

Pengaruh *Behavior Contract* terhadap Penurunan Kecanduan Media Sosial

Savia Lailatun Nikmah¹, Hijrah Eko Putro², Sugiyadi³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Magelang, Kota Magelang, Indonesia

hijrah_ekoputro@unimma.ac.id

Abstrak. Penelitian ini dilakukan kepada 7 siswa SMP kelas VIII yang mengalami kecanduan media sosial kategori tinggi. Kajian utama penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) Gambaran umum mengenai teknik behavior contract (2) Gambaran siswa mengalami kecanduan media sosial (3) faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku kecanduan media sosial (4) upaya penanganan dalam menangani perilaku siswa kecanduan media sosial . Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu (1) *Behavior Contract* adalah proses dimana mengatur kondisi konseli sehingga konseli dapat menampilkan tingkah laku yang ingin di capai berdasarkan kontrak kesepakatan dengan konselor. (2) siswa mengaku penggunaan media sosial sering lupa waktu, lupa mengerjakan tugas dan seringkali lalai dalam kewajiban sebagai siswa.(3) faktor yang menyebabkan kecanduan media sosial adalah kurang perhatian orang tua, stres , depresi, pengangguran, lingkungan. (4) penanganan kecanduan media sosial menggunakan konseling kelompok teknik *behavior contract* dengan 4 tahap. Tahap awal. Tahap transisi. Tahap kerja. Dan tahap pengakhiran. Adapun tahap yang di perhatikan dari konseli yaitu menggunakan media sosial sudah berkurang, mengganti waktu menggunakan media sosial untuk kegiatan yang lebih bermanfaat. Mengutamakan pekerjaan sebagai pelajar dari pada mengakses media sosial.

Kata kunci: kecanduan media sosial. Teknik *behavior contract*, Konseling kelompok

1. Pendahuluan

Kecanduan media sosial atau Kecanduan jejaring media sosial adalah salah satu bentuk jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan internet addictive disorder (IAD) Majorsy Ursa, Kinasih, Andriani, & Lisa (2013). Kecanduan media sosial akan berdampak negative bagi seorang remaja, dimana seorang remaja yang seharusnya fokus untuk pembelajaran akan merasa acuh dan tidak peduli dengan tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar yang berdampak pada keterlambatan mengumpulkan tugas – tugas sekolah, waktu belajar yang berkurang bahkan mengalami penurunan nilai yang drastis akibat waktu yang banyak terbuang untuk bermain media sosial (Mim, Islam & Paul, 2018).

Unicef dan Harvard University mengambil sampel dengan jumlah 400 remaja berumur 10-19 tahun yang tersebar di 11 provinsi di Indonesia mendapatkan hasil yang mengejutkan

2510

dimana hampir 80% kecanduan internet, dan 24% mengaku menggunakan internet untuk berhubungan dengan orang yang tidak dikenal, 13% korban cyberbullying dan 14 % menggunakan internet untuk mengakses konten pornografi (Yusuf, 2014).

Berdasarkan Observasi dan wawancara yang dilaksanakan di SMP Eyyzul Dengan beberapa siswa dan guru BK di peroleh data bahwa banyak siswa yang sering menggunakan Hp yang mereka miliki untuk bermain social media di bandingkan untuk mencari materi pembelajaran, semenjak sekolahan memperbolehkan siswa membawa *Handphone* ke sekolah untuk di pergunakan saat jam pembelajaran, tidak jarang guru BK menemukan siswa yang bermain *Handphone* untuk membuka social media mereka. Siswa juga mengakui kalau sebagian waktu untuk membuka *Handphone* yang mereka miliki digunakan untuk mengakses sosial media. Mereka menyatakan kalau sosial media saat ini sudah menjadi baagian dari hidup untuk menjalankan aktivitas sehari – hari.

Peneliti mengangkat Eektivitas Teknik *Behavior Contract* terhadap penurunan kecanduan media sosial dengan alasan peneliti merasa konseli sudah biasa menggunakan media sosial meskipun tidak ada hal yang mengharuskan untuk menggunakan media sosial.olehkarena itu jika tidak ditangani kebiasaan itu akan terjadi berulang-ulang sehingga kegiatan selalu terhambat seperti tidak mampu mengontrol penggunaannya, intensitas penggunaan ang berlebihan, menunda-nunda tugasnya dan hanya fokus selalu menggunakan media sosial.

2. Metode Penelitian

rancangan pada penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen. Dan penelitian eksperimen yang akan dilakukan adalah menggunakan *pre-experimental designs*.

Penelitian *pre-experimental designs* pada penelitian ini menggunakan bentuk *one-group pretest-posttes design*. Dimana terdapat *pretest* sebelum kelompok di berikan *treatment*, kemudian kelompok akan di berikan *treatment*, dan terakhir kelompok akan menerima *posttest* setelah di berikan *treatment*. Menurut (sugiyono, 2018) dengan di berikanya *pretest* dan *posttests* hasil dari *treatment* yang di berikan akan memperoleh hasil yang lebih akurat. Hal ini karena dapat membandingkan hasil *posttest* dengan hasil *pretest*. Dari hasil itu kemudian akan di anggap sebagai hasil dari konseling Teknik behavior contract yang di berikan kelompok dalam *treatment*.

Pada penelitian ini yang digunakan adalah penelitian eksperimen, penelitian ekpermen di lakukan agar antara variable *independent* (*treatment* /perlakuan) terhadap variabel dependent (hasil) dapat terkendali. (Sugiyono ,2018). Dimana variabel *independent* bisa di sebut juga variabel bebas dan variabel *dependent* di sebut juga variabel terkait. Dalam penelitian ini telah di tentukan sebagai berikut :

1. Variabel *depenedent* /terikat (X) : siswa kecanduan media sosial
2. Variabel *independent* /bebas (Y) : konseling kelompok Teknik behavior *contract*

2.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kecanduan media sosial

Seseorang dengan Kecanduan media sosial adalah seseorang yang memiliki kecenderungan yang kuat untuk melaksanakan segala aktivitasnya melalui media

sosial dan membatasi dirinya melaksanakan aktivitas sosial di dunia nyata.

Ketergantungan media sosial itu sendiri dapat di lihat dari intensitas waktu seseorang yang digunakan untuk terus terpaku pada media sosialnya yang berada di smartphone atau segala macam alat elektronik yang memiliki akses untuk penggunaan media sosial. Akibat dari banaknya waktu yang di gunakan untuk mengakses media sosial membuat seseorang tidak begitu peduli dengan kehidupan di dunia nyata.

2. Konseling kelompok dengan teknik *Behavior Contract*

Konseling kelompok berbasis teknik Behavior Contract merupakan layanan yang diterapkan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang mengalami berbagai masalah melalui dinamika kelompok, sehingga anggota kelompok dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi anggota kelompok lain. Diman dengan prinsip pelaksanaan konseling dengan teknik behavior Contract yaitu Adanya penguatan dalam melakukan kontrak, Tidak menunda pemberian *Reinforcement*, Terjadinya kesepakatan di akhir setelah proses negosiasi, Kesepakatan kontrak tidak merugikan salah satu pihak, Adanya kejelasan kontrak terkait target perubahan perilaku, frekuensi dan Batasan kontrak dan Pelaksanaan kontrak harus Terkonsolidasi dengan sekolah.

2.2 Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII B SMP Eyyzul Moslem Bulu Temanggung yang berjumlah 29 siswa. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat dari tabel berikut :

Populasi penelitian kelas VIII B SMP Eyyzul Muslem Temanggung Tahun 2023/2024

Tabel 1. Populasi penelitian

Jenis Kelamin			
Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah Total
VIII B	13	16	29
	Jumlah		29

Dalam penentuan populasi tersebut, karakteristiknya yaitu :

- Berada di lingkungan yang sama
- Terdapat di kelas yang sama yaitu kelas VIII
- Usia yang sama terkait tugas perkembangan

2. Sampel

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP Eyyzul Muslem Temanggung. Sampel yang di ambil dari populasi merupakan sekelompok kecil berjumlah 7 siswa yang bersifat *representative* (mewakili)

3. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* teknik *purposive sampling* digunakan karena agar semua siswa

memiliki kesempatan yang samantuk menjadi anggota kelompok dan adanya perbedaan karakteristik agar siswa dapat saling memberikan dorongan.

2.3 Setting penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Eyyzul Muslem Temanggung dengan waktu penelitian dilaksanakan pada Tahun Ajaran 2023/2024.

2.4 Metode pengumpulan data

1. Kuesioner/Angket

Teknis pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada siswa/responden untuk dijawab. Seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden disebut sebagai kuesioner atau angket (Sugiyono, 2018).

Kuesioner disusun menggunakan skala pengukuran skala likert dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan positif negatif dengan 4 (empat) interval jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Keempat interval tersebut memiliki skor masing-masing pada setiap item pertanyaan atau pernyataan.

2.5 Metode Analisis Data

Jadi, analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik statistic parametris uji t-test. Pengambilan kriteria keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada peluang kesalahan 5% dan taraf kepercayaan 95%. Peluang kesalahan dan kepercayaan disebut dengan taraf signifikan, taraf signifikan pada penelitian ini adalah 5%.

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan sebuah data yang akan diuji. Dari uji deskriptif yang dilakukan akan diketahui nilai terendah dari data, nilai tertinggi dan rata-rata data yang akan disajikan.

2. Uji Normalitas

Salah satu uji prasyarat pada penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan berasal dari populasi yang berdistribusi atau tidak.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji prasyarat untuk sampel penelitian. Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk menyimpulkan apakah kelompok-kelompok sampel yang digunakan berasal dari populasi yang bervariasi atau tidak.

4. Uji Paired Sample T-Test

Uji Paired sample t-test dilakukan untuk mengetahui perbedaan hasil dari pretest dan posttest yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen. Uji paired sample t-test juga dilakukan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Behavior Contract* siswa SMP Eyyzul Moslem Temanggung.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil Pelaksanaan Pretest

Waktu pelaksanaan Pretest telah dilaksanakan pada 16 Maret 2024 di ruang perpustakaan SMP eyzzul mpslem Bulu Temanggung dengan menyebarkan angket kecanduan media sosial kepada responden yang berjumlah 29 siswa, dan akan mengambil 7 siswa menjadi kelompok eksperimen dengan menggunakan Teknik *behavior contract*.

Tabel 2 hasil katagori skor

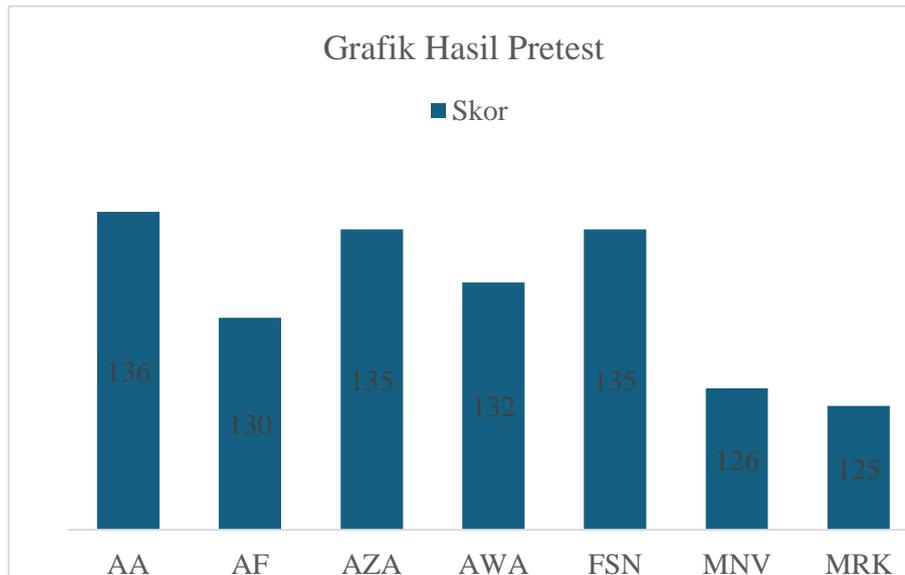
Katagori	Skor	Jumlah
Tinggi	$X > 124$	7
Sedang	$94 \leq x < 124$	17
Rendah	$x < 94$	5
	Total	29

Hasil ini di dapat berdasarkan rumus menurut (Anwar,2012)yang menyatakan bahwa katagori rendah nilai < 94 dengan jumlah 5 siswa, katagori sedang dengan nilai $94-124$ yang jumlah siswanya dan nilai > 124 masuk ke katagori tinggi dengan jumlah 7 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling* yang di mana pengambilan sampel sesuai dengan kriteria, maka terdapat 7 siswa dengan hasil nilai > 124 yang akan melaksanakan treatment.

Kemudian hasil pretest dianalisis menggunakan aplikasi Excel. Adapun anggota yang mendapatkan perlakuan adalah sebagai berikut.

Tabel 3 Hasil skor pre test kelompok eksperimen

Kelompok Eksperimen			
NO.	Nama	Skor	Kategori
1	AA	136	Tinggi
2	AF	130	Tinggi
3	AZA	135	Tinggi
4	AWA	132	Tinggi
5	FSN	135	Tinggi
6	MNV	126	Tinggi
7	MRK	125	Tinggi



Gambar 1 Grafik Hasil Pretest

3.2 Pelaksanaan konseling *Behavior Contract* melalui layanan Konseling Kelompok.

- 1) Pertemuan 1 Layanan Konseling kelompok menggunakan teknik *Behavior contract* yang dilaksanakan di ruang perpustakaan. Pada pertemuan pertama konselor fokus pada pengenalan diri setiap individu agar konseli lebih mengenal satu sama lain. Serta penjelasan mengenai layanan konseling dengan Teknik *behavior contract* kepada konseli dan juga kecanduan media sosial.
- 2) Pertemuan 2 suasana kelompok sudah mulai terlihat terbentuk dengan mengetahui sesama anggota kelompok, tetapi terkendala masih kurangnya rasa percaya diri sesama anggota kelompok untuk mengungkapkan masalah satu sama lain. Sehingga untuk mencairkan suasana pemimpin kelompok melakukan *ice breaking* agar anggota kelompok lebih menikmati pelaksanaan konseling yang di jalani. Pada pertemuan kedua ini konseling membahas mengenai “Tindakan mencegah kecanduan media sosial” dimana pembahasan materi mengenai cara apa saja yang dapat dilakukan konseli untuk mencegah kecanduan media sosial tersebut. Pemimpin kelompok juga meminta pendapat satu sama lain dan merangkum dari pendapat konseli, setelah itu konseli di minta mengisi lembar kontrak yang telah di sediakan terkait materi pertemuan kedua. Dan di lanjut dengan penutupan pertemuan dengan membaca doa.
- 3) Selanjutnya pertemuan ke 3, pada pertemuan ini konseli sudah bisa enjoy dan menikmati pelaksanaan layanan konseling, konseli di berikan materi terkait efek negative dari kecanduan media sosial dan Langkah langakan untuk menghindari kecanduan media sosial. dilanjutkan dengan konseli mengisi lembar kontrak yang di sediakan beberapa point dari konselor terkait Upaya apa saja yang di setuju untuk mengurangi kecanduan media sosial.
- 4) Pertemuan ke 4 masih sama menguatkan siswa dalam mengurangi kecanduan media sosial dengan materi yang berbeda dari pertemuan sebelumnya Dimana pada pertemuan ke empat lebih fokus pada pengurangan jam pada penggunaan

media sosial di setiap harinya, selanjutnya siswa mengisi lembar kontrak terkait apa yang harus di lakukan untuk mengurangi jam penggunaan media sosial.

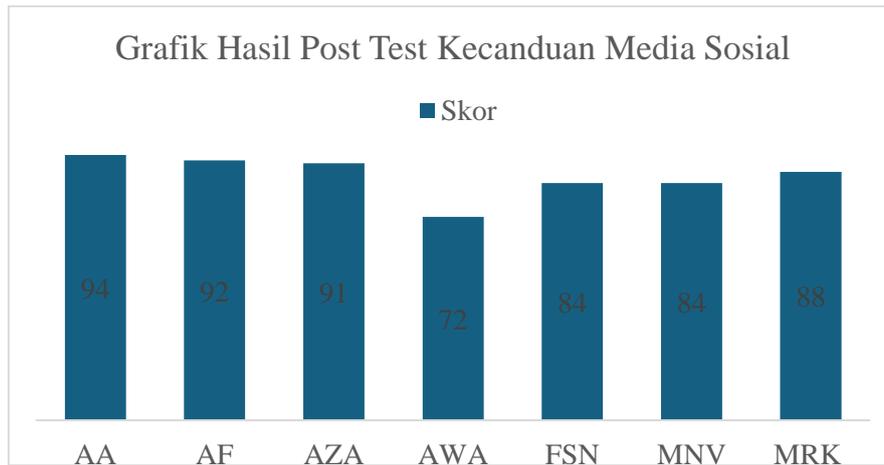
- 5) Pertemuan ke 5 konseli sudah bisa melakukan dari beberapa kontrak yang telah di sepakati, di lanjutkan dengan memberikan beberapa pont apresiasi apabila telah berhasil melakukan hal yang telah di sepakati di pertemuan sebelumnya, yaitu pada pertemuan kelima ini membahas terkait hal apa saja yang akan di lakukan setelah berhasil mengurangi penggunaan media sosial.
- 6) Pertemuan ke 6 membahas terkait kebijaknnya seseorang menggunakan media sosial tanpa berlebihan, Dimana konseli pada akhir pertemuan mengisi apakah sudah merasa bijak dalam menggunakan media sosial setelah melaksanakan konseling kelompok.
- 7) Pertemuan ke 7 yaitu konselor memberikan materi mengenai pengendalian seseorang mengenai penggunaan media sosial, bertujuan untuk meyakinkan Kembali apakah setiap konseli sudah merasa berhasil untuk mengendalikan diri untuk tidak menggunakan media sosial secara berlebihan, selanjutnya di akhir pelaksanaan konseling konselor memberikan lembar kontrak terakhir yang berisi Upaya apa saya yang memebuat para konseli berhasil untuk mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan. Dan akankan memepertahankan Upaya yang sudah dilakukan.
- 8) Dilanjutkan dengan pertemuan yang ke 8 dimana pada pertemuan ini konselor memebrikan lembar evaluasi pada konseli untuk mengetahui kekurangan dalam pelaksanaan konseling terkait penurunan penggunaan media sosial. dilanjutkan dengan ucapan terimakasih dan penutupan doa.

3.3 Hasil Pelaksanaa posttest

Pelaksanaan posttest dilakukan pada tanggal 15 April 2024 yang di berikan kepada konseli atau subjek penelitian yang terdiri dari 7 siswa. Pelaksanaan posttest ini dilakukan dengan tujuan agar mengetahui keadaan siswa setelah dan sebelum dilaksanakannya treatment. Dibawah ini merupakan hasil skor post test:

Tabel 4 Hasil *post test*

No	Nama	Skor	Kategori
1	AA	94	Rendah
2	AF	92	Rendah
3	AZA	91	Rendah
4	AWA	72	Rendah
5	FSN	84	Rendah
6	MNV	84	Rendah
7	MRK	88	Rendah



Gambar 1 Grafik Hasil Post Test Kecanduan Media Sosial

3.3 Analisis Data

Di ketahui sampel pada penelitian ini berjumlah 7 siswa. Nilai minimum pada pretest sebesar 125, dan nilai maksimumnya 136 dengan jumlah rata-rata 131,2857 sedangkan nilai minimum pada post test sebesar 72 dan nilai maksimumnya 94 dengan rata-rata 86,4286. Maka dapat diartikan rata-rata skor skala dalam kecanduan media sosial di SMP EYZUL MOESLEM

Tabel 5. Hasil analisis data

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
pre test	7	125.00	136.00	131.2857	4.46148
post test	7	72.00	94.00	86.4286	7.43544
Valid N (listwise)	7				

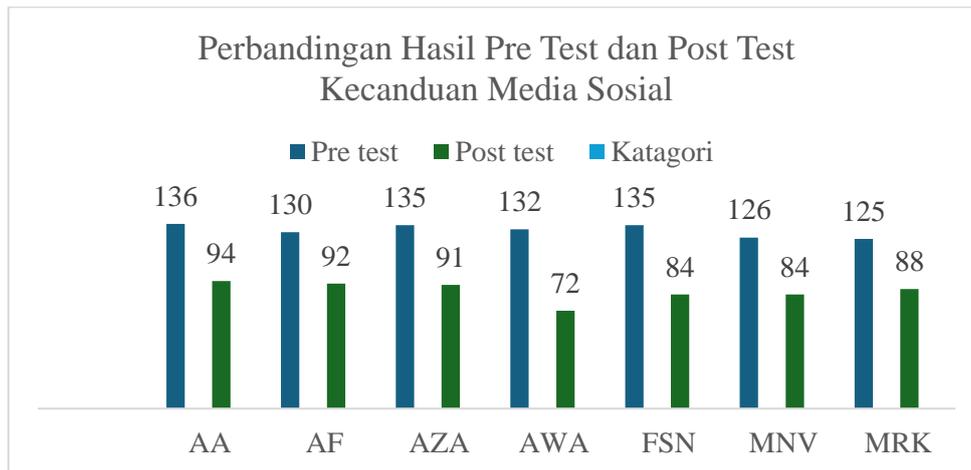
3.4 Perbandingan Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti akan melakukan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui taraf kecanduan media sosial sebelum dilakukan treatment. Pengadaan pretest dilakukan kepada kelompok eksperimen. Dan tahap selanjutnya dilakukan tahap posttest untuk mengetahui keadaan siswa setelah dilakukannya treatment. Yang tujuannya adalah adanya perbedaan skor pretest dan posttest. Table di bawah ini merupakan hasil pretest dan posttest.

Tabel 6. Perbandingan hasil pretest dan posttest

Nama	Pre test	Kategori	Post test	Kategori	Penurunan	
					Nilai	%
AA	136	T	94	R	42	-31%
AF	130	T	92	R	38	-29%
AZA	135	T	91	R	44	-33%
AWA	132	T	72	R	60	-45%

FSN	135	T	84	R	51	-38%
MNV	126	T	84	R	42	-33%
MRK	125	T	88	R	37	-30%
RATA-RATA					44.85714	14%
MINIMUM					37	12%
MAXIMUM					60	19%



Gambar 2 Hasil Perbandingan Pre Test dan Post Test Kecanduan Media Sosial

Diketahui dari table di atas terdapat skor tertinggi sebesar 60 sekitar 19% dan 37 yang terendah sekitar 12% Dimana dapat di simpulkan bahwa kecanduan media sosial siswa menurun.

3.4 Pengajuan syarat analisis

Analisis akan dilakukan dengan menggunakan uji prasyarat dengan melalui uji normalitas dan uji homogenitas.

1.Uji Normalitas Data

Di ketahui dengan menggunakan SPSS 26.00 *Shapiro-Wilk* karena responden tidak lebih dari 50 . dapat dinyatakan data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$.

Tabel 7 hasil test normalitas

Tests of Normality						
	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest	.226	7	.200*	.886	7	.255
posttest	.229	7	.200*	.884	7	.243

*. This is a lower bound of the true significance.

Lilliefors Significance Correction

Maka dapat di simpulkan Nilai Sig. Pretest $0.255 > 0.05$, Maka data berdistribusi normal.

Nilai Sig.Posttest $0.243 > 0.05$, Maka data berdistribusi Normal

2. Uji Homogenitas

Uji *levens test of quality of error variances* digunakan untuk menguji tingkat homogenitas. Bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan memiliki variasi yang sama. Keputusan homogenitas akan diambil apabila nilai signifikansi $> 0,05$, dan begitupun sebaliknya bila hasil signifikansi $< 0,05$, maka varian tersebut bersifat homogeny. Hasil ditampilkan pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Hasil Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
pre test	Based on Mean	.983	1	12	.341
	Based on Median	.660	1	12	.433
	Based on Median and with adjusted df	.660	1	8.515	.439
	Based on trimmed mean	.902	1	12	.361

Dari hasil uji Homogenitas menggunakan SPSS 26.0 hasil homogenitas nilai signifikansi 0,361 yang artinya lebih besar dari 0,05 dan dapat di simpulkan bahwa data adalah penelitian yang bersifat homogen.

3. Uji hipotesis

Uji hipotesis pada pelaksanaan konseling kelompok Behavior Contact berpengaruh pada penurunan pada kecanduan media sosial siswa SMP Eyzul moeslem Bulu Temanggung dan untuk membuktikannya hipotesis akan dilakukan pengujian menggunakan SPSS 26.00 dengan Teknik analisis uji t-test karna uji tersebut homogen. Mengetahui perbedaan pengisian kuesioner kecanduan media sosial pada *uji t-test*, dikarenakan untuk mengukur pretest dan posttest maka digunakan signifikasi perbedaan skor pretest dan posttest sebelum dan sesudah eksperimen dilakukan.

4. Uji beda pretest pada kelompok eksperimen

Tabel 9 hasil uji T-test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	131.2857	7	4.46148	1.68628
posttest	86.4286	7	7.43544	2.81033

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	7	.146	.754

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	44.85714	8.09174	3.05839	37.37354	52.34075	14.667	6	.000

Pada daftar tabel diatas dapat dilihat nilai probalitas sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ (lebih kecil) atau H_0 ditolak dan H_a diterima karena probalitas sig. (2-tailed) $< 0,05$ (kurang dari 0,05), maka pengambilan keputusan dasar dalam uji paired sample t-test bisa disimpulkan terdapat perbedaan nilai pada hasil akhir pretest dan posttest tentang pengisian angket kecanduan media sosial, sehingga konseling kelompok teknik behavior contact berpengaruh menurunkan kecanduan media sosial pada siswa.

5. Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Teknik *Behavior Contract* dilaksanakan melalui konseling kelompok Dimana prosesnya dengan mengatur kondisi konseli sehingga konseli dapat menampilkan tingkah laku yang ingin di capai berdasarkan kontrak yang telah di sepakati antara konselor dan konseli. Dimana Teknik *Behavior Contract* dilaksanakan atas 4 tahap yaitu:

- a. Tahap awal (*beginning stage*)

Membentuk situasi kelompok yang dinamis. Pada tahap ini adalah penentu keberhasilan pada tahap berikutnya. Penjelasan terkait kegiatan konseling kelompok dengan Teknik *behavior contract* agar siswa dapat memahami apa yang ingin dilakukan.

Tujuan tahap ini juga agar mendorong siswa agar lebih bisa aktif saat mengikuti kegiatan konseling dan juga mengatasi rasa khawatir siswa dan ketidaknyamanan yang muncul antara anggota kelompok.

- b. Tahap transisi (*transition stage*)

Pada tahap ini konselor berperan aktif untuk meyakinkan Kembali siswa untuk aktif dalam kegiatan konseli, konselor membantu konseli agar menghindari rasa ragu untuk saling mengungkapkan masalah sesama anggota kelompok.

Dalam tahap ini ada beberapa yang harus di lakukan konselor yaitu:

1. Mengingatkan Kembali kepada anggota kelompok apa yang telah di sepakati pada sesi seblumnya. Yaitu untuk menjaga rahasia satu sama lain.
2. Membantu anggota kelompok untuk mengekspresikan diri nya dengan terbuka dan mandiri.
3. Mengadakan kegiatan selingan guna menghangatkan suasana agar suasana konseling tidak canggung
4. Memberikan contoh mengekspresikan diri kepada anggota kelompok
5. Memberikan contoh bagaimana cara mendengarkan secara aktif sehingga dapat menerima pendapat anggota lain.

- c. Tahap kerja (*working stage*)

Working stage pada tahap ini konselor membuka pertean konseling untuk mempersilahkan setiap anggota mengungkapkan permasalahanya. Dan mempersilahkan anggota kelompok untuk berdiskusi pemecahan masalah yang harus dilakukan, setelah itu konseli mengambil Keputusan dan memberika penguatan atas Keputusan yang di ambil setiap anggota kelompok untuk melakukan perubahan yang lebih baik dari permasalahan yang di alami.

- d. Tahap pengakhiran (*terminating stage*)

Mengfasilitasi para anggota kelompok melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang proses perubahan tingkah laku yang dilakukan, dan

memanfaatkan serta merencanakan apa yang telah di pelajari pada sesi konseling.

2. Tingkat kecanduan media sosial siswa di SMP Eyzzul Moeslim sebelum mendapatkan treatmen dengan Teknik behavior contract berada di katagori tinggi, akan tetapi seteahl di berikan treatment behavior contract tingkat kecanduan media sosial siswa menurun.
3. Penerapan Teknik behavior contract terbukti dapan menurunkan tingkat kecanduan media sosial siswa di SMP Eyzzul Moslim.
4. Teknik behavior contract efektif untuk menurunkan tngkan kecanduan media sosial pada siswa di buktikan dengan perbedaan skor pada hasil pretest dan posttest. Dimana siswa menjadi bisa mengontrol diri dalam penggunaan media sosial. di sisplisn dalam pekerjaan dan tanggungjawab sebagai siswa lebih bisa mengontrol emosi dan juga bisa membagi waktu untuk bermain sosial dan pekerjaan yang lain.

5.2 Saran

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan memepbaiki dari kekurangan penelitian ini, agar konseli lebih bersemangat dan antusias untuk mengikuti treatmen dengan Teknik behavior contract. Selain itu di diharapkan konseli juga dapat memperoleh hasil konseling dengan maksimal lebih dari penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Antony, Mayfield. 2012. *What is Social Media?*. London: iCrossing.
- Andreassen, C. S., et al. (2016). The Relationship between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-scale Cross-sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- Hasanuddin. (2014). *alvara-strategic.com*.<http://alvara-strategic.com>. Diakses september 30, 2015.
- Azka, Fatih, Dendih Fredi Firdaus, dan Elisa Kurniadewi. “Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa.” *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (31 Desember 2018): 201–10 . <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.3315>.
- Busmayari. “Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Behavior Contract Sebagai Layanan Pada Peserta Didik Yang Memiliki Perilaku Membolos” Vol 5 (2018): h.1.
- Fauzan, lutfi. *Kontrak Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta, 2017.
- Fauziawati, W. (2015). *Upaya mereduksi kebiasaan bermain game online melalui teknik diskusi kelompok*. *Psikopedagogia*, 4(2), 115–123. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4483>.
- Fitri, Egy Novita. “Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa” 2 (2016).
- Gantina. *Teori dan teknik konseling*. Jakarata: PT.Indeks, 2016.
- Gladding, Samuel T., 2012. *Konseling Profesi Menyeluruh* Ed. 6. Jakarta : PT. Indeks
- Hartomo, Eko Puspito, Indah Lestari, dan Santoso Santoso. “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Instagram Pada Siswa SMPN 3 Juwana.” *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)* 1, no. 1 (29 Agustus 2022): 81–94. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.8596>.

- Kharisma,R.Tawil.,& Putro,H.E. (2021). pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self-manajemen terhadap pengurangan kecanduan game onlien pada remaja. *Borobudur Counseling Review*, 2(1),60-68. <https://doi.org/10.31603/bcr.5783>
- Kus,D.J. & Griffiths M.D.,2012.Online Social Networking and Addiction - A Review of the Psychological Literature.,pp.3528-3552.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Majorsy Ursa, A. D. (2013). Hubungan Anatara Keterampilan Sosial Dan Kecanduan Jejaring Sosial Pada Masa Dewasa Awal. *Proceding Pesat*, 05, 78-84.
- Nurhanisah,Yuni.(April 2023).Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). <https://indonesiabaik.id/infografis/pengguna-internet-di-indonesia-makin-tinggi>.
- Pahlevi, Nandi abdallah. *Pengaruh Media Sosial Dan Gerakan Massa Terhadap Hakim*. Cipta Media Nusantara, 2021.
- Paul, Mim, F.N., Islam, M.A. “Impact of the use of social media on students ’ academic performance and behavior change. *International Journal of Statistics and Applied Mathematics*” 3(1) (2018): 299–302.
- Pranoto, H., Wibowo, A., & Atieka, N. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok Mahasiswa Prodi Bk Menggunakan Media Ict Basis Social Media*. *Jurnal Mikrotik*7 (2).
- pratama nursiwa,surya,," *Pengaruh Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media-Sosial Pada Peserta Didik Kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung*".*Undergraduate thesis, UIN Raden Intan* . 09 Nov 2018 07:38: <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/4872>
- Putro, Hijrah Eko, dan.DYP Sugiharto“MODEL KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF REGULATED LEARNING UNTUK MENGURANGI PROKRASINASI AKADEMIK SISWA” 5, no. 1 (2016).
- Siti Nurhalimah, dkk. *MEDIA SOSIAL DAN MASYARAKAT PESISIR: REFLEKSI PEMIKIRAN MAHASISWA BIDIKMISI*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2019.
- Smart Aqila. (2010). *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game*. Jogjakarta. A plus books. *Jural*. Diakses dari: <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli> pada 21 Oktober 2020 pukul 21.50 WIB
- Trecy Whitney, santoso. “Perilaku Kecanduan Permainan Internet & Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri.” (On-Line), 14 Maret 2018, h.17.
- Wulan, N. Z., Kiswanto, A., & Santoso, S. (2023). *Konseling Behavioristik Teknik Behavior Contract untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (TikTok) Siswa SMPN 3 Bae*. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(1), 54-61.
- Wulan, N. Z., Kiswanto, A., & Santoso, S. (2023). *Konseling Behavioristik Teknik Behavior Contract untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (TikTok) Siswa SMPN 3 Bae*. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(1), 54-61.
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). *Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja*. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41-46.
- W, Fauziawati. *Upaya mereduksi kebiasaan bermain game online melalui teknik diskusi kelompok*. 115–123. *Psikopedagogia*, 2015. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4483>.

- Yusuf. (2014, Februari 19). 80 Persen Remaja Indonesia Kecanduan Internet. Wowkeren.Com. di unduh dari <http://m.wowkeren.com/berita/tampil/00046680.htm>
- Yusril Rifq, dkk. *Relasi Kuat Antara Generasi Millenial dan Media*. Malang: Instrans Publishing Group, 2017.
- Zaini, Nina permata sari muhammad. *Layanan konseling kelompok*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2019.
- Zelfia. "Dampak Media Sosial Pada Hasil Belajar" Vol.9 (2 November 2016). <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/3315>.