		✓		1 jam	Games

12 jam

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : MP
2. Observasike : 6
3. Hari/tanggal observasi : Senin, 21 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Ulfa Rahmah

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Hnadphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)		✓		30 mnt	Nonton Video ~
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- IPS	✓		1 jam	Games
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat		✓	-	Konseling
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- Bahasa Inggris (2) - IPA	✓		2 jam	Games, nonton
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 mnt	Sosmed
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	IPA (2)	✓		1,5 jam	Nonton Youtube
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang	✓		40 mnt	
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu luang	✓		2,5 jam	Games, sosmed
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		± 4 jam	Nonton film, games, sosmed
10.	Jam 00.00-06.00			✓	-	

12,5 jam

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : MP
2. Observasi ke : 7
3. Hari/tanggal observasi : Kamis, 24 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Ulfa Rahma

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-		✓	-	-
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	PSOK	✓		2 jam	Hanya diberi tugas oleh Guru Mapel
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat		✓	-	Proses konseling
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	Matematika	✓		1 jam	Tugas selesai
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 mnt	Sosmed
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Bahasa Indonesia		✓	-	-
7.	Siang (14.00-15.00)	Tidur, makan siang	✓		1 jam	Games
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu Luang	✓		1,5 jam	Games, sosmed
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		± 3 jam	Nonton video, games, sosmed
10.	Jam 00.00-06.00			✓	-	-

8 jam 50 mnt

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : MP
2. Observasike : 8
3. Hari/tanggal observasi : Senin, 28 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Ulfa Rahma

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Hnadphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-	✓		30 mnt	Buka Sosmed
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- IPS		✓	-	-
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat		✓	-	-
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- Bahasa Inggris (2) - IPA		✓	-	-
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 mnt	Nonton Youtube
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	IPA (2)	✓		1 jam	Games
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu luang	✓		1,5 jam	Games
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		± 3 jam	Games, nonton video, sosmed
10.	Jam 00.00-06.00		✓		1 jam	Games

6 jam 20 mnt

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : MP
2. Observasike : 9
3. Hari/tanggal observasi : Senin, 5 Oktober 2020
4. Observer/pengamat : Nur Ulfa Rahmah

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Hnadphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-		✓	-	-
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- IPS		✓	-	-
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Isirahat		✓	-	-
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- Bahasa Inggris (2) - IPA		✓	-	-
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 mnt	Sosmed
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	IPA (2)	✓		1 jam	Games
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu Luang	✓		2 jam	Games, nonton video
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		± 3 jam	Games, sosmed, nonton video "
10.	Jam 00.00-06.00			✓	-	-

6 jam 20 mnt



**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : MP
2. Observasike : 10
3. Hari/tanggal observasi : Kamis, 08 Oktober 2020
4. Observer/pengamat : Nur Ulfa Rahmah

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Hnadphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-	✓		30 mnt	Cek - cek notifikasi handphone
2.	Jam pertama - jam ketiga (07.15-09.30)	PJOK		✓	-	-
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat		✓	-	-
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	Matematika		✓	-	-
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 mnt	Buka video ~ di sosmed
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Bahasa Indonesia		✓	-	-
7.	Siang (14.00-15.00)	Tidur, Makan siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu Luang	✓		1,5 jam	Games, nonton, sosmed
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		± 3 jam	Games, nonton Youtube
10.	Jam 00.00-06.00			✓	-	-

5 jam 20 mnt

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : MP
2. Observasike : II
3. Hari/tanggal observasi : Senin, 12 Oktober 2020
4. Observer/pengamat : Nur Ulfa Rahmah

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Hnadphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-	✓		15 mnt	Cek notifikasi
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	IPS		✓	-	-
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat		✓	-	-
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- Bahasa Inggris (2) - IPA		✓	-	-
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma		✓	-	-
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	IPA (2)	✓		1 jam	Setelah menyelesaikan tugas ..
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	waktu luang	✓		1 jam	Games
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		± 3 jam	Games, sosmed, nonton
10.	Jam 00.00-06.00		✓		1 jam	Games

6 jam 15 menit

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : NA
2. Observasi ke : 1
3. Hari/tanggal observasi : Senin, 7 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Isiah Analia

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-	✓		1 jam	Sosmed
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	IPS (2)	✓		1,5 jam	Video di sosmed (lg, fb, wa)
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	1 Isirahat	✓		30 menit	Nonton youtube
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- Bahasa Inggris - IPA	✓		1,5 jam	
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		15 menit	Cek notif handphone
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	IPA (2)	✓		2 jam	
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang	✓		1 jam	Games,
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu Luang	✓		2,5 jam	Nonton Video, sosmed
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ 5 jam	sosmed, nonton youtube, dll
10.	Jam 00.00-06.00			✓	-	-

14 jam 15 menit

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : NA
2. Observasi ke : 2
3. Hari/tanggal observasi : Rabu, 9 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Islah Aulia

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-	✓		1 jam	Sosmed
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	Seni Budaya	✓		1,5 jam	Nonton Video
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat	✓		30 menit	Sosmed
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	Agama	✓		1,5 jam	Sosmed, nonton Tiktok
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		15 menit	Games
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	- Agama - Bahasa Inggris	✓		1,5 jam	Games, nonton Video
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan. Tidur Siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu Luang	✓		2 jam	Nonton film, Tiktok
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ 5 jam	Nonton Video sosmed (ig, wa, fb)
10.	Jam 00.00-06.00		✓		2 jam	Sosmed (chatting)

16 jam 15 menit

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : NA
2. Observasi ke : 3
3. Hari/tanggal observasi : Jumat, 11 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Islah Amalia

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-	✓		1jam	Sosmed
2.	Jam pertama - jam ketiga (07.15-09.30)	Bahasa Indonesia	✓		1,5jam	Sosmed, Nonton Video
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat	✓		30 menit	Sosmed
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	Prakarya	✓		2jam	Games, Nonton Video youtube
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20menit	Sosmed
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	-	✓		1,5jam	Nonton Tiktok, Sosmed
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu luang	✓		2,5jam	Game, nonton film
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ 5jam	Nonton Video, chatting, sosmed
10.	Jam 00.00-06.00		✓		1jam	Sosmed.

15 jam 20 Menit

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : NA
2. Observasi ke : 4
3. Hari/tanggal observasi : Selasa, 15 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Israh Amalia

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-		✓	-	-
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- Bahasa Daerah (1) - IPS	✓		1,5 jam	
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat	✓		30 Menit	Sosmed
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- IPS - IPA (2)		✓	-	Proses Konseling
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 menit	Sosmed
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Matematika	✓		1,5 jam	Nonton Video, Chatting, sosmed
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang	✓		1 jam	Sosmed, games
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu Luang	✓		2,5 jam	Nonton Video, sosmed
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ 5 jam	Nonton Tiktok, sosmed, nonton video di
10.	Jam 00.00-06.00		✓		1 jam	Sosmed.

13 jam . 20 menit

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : NA
2. Observasi ke : 5
3. Hari/tanggal observasi : Sabtu, 19 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Islah Amalia

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-	✓		1 jam	Sosmed (lg, wa, fb)
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- Bahasa Indonesia - PKN	✓		1,5 jam	Nonton Video, Youtube.
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat	✓		30 menit	Games.
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- PKN - Ekskul(b)		✓	-	Proses Konseling
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 menit	Sosmed
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Ekskul	✓		1 jam	Games, youtube
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang	✓		40 menit	Sosmed
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu luang	✓		2,5 jam	Nonton Video, Sosmed
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ 5 jam	Sosmed, nonton film, nonton video
10.	Jam 00.00-06.00			✓	-	-

11,5 jam .

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : NA
2. Observasi ke : 6
3. Hari/tanggal observasi : Selasa, 22 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Lailah Amalia

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-	✓		1 jam	Sosmed
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- Bahasa Daerah (2) - IPS		✓	-	-
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	istirahat		✓	-	-
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- IPS - IPA (2)		✓	-	-
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	isoma	✓		20 menit	Sosmed
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Matematika		✓	-	-
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang	✓		1 jam	Nonton Tiktok, Sosmed
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu luang	✓		1 jam	Sosmed, nonton Video
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ 4 jam - 4 jam	Youtube, Sosmed games.
10.	Jam 00.00-06.00		✓		1 jam	Nonton

8 jam 20 menit



**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : IVA
2. Observasi ke : 7
3. Hari/tanggal observasi : Sabtu, 26 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Islah Amalia

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)			✓	-	-
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- Bahasa Indonesia (?) - PKN		✓	-	-
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat		✓	-	Proses Konseling
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- PKN - Ekskul(i)		✓	-	-
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20menit	Sosmed
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Ekskul	✓		1,5 jam	Sosmed, Nonton
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur Siang	✓		1 jam	Nonton Video, Youtube
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu luang	✓		2jam	Main tiktok, Sosmed Nonton Video
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ - 4jam	Nonton Video, Sosmed (ig, wa, fb)
10.	Jam 00.00-06.00			✓	-	-

8,5 jam

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : WA
2. Observasi ke : B
3. Hari/tanggal observasi : Selasa, 29 September 2020
4. Observer/pengamat : Nur Istah Amalia

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-	✓		1 jam	Sosmed
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- Bahasa Daerah (z) - Ips		✓	-	-
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat		✓	-	Kontrol
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- Ips - IPA(z)		✓	-	-
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 menit	Sosmed (ig, wa, fb)
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Matematika		✓	-	-
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu luang	✓		1,5 jam	Youtube, Sosmed
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ 3 jam - 3 jam	Games, nonton Tiktok, sosmed dll.
10.	Jam 00.00-06.00		✓		1 jam	Sosmed.

6 jam 50 menit

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : NA
2. Observasi ke : g
3. Hari/tanggal observasi : Selasa, 6 Oktober 2020
4. Observer/pengamat : Nur Islah Amalia

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-		✓	-	-
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- Bahasa Daerah (2) - IPS		✓	-	-
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat	✓		30 menit	Sosmed (wa, ig, fb)
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- IPS - IPA (2)		✓	-	-
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20menit	Sosmed (wa, ig, fb)
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Matematika		✓	-	-
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur Siang	✓		1jam	Nonton Tiktok, Video
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu luang	✓		1,5jam	Sosmed, game
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ - 3jam	Nonton film, Video Sosmed dll
10.	Jam 00.00-06.00			✓	-	-

6jam 20 menit.

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : WA
2. Observasi ke : 10
3. Hari/tanggal observasi : Sabtu, 10 Oktober 2020
4. Observer/pengamat : Nur Israh Analia

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-		✓	-	-
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	- Bahasa Indonesia - PKN		✓	-	-
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	Istirahat	✓		30 menit	Sosmed (ig, wa, fb)
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- PKN - Ekskul	<del>✓</del>	✓	-	-
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 menit	Sosmed (ig, wa, fb)
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Ekskul		✓	-	-
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu luang	✓		1,5 jam	Nonton Video, Sosmed.
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ - 3 jam	Sosmed, nonton Video, youtube dll.
10.	Jam 00.00-06.00			✓	-	-

5 jam 20 menit

**DAFTAR MONITOR PERILAKU KECANDUAN HANDPHONE**

1. Subjek yang diobservasi : NA
2. Observasi ke : II
3. Hari/tanggal observasi : Selasa, 13 Oktober 2020
4. Observer/pengamat : Nur Ulah Amalia

No	Jam Sekolah/Rumah	Mata Pelajaran	Bermain Handphone		Jumlah Jam	Alasan Bermain Handphone
			Ya	Tidak		
1.	Sebelum kesekolah (06.00-07.15)	-		✓	-	-
2.	Jam pertama - jam ketiga (07.15-09.30)	- Bahasa Daerah(z) - IPS		✓	-	-
3.	Jam Isirahat (09.30-10.00)	[Isirahat	✓		30 menit	Sosmed
4.	Jam keempat-jam keenam (10.00-12.15)	- IPS - IPA (z)		✓	-	-
5.	Jam isoma (12.15-12.45)	Isoma	✓		20 menit	Sosmed
6.	Jam ketujuh-jam kedelapan (12.45-14.00)	Matematika		✓	-	-
7.	Siang (14.00-15.00)	Makan, Tidur Siang		✓	-	-
8.	Sore (15.00-18.00)	Waktu Luang	✓		1,5 jam	Sosmed, nonton Youtube
9.	Malam (18.00-00.00)		✓		+ 3 jam	Nonton Video, Tiktok, sosmed.
10.	Jam 00.00-06.00			✓	-	-

5 jam 20 menit

## SURAT KOMITMEN

Saya, Moh. Arya Prabawa....., memahami pentingnya harapan dan pedoman kelompok. Saya terutama memahami pentingnya kerahasiaan, dan akan menghargai kerahasiaan semua anggota kelompok. Saya telah diberitahu bahwa saya akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas yang mungkin saya lewatkan saat menghadiri sesi kelompok dalam waktu yang ditentukan. Saya juga mengerti bahwa melanggar salah satu aturan akan mengakibatkan konsekuensi serius bagi teman-teman kelompok.

Saya akan melakukan yang terbaik untuk menjadi anggota kelompok yang baik

Tanggal: 6 September 2020.....

Tanda tangan siswa: [Signature].....

Tanda tangan Konselor: [Signature].....

**SURAT KOMITMEN**

Saya, ..... NUR AFIFA ANYA ....., memahami pentingnya harapan dan pedoman kelompok. Saya terutama memahami pentingnya kerahasiaan, dan akan menghargai kerahasiaan semua anggota kelompok. Saya telah diberitahu bahwa saya akan bertanggung jawab untuk menyelesaikan semua pekerjaan kelas yang mungkin saya lewatkan saat menghadiri sesi kelompok dalam waktu yang ditentukan. Saya juga mengerti bahwa melanggar salah satu aturan akan mengakibatkan konsekuensi serius bagi teman-teman kelompok.

Saya akan melakukan yang terbaik untuk menjadi anggota kelompok yang baik

Tanggal: 6 September 2020 .....

Tanda tangan siswa: ..... 

Tanda tangan Konselor: ..... 

**LEMBAR KERJA I**

NAMA : *MP*

NIS :

KELAS : *X C*

**Petunjuk Pengerjaan:**

1. Isilah Identitas Anda terlebih dahulu!
2. Bacalah setiap pernyataan waktu yang ada pada tabel!
3. Tuliskanlah alasan Anda menggunakan handphone pada tabel yang telah disediakan!
4. Tuliskanlah rentang waktu yang digunakan untuk bermain handphone!
5. Tuliskanlah jumlah jam yang digunakan untuk bermain handphone!

Contoh:

No	Waktu	Alasan	Main Handphone pada Waktu (Dari jam... hingga jam....)	Jumlah Jam
1.	Pagi hari sebelum ke sekolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bermain Game</li> <li>➤ Nonton video</li> <li>➤ Sosmed</li> </ul>	06.00-07.00	1 jam

Isilah tabel di bawah ini!

No	Waktu	Alasan	Main Handphone pada Waktu (Dari jam... hingga jam....)	Jumlah Jam
1.	Pagi hari sebelum ke sekolah.	—	—	—
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	<i>Nonton video</i>		



		Sosmed	08.00 - 09.30	1,5 jam
3.	Jam Istirahat (09.30-10.00)	Bermain game	09.30 - 10.00	30 menit
4.	Jam keempat-jam keenan (10.00-12.15)	Nonton video di sosmed	10.20 - 12.15	1 jam 55 menit
5.	Jam Isoma (12.15-12.45)	Buka sosmed	12.30 - 12.45	15 menit
6.	Jam ketujuh - jam kedelapan (12.45-14.00)	Nonton video		1,5 jam
7.	Siang (14.00-15.00)	Bermain game	14.00 - 15.00	1jam
8.	Sore (15.00-18.00)	Lanjut Game	15.00 - 17.30	2.5 jam
9.	Malam (18.00-00.00)	Game, Nonton video		4 jam
10.	Jam 00.00-06.00	Game, Nonton Tiktok	01.00 - 02.00	1 jam

## LEMBAR KERJA I

NAMA : NA

NIS : 4970

KELAS : IX B

**Petunjuk Pengerjaan:**

1. Isilah Identitas Anda terlebih dahulu!
2. Bacalah setiap pernyataan waktu yang ada pada tabel!
3. Tuliskanlah alasan Anda menggunakan handphone pada tabel yang telah disediakan!
4. Tuliskanlah rentang waktu yang digunakan untuk bermain handphone!
5. Tuliskanlah jumlah jam yang digunakan untuk bermain handphone!

Contoh:

No	Waktu	Alasan	Main Handphone pada Waktu (Dari jam... hingga jam...)	Jumlah Jam
1.	Pagi hari sebelum ke sekolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bermain Game</li> <li>&gt; Nonton video</li> <li>&gt; Sosmed</li> </ul>	06.00-07.00	1 jam

Isilah tabel di bawah ini!

No	Waktu	Alasan	Main Handphone pada Waktu (Dari jam... hingga jam...)	Jumlah Jam
1.	Pagi hari sebelum ke sekolah.	Cek Sosmed	06.30 - 07.00	30 menit
2.	Jam pertama – jam ketiga (07.15-09.30)	Sosmed	07.30 - 09.00	1,5 jam

3.	Jam Istirahat (09.30-10.00)	Nonton video di Sosmed	09.30 - 10.00	30 Menit
4.	Jam keempat-jam keenan (10.00-12.15)	Nonton Youtube	10.15 - 12.15	2 Jam
5.	Jam Isoma (12.15-12.45)	Cek notif (buka lg, WA)	12.15 - 12.30	15 Menit
6.	Jam ketujuh - jam kedelapan (12.45-14.00)	Sosmed	12.45 - 13.55	1,5 Jam
7.	Siang (14.00-15.00)	Istirahat	—	—
8.	Sore (15.00-18.00)	Nonton tiktok, Sosmed		3 Jam
9.	Malam (18.00-00.00)	Sosmed (WA, IG, FB), Nonton video		4 Jam
10.	Jam 00.00-06.00	Sosmed		1,5 Jam

## LEMBAR KERJA II

NAMA : MP  
 KELAS : IX C

Petunjuk Pengerjaan:

1. Isilah Identitas Anda terlebih dahulu!
2. Tuliskanlah perilaku-perilaku Anda yang akan diubah pada tabel yang telah disediakan!
3. Tuliskanlah perilaku-perilaku target yang akan Anda capai pada tabel yang telah disediakan!

Contoh:

Perilaku yang Akan Diubah	Langkah-langkah Pencapaian	Perilaku yang Diinginkan
Bermain <i>handphone</i> di pagi hari sebelum ke sekolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Menjauhkan <i>handphone</i> sebelum tidur di malam hari.</li> <li>➢ Mematikan <i>handphone</i> sebelum tidur.</li> </ul>	Tidak bermain <i>handphone</i> di pagi hari sebelum ke sekolah.

Isilah tabel di bawah ini!

Perilaku yang Akan Diubah	Langkah-langkah Pencapaian	Perilaku yang Diinginkan
Bermain <i>handphone</i> saat belajar	- Fokus terhadap pelajaran	Tidak main hp saat belajar
Mengakses <i>link</i> lain ketika belajar daring	- Fokus belajar	Tidak mengakses <i>link</i> lain ketika belajar daring
Bermain hp saat santai	- Menjauhkan hp - Mematikan data	Tidak bermain hp saat santai / istirahat
Bermain hp sebelum tidur malam	- Menyalakan hp	Tidak main hp saat sebelum tidur malam

## LEMBAR KERJA II

NAMA : NA  
 KELAS : 1Xb

Petunjuk Pengerjaan:

1. Isilah Identitas Anda terlebih dahulu!
2. Tuliskanlah perilaku-perilaku Anda yang akan diubah pada tabel yang telah disediakan!
3. Tuliskanlah perilaku-perilaku target yang akan Anda capai pada tabel yang telah disediakan!

Contoh:

Perilaku yang Akan Diubah	Langkah-langkah Pencapaian	Perilaku yang Diinginkan
Bermain <i>handphone</i> di pagi hari sebelum ke sekolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Menjauhkan <i>handphone</i> sebelum tidur di malam hari.</li> <li>➢ Mematikan <i>handphone</i> sebelum tidur.</li> </ul>	Tidak bermain <i>handphone</i> di pagi hari sebelum ke sekolah.

Isilah tabel di bawah ini!

Perilaku yang Akan Diubah	Langkah-langkah Pencapaian	Perilaku yang Diinginkan
Bermain <i>handphone</i> di pagi hari	Mematikan hp	Tidak bermain <i>handphone</i> di pagi hari
Bermain <i>handphone</i> di saat belajar	- Menjauhkan hp saat belajar	Tidak bermain <i>handphone</i> saat jam pelajaran
Mengakses hal-hal lain saat belajar daring	- fokus terhadap pelajaran	Tidak mengakses hal-hal lain saat belajar
Bermain <i>handphone</i> saat istirahat / bersantai	- Mematikan data seluler - Menjauhkan	Tidak bermain hp saat istirahat / bersantai
Bermain hp di malam hari sebelum tidur	- Mematikan hp sebelum tidur	Tidak bermain hp di malam hari sebelum tidur

### KARTU KONTRAK

NAMA : MP

KELAS : IX C

No	Kondisi Sekarang	Target Perubahan	Langkah-langkah	Reinforcement
1.	Bermain <i>handphone</i> saat belajar	Tidak bermain <i>handphone</i> saat belajar	Fokus terhadap pelajaran	Nonton TV
2.	Mengakses hal-hal lain ketika belajar <i>daring</i>	Tidak mengakses hal-hal lain ketika belajar <i>daring</i> berlangsung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan pelajaran yang sedang berlangsung</li> <li>• Tidak mengakses hal-hal lain.</li> </ul>	Nonton TV
3.	Bermain <i>handphone</i> saat sedang santai/beristirahat	Mengurangi penggunaan <i>handphone</i> saat beristirahat/santai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjauhkan <i>handphone</i></li> <li>• Mematikan data seluler</li> </ul>	Nonton TV

4.	Bermain <i>handphone</i> sebelum tidur di malam haro	Tidak bermain <i>handphone</i> sebelum tidur di malam hari	Mematikan <i>handphone</i>	Nonton TV
----	--	--	----------------------------	-----------

.....

Tanda Tangan Siswa

.....

Tanda Tangan Konselor

### KARTU KONTRAK

NAMA : NA

KELAS : IX B

No	Kondisi Sekarang	Target Perubahan	Langkah-langkah	Reinforcement
1.	Bermain <i>handphone</i> di pagi hari	Tidak bermain <i>handphone</i> di pagi hari setelah bangun	Mematikan <i>Handphone</i> sebelum tidur	Nonton TV
2.	Bermain <i>handphone</i> saat belajar	Tidak bermain <i>handphone</i> saat belajar	Fokus terhadap pelajaran	Nonton TV
3.	Mengakses hal-hal lain ketika belajar <i>daring</i>	Tidak mengakses hal-hal lain ketika belajar <i>daring</i> berlangsung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan pelajaran yang sedang berlangsung</li> <li>• Tidak mengakses hal-hal lain.</li> </ul>	Nonton TV
4.	Bermain <i>handphone</i> saat sedang	Mengurangi penggunaan <i>handphone</i> saat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjauhkan <i>handphone</i></li> <li>• Mematikan data seluler</li> </ul>	Nonton TV



	bersantai/beristirahat	beristirahat/bersantai		
5.	Bermain <i>handphone</i> sebelum tidur di malam haro	Tidak bermain <i>handphone</i> sebelum tidur di malam hari	Mematikan <i>handphone</i>	Nonton TV

.....

Tanda Tangan Siswa

.....

Tanda Tangan Konselor

### KARTU KONTROL

NAMA : MP

KELAS : IX c

NO	Hari/Tanggal	Target Perilaku yang Diharapkan	Pelaksanaan Langkah-Langkah	Catatan
1.	Senin, 21 September 2020	Tidak bermain <i>handphone</i> saat belajar	Fokus belajar	Belum tercapai
			Menjauhkan <i>handphone</i>	Belum tercapai karena masih belum terbiasa tanpa <i>handphone</i>
		Tidak mengakses hal-hal lain ketika belajar <i>daring</i> berlangsung	Fokus dengan pelajaran <i>daring</i>	Belum tercapai karena sering merasa bosan untuk mengikuti pelajaran <i>daring</i> , banyak tugas yang diberikan oleh guru, dan kurang senang dengan mata pelajarannya
		Mengurangi penggunaan <i>handphone</i> saat sedang istirahat/bersantai	Menjauhkan <i>handphone</i>	Belum tercapai karena masih belum bisa mengontrol penggunaan <i>handphonenya</i>
			Mematikan Data Seluler	Belum tercapai karena belum terbiasa

		Tidak bermain <i>handphone</i> sampai larut malam	Mematikan <i>handphone</i>	Belum tercapai karena masih kewalahan untuk mengontrol cara penggunaan <i>handphonenya</i> .
2.	Kamis, 24 September 2020	Tidak bermain <i>handphone</i> saat belajar	Fokus belajar	Belum tercapai
			Menjauhkan <i>handphone</i>	Tercapai karena sudah mulai berusaha untuk menjauhkan <i>handphone</i> ketika sedang belajar.
		Tidak mengakses hal-hal lain ketika belajar <i>daring</i> berlangsung	Fokus dengan pelajaran <i>daring</i>	Tercapai karena sudah tidak mengakses hal-hal lain diluar pelajaran, pada saat belajar online
		Mengurangi penggunaan <i>handphone</i> saat sedang istirahat/bersantai	Menjauhkan <i>handphone</i>	Dapat dikatakan sedikit tercapai karena sudah mau berusaha untuk menjauhkan <i>handphone</i> dan membuat alarm sebagai pengingat untuk membatasi penggunaan <i>handphone</i> walaupun masih belum maksimal.
			Mematikan Data Seluler	Tercapai karena salah satu cara yang digunakan agar bisa tanpa <i>handphone</i> adalah dengan mematikan data seluler.

		Tidak bermain <i>handphone</i> sampai larut malam	Mematikan <i>handphone</i>	Tercapai karena sudah tidak begadang
3.	Senin, 28 September 2020	Tidak bermain <i>handphone</i> saat belajar	Fokus belajar	Dapat dikatakan sedikit tercapai karena sudah mulai memperhatikan pelajaran.
			Menjauhkan <i>handphone</i>	Tercapai
		Tidak mengakses hal-hal lain ketika belajar <i>daring</i> berlangsung	Fokus dengan pelajaran <i>daring</i>	Tercapai karena sudah tidak mengakses hal-hal lain ketika pelajaran <i>daring</i> sedang berlangsung.
			Menjauhkan <i>handphone</i>	Tercapai
		Mengurangi penggunaan <i>handphone</i> saat sedang istirahat/bersantai	Mematikan Data Seluler	Tercapai
			Tidak bermain <i>handphone</i> sampai larut malam	Mematikan <i>handphone</i>

### KARTU KONTROL

NAMA : NA

KELAS : IX b

NO	Hari/Tanggal	Target Perilaku yang Diharapkan	Pelaksanaan Langkah-Langkah	Catatan
1.	Selasa, 22 September 2020 (Pertemuan ke 6)	Tidak bermain <i>handphone</i> di pagi hari	Mematikan <i>handphone</i> sebelum tidur di malam hari	Belum tercapai
		Tidak bermain <i>handphone</i> saat belajar	Fokus belajar	Belum tercapai karena masih terlihat gelisah ketika belajar tanpa <i>handphone</i> .
			Menjauhkan <i>handphone</i>	Belum tercapai karena masih belum terbiasa tanpa <i>handphone</i>
		Tidak mengakses hal-hal lain ketika belajar <i>daring</i> berlangsung	Fokus dengan pelajaran <i>daring</i>	Tercapai karena sudah mulai mengikuti pelajaran dari awal sampai terakhir
		Mengurangi penggunaan <i>handphone</i> saat sedang istirahat/bersantai	Menjauhkan <i>handphone</i>	Belum tercapai karena masih belum bisa mengontrol penggunaan <i>handphonenya</i>
			Mematikan Data Seluler	Belum tercapai karena belum

				terbiasa
		Tidak bermain <i>handphone</i> sampai larut malam	Mematikan <i>handphone</i>	Belum tercapai karena masih kewalahan untuk mengontrol cara penggunaan <i>handphonenya</i> .
2.	Sabtu, 26 September 2020 (Pertemuan ke 7)	Tidak bermain <i>handphone</i> di pagi hari	Mematikan <i>handphone</i> sebelum tidur di malam hari	Tercapai karena sudah berusaha untuk tidak bermain <i>handphone</i> di pagi hari saat bangun tidur dengan mematikan <i>handphone</i> di malam hari sebelum tidur
		Tidak bermain <i>handphone</i> saat belajar	Fokus belajar	Dapat dikatakan sedikit tercapai karena sudah mulai memperhatikan pelajaran.
			Menjauhkan <i>handphone</i>	Tercapai karena sudah mulai berusaha untuk menjauhkan <i>handphone</i> ketika sedang belajar.
		Tidak mengakses hal-hal lain ketika belajar <i>daring</i> berlangsung	Fokus dengan pelajaran <i>daring</i>	Tercapai karena sudah tidak mengakses hal-hal lain diluar pelajaran, pada saat belajar online
		Mengurangi penggunaan <i>handphone</i> saat sedang istirahat/bersantai	Menjauhkan <i>handphone</i>	Dapat dikatakan sedikit tercapai karena sudah mau berusaha untuk menjauhkan <i>handphone</i> dan membuat alarm sebagai pengingat

				untuk membatasi penggunaan <i>handphone</i> walaupun masih belum maksimal.
			Mematikan Data Seluler	Tercapai karena salah satu cara yang digunakan agar bisa tanpa <i>handphone</i> adalah dengan mematikan data seluler.
		Tidak bermain <i>handphone</i> sampai larut malam	Mematikan <i>handphone</i>	Tercapai karena sudah tidak begadang
3.	Selasa, 29 September 2020 (Pertemuan ke 8)	Tidak bermain <i>handphone</i> di pagi hari	Mematikan <i>handphone</i> sebelum tidur di malam hari	Tidak tercapai karena berdasarkan hasil observasi pada pertemuan ke 8, subjek NA bermain <i>handphone</i> di pagi hari saat bangun tidur.
		Tidak bermain <i>handphone</i> saat belajar	Fokus belajar	Tercapai karena sudah memperhatikan pelajaran seperti tugas sekolah maupun pekerjaan rumah.
			Menjauhkan <i>handphone</i>	Tercapai
		Tidak mengakses hal-hal lain ketika belajar <i>daring</i>	Fokus dengan pelajaran <i>daring</i>	Tercapai karena sudah tidak mengakses hal-hal lain ketika pelajaran <i>daring</i> sedang

		berlangsung		berlangsung.
		Mengurangi penggunaan <i>handphone</i> saat sedang istirahat/bersantai	Menjauhkan <i>handphone</i>	Tercapai
			Mematikan Data Seluler	Tercapai
		Tidak bermain <i>handphone</i> sampai larut malam	Mematikan <i>handphone</i>	Tidak tercapai



### SKEDUL REINFORCEMENT

No	Bentuk Jadwal Pemberian Reinforcement	
1.	Penguatan Berkelanjutan ( <i>Continuous reinforcement</i> )	Diberikan setiap kali tingkah laku muncul
2.	Interval tatap ( <i>fixed interval</i> )	Reinforcement diberi berselang teratur, seperti setiap 5 menit
3.	Interval berubah ( <i>variable interval</i> )	Reinforcement diberikan dalam waktu tidak tentu, misalnya berselang 3, 4, 5, dan 6 menit.
4.	Perbandingan tetap ( <i>fixed ratio</i> )	Reinforcement yang diberikan sesudah respon yang dikehendaki muncul kesekian kalinya.
5.	Perbandingan berubah ( <i>Variable ratio</i> )	Reinforcement diberi secara acak sesudah 8, 9, 10, 11 kali patukan dengan rata-rata sama dengan fixed ratio.

**DOKUMENTASI KEGIATAN**







KEMENTERIAN RISET DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
Kampus FIP UNM, Jl. Tamalate 1, Makassar Tlp (0411)8844457, 863076

**PENGUSULAN JUDUL**

Yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : NURFAHMIDINIYA  
Nim : 1644040011  
Jurusan : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S1)

Mengajukan judul penelitian yang rencananya akan dijadikan judul skripsi. Adapun judul yang saya ajukan adalah:

1. Penerapan Teknik Behavioral Contract untuk Mengurangi Kecanduan Handphone Siswa di SMAN 25 Bone
2. Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMAN 25 Bone
3. Penerapan Teknik Rehearsal untuk meningkatkan Kepercayaan Diri siswa di SMAN 25 Bone

Makassar, 25 Juli 2019

Penasehat Akademik

  
**Dr. Abdullah Pandang, M.Pd**  
 Nip. 196012311987021005

Mahasiswa

  
**Nurfahmidiniya**  
 Nim. 1644040011



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
 Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222  
 Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076  
 Laman : www.unm.ac.id

**SURAT KETERANGAN**

No. 122 /UN30.4.4/KM/2019

Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

(PPB), dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa:

Nama : **Nurfahmidiniya**  
 Nim : **1644040011**  
 Jurusan : **PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)**  
 Program Studi : **BK (S1)**

Telah memenuhi persyaratan untuk mengajukan judul penelitian dalam rangka penulisan skripsinya. Surat keterangan ini diberikan kepadanya untuk mendapatkan bimbingan dari dosen Penasehat Akademik atas rencana judul penelitiannya yang dapat dipilih dari judul-judul berikut:

- ① Penerapan Teknik *Behavioral Contract* untuk mengurangi Kecanduan *Handphone* Siswa di SMAN 25 Bone
2. Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa di SMAN 25 Bone.
3. Penerapan Teknik Rehearsal untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMAN 25 Bone.

Makassar, 30 Juli 2019  
 Mengetahui,

Ketua Jurusan PPB



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)**

Alamat : Jalan Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222

Telepon: 884457, Fax. (0411) 863076

Laman: www.fip.unm.ac.id; E-mail: fip@unm.ac.id

Nomor : 5504/UN36.4/LT/2019 30 Juli 2019

Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

Yth :  
1. **Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd**  
2. **Dr. Abdul Saman, S.Pd., M.Si., Kons.**

Berdasarkan surat usulan Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Nomor : No. 123/UN36.4.4/KM/2019, tanggal 30 Juli 2019, tentang pembimbingan penulisan skripsi mahasiswa Program Sarjana (S1), kami menugaskan Bapak/ Ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut dibawah ini :

N a m a	N I M	Jur/ Prodi	Judul Skripsi
Nurfahmidiniya	1644040011	Bimbingan dan Konseling	<i>Penerapan Teknik Behavioral Contract untuk Mengurangi Kecanduan Handphone Siswa di SMAN 25 Bone</i>

Harapan kami semoga pembimbingan ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai pada waktu yang telah ditentukan.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

**Dr. Mustafa, M.Si**  
NIP.196605251992031002



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN**  
 Alamat : Jl. Tamalate 1 Kampus Tidung Fax (0411) 883076, (0411) 884457 Makassar

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Usulan Penelitian Proposal/Skripsi dengan Judul “Penerapan Teknik *Behavioral Contract* untuk Mengurangi Kecanduan *Handphone* pada Siswa di SMPN 2 Lappariaja”.

atas nama:

Nama : Nurfahmidiniya  
 NIM : 1644040011  
 Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)/BK  
 Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah usulan penelitian ini telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Makassar, 20 Juli 2020

Pembimbing I

**Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd**  
 NIP. 19601231 198702 1 005

Pembimbing II

**Dr. M. Abdul Saman, M.Si., Kons**  
 NIP. 19770817 200212 1 001

Disahkan:  
 Ketua Jurusan  
 Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

**Drs. Muhammad Anas, M. Si**  
 Nip. 19601213 198703 1 005



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)  
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
 Jalan: Tamalate I Tidung, Makassar KP. 90222  
 Telepon: 884457, Fax. (0411) 884457  
 Laman: <http://fip.unm.ac.id>; E-mail: [fip@unm.ac.id](mailto:fip@unm.ac.id)

### PENGESAHAN USULAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil telaah oleh pembahas utama dan para peserta seminar yang telah dilaksanakan pada 02 Juli 2020, maka usulan penelitian untuk skripsi saudara/i:

Nama : Nurfahmidiniya  
 NIM : 1644040011  
 Jur/ Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
 Judul : "Penerapan Teknik *Behavioral Contract* untuk Mengurangi Kecanduan *Handphone* pada Siswa di SMPN 2 Lappariaja"

Telah dilakukan perbaikan/penyempurnaan sesuai usul/saran pembahas utama, maka usul penelitian untuk skripsi saudara diperkenankan meneruskan kegiatan pada tahapan selanjutnya.

Makassar, 20 Juli 2020

Disetujui oleh:  
 Komisi Pembimbing

Pembimbing I,

**Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd**  
 NIP. 19601231 198702 1 005

Pembimbing II,

**Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons.**  
 NIP. 19720817 200212 1 001

Mengetahui,  
 a.n Dekan  
 Wakil Dekan 1 FIP UNM,

**Dr. Mustafa, M.Si**  
 NIP. 19660525199203 1 002

Disahkan oleh:

Ketua Jurusan PPB FIP UNM,

**Drs. H. Muhammad Anas, M.Si**  
 NIP 19601213 198703 1 005





**PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
**BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN**

Nomor : 4520/S.01/PTSP/2020  
 Lampiran :  
 Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.  
 Bupati Bone

di-  
Tempat

Berdasarkan surat Pembantu Dekan Bid. Akademik FIP UNM Makassar Nomor : 2400/UN36.4/LT/2020 tanggal 27 Juli 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

N a m a : NURFAHMIDINIYA  
 Nomor Pokok : 1644040011  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)  
 Alamat : Jl. Tamalate I Tidung, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :

**" PENERAPAN TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN HANDPHONE PADA SISWA DI SMPN 2 LAPPARIAJA "**


Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **10 Agustus s/d 10 November 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Diterbitkan di Makassar  
 Pada tanggal : 06 Agustus 2020

**A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN**  
**Kepala Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu PROVINSI**  
**SULAWESI SELATAN**  
 Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

  
**Dr. JAYADI NAS, S.Sos.,M.Si**  
 Pangkat : Pembina Tk.I  
 Nip : 19710501 199803 1 004



**PEMERINTAH KABUPATEN BONE**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
 Jl. Jenderal Ahmad Yani No. 3 Watampone Telp. (0481) 25056

**IZIN PENELITIAN**

Nomor: 070/12.711/VIII/IP/DPMPSTSP/2020

**DASAR HUKUM :**

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan Teknologi;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;

Dengan ini memberikan Izin Penelitian Kepada :

N a m a : **NURFAHMIDI NIYA**  
 NIP/Nim/Nomor Pokok : 1644040011  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Alamat : Desa Bulu Allapporengge Kec. Bengo  
 Pekerjaan : Mahasiswi UNM Makassar

Maksud dan Tujuan mengadakan penelitian dalam rangka Penulisan Skripsi dengan Judul :

**“ PENERAPAN TEKNIK *BEHAVIORAL CONTRACT* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN PENGGUNAAN HANDPHONE PADA SISWA DI SMP NEGERI 2 LAPPARIAJA ”**

Lamanya Penelitian : 19 Agustus 2020 s/d 19 Oktober 2020

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan penelitian kiranya melapor pada Kepala SMP Negeri 2 Lappariaja Kecamatan Lappariaja Kabupaten Bone
2. Mentaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku, serta menghormati Adat Istiadat setempat.
3. Penelitian tidak menyimpang dari maksud izin yang diberikan.
4. Menyerahkan 1 ( satu ) exemplar Foto Copy hasil penelitian kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Bone.
5. Surat Izin Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, bilamana pemegang izin ternyata tidak mentaati ketentuan-ketentuan tersebut diatas.

Demikian Izin Penelitian ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Watampone, 19 Agustus 2020

**KEPALA,**

**Drs. MUHAMMAD AKBAR, MM**

Pangkat : Pembina Utama Muda

Nip : 19660717 198603 1 009

Tembusan Kepada Yth.:

1. Bupati Bone di Watampone.
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Bone di Watampone.
3. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kab. Bone di Watampone.
4. Kepala SMP Negeri 2 Lappariaja Kec. Lappariaja d Lappariaja
5. Arsip.



**PEMERINTAH KABUPATEN BONE  
DINAS PENDIDIKAN  
UPT SMP NEGERI 2 LAPPARIAJA  
KECAMATAN BENGU**



**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Nomor : 421.4/22/SMP.030/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 2 Lappariaja menerangkan bahwa:

**Nama** : NURFAHMIDINIYA  
**NIM** : 1644040011  
**Jurusan** : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
**Prodi** : Bimbingan dan Konseling  
**Fakultas** : Ilmu Pendidikan  
**Perguruan Tinggi** : Universitas Negeri Makassar

Benar yang tercantum namanya di atas telah melaksanakan penelitian di **SMP Negeri 2 Lappariaja** pada tanggal 7 September s.d 13 Oktober 2020. Dengan judul penelitian :

**“Penerapan Teknik *Behavioral Contract* untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan *Handphone* pada Siswa SMP Negeri 2 Lappariaja”**

Demikian surat keterangan penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengo, 17 Oktober 2020

Kepala Sekolah



Drs. H. Amir, M.Pd

NIP. 19661226 199403 1 007

## RIWAYAT HIDUP



**Nurfahmidiniya**, lahir di Bulu Allapporengge pada tanggal 17 Juli 1998. Merupakan anak kedua dari 4 bersaudara, pasangan dari bapak Muh. Saleh dan Ibu Nurlela. Mengikuti pendidikan formal pada tahun 2003 di TK Kartika Wirabuana Kec. Bengo, Kab. Bone. Kemudian tahun 2004 melanjutkan ke tingkat Sekolah Dasar di SD/INP 12/79 Bengo dan lulus pada tahun 2010. Tahun 2010 melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 2 Lappariaja Kabupaten Bone dan lulus pada tahun 2013. Pada tahun yang sama melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Lappariaja dan lulus pada tahun 2016. Kemudian pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB) dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling. Kegiatan organisasi yang pernah penulis ikuti yaitu, (1) Pengurus OSIS di SMP Negeri 2 Lappariaja periode 2011-2012, (2) Pengurus Sanggar Seni SMP Negeri 2 Lappariaja, (3) Pengurus OSIS SMA Negeri 1 Lappariaja periode 2014-2015, (4) Anggota Sanggar Tari dan Marching Band SMA Negeri 1 Lappariaja, (5) Pengurus Himpunan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan periode 2016-2017.