



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**KONSELING BEHAVIOR DENGAN TEKNIK  
KONTRAK PERILAKU DALAM MENGATASI  
KECANDUAN GADGET PADA SEORANG ANAK DI  
DESA PAYAMAN KECAMATAN NGRAHO  
BOJONEGORO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelara Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

**Enci Yulianita Dewi**

**B73218087**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

**2022**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Penulis penelitian ini pada pernyataan otentisitas skripsi tertanda di bawah:

Nama : Enci Yulianita Dewi  
NIM : B73218087  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Penelitian : Konseling Behavior Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi

Bojonegoro, 08 Agustus 2022  
Yang Menyatakan



Enci Yulianita Dewi  
NIM. B73218087

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Enci Yulianita Dewi

NIM : B73218087

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Konseling Behavior Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk dilanjutkan

Bojonegoro, 08 Agustus 2022

Menyetujui

Pembimbing



Dr. H. Suwatah, M.Si  
NIP:196412152014111002

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

"Konseling Behavior dengan Teknik Kontrak Perilaku dalam Mengatasi Kecanduan Gadget pada Seorang Anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegara"

### SKRIPSI

Disusun oleh  
Enci Yulianita Dewi  
B73218087

Telah diuji dan telah dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada tanggal 12 Agustus 2022  
Tim Penguji

Penguji I

Dr. H. Suwatah, M.Si  
NIP.196412152014111002

Penguji II

Dr. Hj. Rawnan Albahr, M.Fil.I  
NIP.196303031992032002

Penguji III

Dr. H. Cholil, M.Pd.I  
NIP.196506151993031005

Penguji IV

Dr. Arif Aimur Rofiq, S.Sos.I,  
S.Pd., M.Pd., Kons  
NIP.197708082007101004



12 Agustus 2022  
Dekan

Arif, S.Ag., M.Fil.I  
197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uinsby.ac.id](mailto:perpus@uinsby.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Enci Yulianita Dewi  
NIM : B73218087  
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : [enciylulianita96@gmail.com](mailto:enciylulianita96@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

Konseling Behavior Dengan Teknik Kontrak Perilaku dalam Mengatasi Kecanduan Gadget  
Pada Seorang Anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 25 Oktober 2022

Penulis

(Enci Yulianita Dewi)

## ABSTRAK

**Enci Yulianita Dewi**, B73218087, 2022. *Konseling Behavior Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro.*

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses dan hasil konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan gadget pada seorang anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro.

Untuk mendeskripsikan kedua persoalan itu, peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif mengenai konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan gadget pada seorang anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro yang kemudian dianalisa menggunakan deskriptif komparatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini dapat di simpulkan bahwa proses teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan gadget melalui beberapa tahapan, yaitu : 1. Membangun kepercayaan dengan koseli, 2. Rasional kontrak perilaku, 3. Membuat kesepakatan bersama antara konselor dan konseli terhadap aturan-aturan terkait kontrak perilaku, 4. Memilih tingkah laku yang diubah dengan menggunakan analisis ABC, 5. Menentukan data awal (baseline data) dan kriteria tingkah laku yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak, 6. Menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatan, 7. Memberikan reinforcement setiap tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak, 8. Memberikan penguatan pada setiap saat tingkah laku yang diinginkan menetap.

**Kata kunci :** *Konseling Behavior, Teknik Kontrak Perilaku, Kecanduan Gadget*

## ABSTRACT

**Enci Yulianita Dewi**, B73218087, 2022. *Behavioral Counseling with Behavioral Contract Techniques in Overcoming Gadget Addiction in a Child in Payaman Village, Ngraho District, Bojonegoro.*

This study aims to describe the process and results of behavioral counseling with behavioral contract techniques in overcoming gadget addiction in a child in Payaman Village, Ngraho District, Bojonegoro.

To describe the two problems, the researchers used a qualitative method with descriptive research type on behavior counseling with behavioral contract techniques in overcoming gadget addiction in a child in Payaman Village, Ngraho Bojonegoro District which was then analyzed using comparative descriptive. Data collection techniques were carried out through interviews, observation and documentation.

In this study it can be concluded that the behavioral contract technique process in overcoming gadget addiction goes through several stages, namely: 1. Building trust with the counselee, 2. Rational behavior contract, 3. Making a mutual agreement between the counselor and the counselee on the rules related to the behavior contract. , 4. Choose behavior that is changed using ABC analysis, 5. Determine baseline data and criteria for behavior that will be changed and achieved in the contract, 6. Determine the type of reinforcement that will be applied along with the schedule for giving reinforcement, 7.

Provide reinforcement each desired behavior is displayed according to the contract schedule, 8. Provide reinforcement at any time the desired behavior persists.

**Keywords:** *Behavioral Counseling, Behavior Contract Techniques, Gadget Addiction*

## نبذة مختصرة

Enci Yulianita Dewi ،B73218087 ،2022. الاستشارة السلوكية باستخدام ، منطقة Payaman في قرية MI تقنيات العقد السلوكية في التغلب على إدمان الأدوات في أطفال Ngraho ،Bojonegoro.

تهدف هذه الدراسة إلى وصف عملية ونتائج الاستشارة السلوكية باستخدام تقنيات العقود السلوكية في Ngraho ، منطقة Payaman في قرية MI التغلب على إدمان الأدوات الذكية في أطفال Bojonegoro.

لوصف المشكلتين ، استخدم الباحثون أسلوبًا نوعيًا بنوع وصفي من البحث حول الإرشاد السلوكي Payaman في قرية MI باستخدام تقنيات العقود السلوكية للتغلب على إدمان الأجهزة في أطفال والتي تم تحليلها بعد ذلك باستخدام وصف مقارنة. تم تنفيذ Ngraho Bojonegoro ، منطقة .تقنيات جمع البيانات من خلال المقابلات والملاحظة والتوثيق.

يمكن الاستنتاج في هذه الدراسة أن عملية أسلوب العقد السلوكي للتغلب على إدمان الأجهزة تمر بعدة مراحل ، وهي: 1. بناء الثقة مع المستشار ، 2. عقد السلوك العقلاني ، 3. التوصل إلى اتفاق متبادل بين المستشار والمستشار. في القواعد المتعلقة بعقد السلوك. ، 4. اختيار السلوك الذي تم تغييره تحديد البيانات الأساسية ومعايير السلوك التي سيتم تغييرها وتحقيقها .5، ABC باستخدام تحليل في العقد ، 6. تحديد نوع التعزيز الذي سيتم يتم تطبيقه جنبًا إلى جنب مع الجدول الزمني لتقديم التعزيز ، 7. توفير التعزيز يتم عرض كل سلوك مرغوب وفقًا لجدول العقد ، 8. توفير التعزيز في أي وقت يستمر فيه السلوك المطلوب.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد السلوكي ، تقنيات العقود السلوكية ، إدمان الأدوات

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Konsep.....	8
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II.....	13
KAJIAN TEORITIK.....	13
A. Kerangka Teoritik.....	13
1. Konseling Behavior.....	13
x	
2. Kontrak Perilaku.....	16

3. Kecanduan Gadget .....	23
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	27
BAB III .....	30
METODE PENELITIAN.....	30
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	30
B. Lokasi Penelitian.....	31
C. Jenis dan Sumber Data.....	31
D. Tahap-Tahap Penelitian .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Validasi Data .....	39
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV .....	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	44
A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian .....	44
1. Deskripsi umum lokasi penelitian.....	44
2. Deskripsi Konselor dan Konseli .....	44
3. Deskripsi Masalah.....	49
B. Penyajian Data .....	52
1. Deskripsi Proses Konseling Behavior dengan Teknik Kontrak Perilaku dalam Mengatasi Kecanduan Gadget pada Seorang Anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro .....	52
2. Deskripsi Hasil Konseling Behavior dengan Teknik Kontrak Perilaku dalam Mengatasi Kecanduan Gadget pada Seorang Anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro .....	87
B. Analisis Data.....	91

1. Analisis Proses Konseling Behavior dengan Teknik Kontrak Perilaku dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro .....	91
2. Analisis Hasil Konseling Behavior Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak Di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro .....	108
3. Analisis Penerapan Konseling Behavior Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak Di Desa Payaman Kecamatan Ngrho Bojonegoro Menurut Perspektif Keislaman .....	110
BAB V .....	114
PENUTUP .....	114
A. Kesimpulan .....	114
B. Saran .....	115
C. Keterbatasan Penelitian .....	116
DAFTAR PUSTAKA .....	117

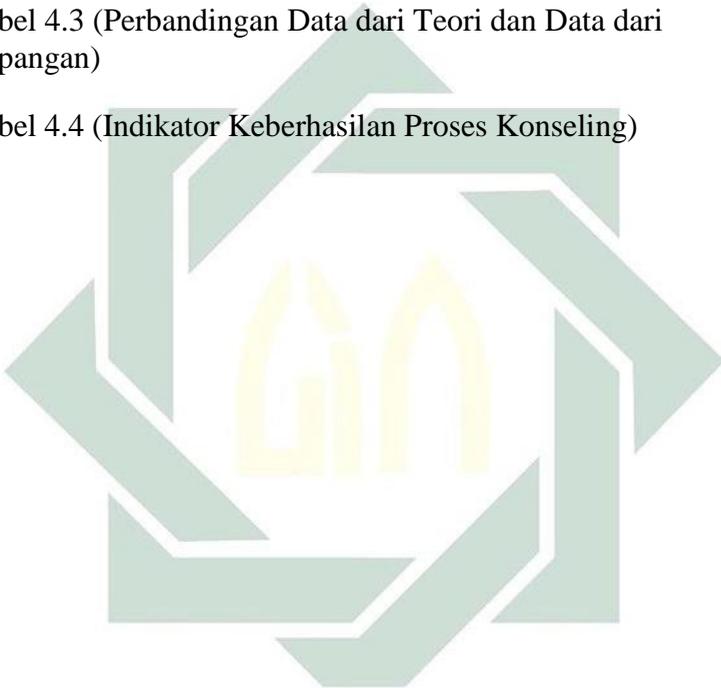
## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 (Deskripsi Proses Konseling)

Tabel 4.2 (Deskripsi Hasil Proses Konseling)

Tabel 4.3 (Perbandingan Data dari Teori dan Data dari Lapangan)

Tabel 4.4 (Indikator Keberhasilan Proses Konseling)



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 (Kontrak Perilaku)

Lampiran 2 (Pernyataan Persetujuan Konseli)

Lampiran 3 (Kartu Bimbingan Skripsi)

Lampiran 4 (Pedoman Observasi)

Lampiran 5 (Pedoman Wawancara)

Lampiran 6 (Transkrip Wawancara)

Lampiran 7 (Dokumentasi)

Lampiran 8 (Biografi Penulis)

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mayoritas anak lebih fokus pada gadget masing-masing. Anak-anak lebih bersemangat untuk main bareng (main bareng) bersama temannya daripada mengerjakan tugas. Waktu belajar di rumah yang cukup panjang akibat pandemi memiliki efek beruntun. Selain proses pembelajaran yang terhambat karena dilaksanakan secara daring, anak juga mengalami rasa bosan. Faktor inilah yang menyebabkan anak lebih tertarik untuk bermain gadget daripada belajar. Anak-anak juga menjadi sulit untuk diajak belajar dan suka mengulur-ulur waktu bahkan tidak menghiraukan saat dijelaskan materi. Ada beberapa fitur yang dimainkan oleh anak-anak yaitu untuk anak laki-laki lebih cenderung pada game online sedangkan untuk anak perempuan lebih cenderung pada aplikasi tiktok dan youtube.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa fenomena kecanduan gadget juga ditemui pada DA (11 tahun). DA merupakan siswa kelas 5 Madrasah Ibtidaiyah (MI). DA dikatakan kecanduan gadget karena tidak hanya hobi bermain game online tetapi juga fitur lainnya yang ada di HP seperti tiktok, snack video, youtube, dan capcut (aplikasi editor). Awal mula DA sering mengakses HP adalah ketika proses pembelajaran dari sekolah memakai metode daring (pembelajaran online). DA hampir setiap hari mengakses HP untuk mengikuti pembelajaran dari sekolah, untuk mengisi presensi, bahkan untuk

mengerjakan tugas dari guru. Pembelajaran yang cenderung monoton membuat DA mengalami kejenuhan belajar. Selain tidak bisa bertemu dengan teman lainnya DA juga merasa bosan karena harus memahami pelajaran yang disampaikan gurunya melalui HP. Karena terlalu sering mengakses HP dari sinilah DA mulai mencari kesenangan lain di HP. DA mulai bermain game online, membuka aplikasi-aplikasi lain diluar pelajaran. DA menyalahgunakan HP untuk kesenangannya sendiri bukan untuk belajar, bahkan DA juga terus mengakses HP diluar jam sekolah.

Seorang anak yang duduk di sekolah dasar dalam tahap perkembangannya memerlukan perhatian yang khusus baik dari orangtua maupun guru. Seorang anak yang berumur 6 sampai dua 12 tahun merupakan anak yang sedang menduduki bangku sekolah dasar yang mayoritas mengalami penurunan nilai prestasi di sekolah. Hal ini merupakan kondisi nyata dari pencapaian nilai hasil prestasi di sekolah yang dikemukakan oleh WHO (*world health organization*). Permasalahan yang kerap dialami siswa yaitu memiliki kebiasaan bermain gadget yang berlebihan, sehingga menyebabkan anak menjadi malas untuk belajar yang mengakibatkan timbulnya kesulitan belajar.<sup>2</sup>

Penggunaan gadget menurut Starburger menyatakan bahwa seorang anak hanya diperbolehkan bermain gadget kurang dari 1 jam setiap harinya. *American and Canadian Association of Pediatricians* melaporkan bahwasanya anak-anak umur 3 sampai 5 tahun dibatasi waktu bermain gadgetnya hingga kira-kira 1 jam sehari, dan anak umur 6 sampai 18 tahun

---

<sup>2</sup> Abu Ahmad dan Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013) h.65

dibatasi waktu bermain gadgetnya selama kurang lebih 2 jam sehari. Namun, berdasarkan data di Indonesia, jumlah anak yang mengakses gadget empat sampai lima kali lipat dari angka yang dianjurkan.<sup>3</sup>

Pada umumnya mereka menikmati penggunaan gadget dalam kehidupan sehari-hari, di rumah dan di sekolah. Sebagian dari anak-anak cenderung merasa asik menikmati salah satu fitur dari gadget yaitu game online dibandingkan bermain dengan teman sebaya mereka di sekolah, bahkan anak-anak juga tidak mendengarkan atau menghiraukan perintah dari orang tua. Sebagian anak ada juga yang marah ketika orang tuanya memerintahkan mereka seperti menyuruh makan, meminta untuk mandi, menyuruh tidur dan bahkan mereka sering lalai dalam pekerjaan sekolah dan pekerjaan rumah. Hal tersebut yang membuat anak lebih mementingkan gadget dari pada perintah orang tua dan malas untuk melakukan rutinitas yang seharusnya dilakukan setiap harinya.<sup>4</sup>

Hovart berpendapat bahwasanya kecanduan bukan hanya terjadi pada zat, tetapi bisa juga pada aktivitas tertentu yang terjadi berulang dan memiliki efek buruk.<sup>5</sup> Cooper juga berpendapat bahwasanya kecanduan adalah suatu ketergantungan pada sesuatu yang disukai. Sedangkan, Griffiths menunjukkan bahwa kecanduan gadget dapat diartikan sebagai perilaku obsesif-kompulsif (menghabiskan waktu yang

---

<sup>3</sup> Gunawan, M.A.A. *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak Prasekolah di TK PGRI 33 Sumurboto, Banyumanik*, (Semarang : Universitas Diponegoro, 2017) h.123

<sup>4</sup> Dini, P.D.S. *Kemampuan Bersosialisasi Anak*, ( Jakarta : Gramedia, 2017) h. 165

<sup>5</sup> Arthur Hovart, *Addiction Game Online. Jurnal Komunikasi Mediator Fikom Unisba. Vol. 3 No. 2. 1989*, h. 6 Tersedia: [www.scribd.com](http://www.scribd.com)

cukup banyak dalam penggunaan gadget dan kurang tertarik dengan aktivitas lainnya).<sup>6</sup>

Kecanduan *smartphone* dapat didefinisikan seperti keracunan, yaitu seperti hilangnya daya kontrol, menjadi lebih obsesif, munculnya permasalahan secara interpersonal, berkurangnya sikap toleransi, terdapat gejala dari penarikan diri sehingga menimbulkan ketergantungan terhadap *smartphone*.<sup>7</sup>

Dampak dari kecanduan gadget ini menyebabkan DA mengalami beberapa masalah yang mengganggu dan menghambat proses belajar serta aktivitasnya. DA mengalami sulit fokus karena tidak bisa lepas dari gadget. Akibatnya DA mengalami kesulitan dalam proses belajar. Ketika belajar DA seolah-olah memperhatikan padahal matanya sibuk dengan gadgetnya. DA juga kesulitan dalam beraktivitas karena sering menunda-nunda pekerjaan seperti sholat, mandi, dan makan. Oleh karena kebiasaan tersebut DA menjadi lalai dan menjadi bermalas-malasan. Ketergantungan pada gadget yang dialami oleh DA membuat DA menjadi susah terlepas dari gadget. DA bisa mengakses gadget lebih 5 jam dalam sehari. Oleh karena terlalu seringnya DA bermain gadget DA kerap dimarahi oleh orangtuanya karena sedikit-dikit HP. Dalam gadget DA suka bermain game online, menonton tiktok, youtube dan snack video.

---

<sup>6</sup> Griffiths MD, *Video game addiction: further thoughts and observations*. (International Journal of Mental Health and Addiction 6, 2008) h.182–185

<sup>7</sup> Park, C., & Park, Y. R. *The conceptual model on smartphone addiction among early childhood*. International Journal of Social Science and Humanity, 4(2), 2014. h.147–150.  
<https://doi.org/10.7763/IJSSH.2014.V4.336>.

Dampak kecanduan gadget yang paling dominan yaitu berkurangnya waktu yang dihabiskan untuk melakukan tugas-tugas penting atau rutinitas yang terganggu karena produktivitas berkurang.

Kecanduan gadget merupakan keadaan yang bergantung pada kebiasaan penggunaan gadget yang optimal dan sulit dilepas dari kebiasaan tersebut, seseorang yang mengalami kecanduan gadget tidak mampu untuk mengontrol dirinya sendiri dalam menjalankan aktivitas yang disukai.<sup>8</sup>

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan usaha dalam mengatasi masalah kecanduan gadget agar anak-anak dalam masa perkembangannya tidak terganggu dan terhambat. Sehingga anak tersebut dapat menciptakan kehidupan yang efektif dan produktif dalam mengembangkan bakat dan minatnya secara maksimal. Peneliti berniat melakukan penelitian dengan menggunakan sebuah metode untuk memodifikasi perilaku anak yang kecanduan gadget menjadi lebih semangat dalam pelajaran yaitu dengan konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku.

Kontrak perilaku (*behavior contract*) merupakan suatu kondisi yang mengatur konseli untuk menunjukkan perilaku yang diinginkan berdasarkan kontrak atau kesepakatan antar konseli dan konselor. Latipun mengemukakan bahwa kontrak perilaku (*behavior contract*) merupakan kesepakatan antara dua orang atau lebih yaitu, konseli dan konselor yang

---

<sup>8</sup> Barling, Julian dan L.Cooper Cary. *Organizational Behavior Volume I. Micro Approaches*: Sage Publications, 2000. h.25

bertujuan untuk merubah tingkah laku khusus pada konseli.<sup>9</sup>

Gantina Kumalasari menjelaskan bahwa kontrak perilaku (*behavior contract*) merupakan sesuatu yang mempengaruhi keadaan konseli yang membuat konseli menunjukkan tingkah laku yang dirahapkan di bawah kontrak atau kesepakatan antara konselor dan konseli. Kontrak perilaku adalah pertemuan antara konselor dan konseli untuk tujuan merubah tingkah laku konseli dengan mengadakan kontrak atau perjanjian perilaku, yang didasari atas kesepakatan antara konselor dan konseli.<sup>10</sup>

Menurut Hardi Prasetiawan kontrak perilaku merupakan suatu layanan konseling yang ditawarkan kepada konseli atau kelompok dalam menyelesaikan masalah yang dialami, sehingga individu tersebut tidak memiliki masalah dalam mengembangkan potensinya.<sup>11</sup>

Berdasarkan definisi ahli di atas peneliti menyimpulkan bahwa kontrak perilaku merupakan kesepakatan dua orang atau lebih yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku tertentu. Apabila tingkah laku tersebut berhasil maka berhak menerima hadiah. Di dalam kontrak perilaku memiliki harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi serta diterima konsekuensinya.

---

<sup>9</sup> Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang : Universitas muhammadiyah Malang, 2005), h.129

<sup>10</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), h.172

<sup>11</sup> Hardi Prasetiawan, "Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online melalui Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 15 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2011 – 2012". (Yogyakarta, Universitas Ahmad Dahlan, 2016) h.12.

Berdasarkan hasil *assasment* dan observasi sebelumnya, peneliti mengambil hipotesis bahwa Proses konseling behavior dengan teknn kontrak perilaku berpengaruh dalam mengatasi kecanduan gadget pada seorang anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti menarik judul penelitian sebagai berikut "Konseling Behavior Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak Di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro".

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana proses pelaksanaan konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan gadget pada seorang anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro?
2. Bagaimana hasil dari proses konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan gadget pada seorang anak di desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mendeskripsikan proses pelaksanaan konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan gadget pada seorang anak di desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro.
2. Untuk mendeskripsikan hasil dari proses konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan gadget pada seorang anak di desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mendukung kemajuan ilmu pengetahuan dan menjadi sumber penelitian dan pengetahuan baru bagi para konselor dan peneliti lain dibidang bimbingan dan konseling.

### **2. Manfaat Praktis**

a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan, wawasan, serta pengalaman agar peneliti lain dapat memberiiikan pelayanan konseling yng paling baik kepada konselinya. Terutama mereka yang mencari solusi untuk permasalahan yang sama dengan penelitian ini.

b. Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan bantuan bagi konselor, orangtua guru atau orang lain diluar sana yang memiliki anak yang mengalami kecanduan gadget dan ingin mengatasinya.

## **E. Definisi Konsep**

### **1. Konseling Behavior**

Hackman mengemukakan bahwa konseling behavior atau terapi perilaku adalah modifikasi perilaku yang mengutamakan pada aspek fisiologis dan kognitif. Racman dan Wolpe mengatakan bahwa konseling behavior mampu mengelola masalah perilaku, seperti ketidakmampuan diri untuk memberi respon secara positif, dan menyelesaikan masalah akibat gejala neurotik.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Latipun, *Psikologi Kounseling* (Malang : Uniiversitas muhamadiyah Malang, 2005), hal.129

Handojo menjelaskan bahwa konseling behavior adalah upaya dalam memperbaiki penyimpangan tingkah laku melalui proses belajar dan mengajar.<sup>13</sup>

Maters menjelaskan bahwa konseling behavior ialah teknik tertentu yang menggunakan landasan psikologis (terutama proses belajar) dalam membuat perubahan pada perilaku seseorang secara kualitatif. Perubahan perilaku tersebut diperlukan karena maladaptasi yang mengganggu stabilitas pribadi dan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan.<sup>14</sup>

## 2. Kontrak Perilaku

Gantina Kumalasari menjelaskan bahwa kontrak perilaku (*behavior contract*) merupakan sesuatu yang mempengaruhi keadaan seseorang (konseli) sehingga konseli menunjukkan tingkahlaku yang diharapkan di bawah kontrak atau kesepakatan antara konselor dan konseli.<sup>15</sup>

Latipun berpendapat bahwa kontak perilaku (*behavioral contract*) adalah kesepakatan antara 2 orang atau lebih yaitu konseli dan konselor dengan tujuan untuk merubah tingkah laku khusus pada diri konseli. Konselor dapat menentukan tindakan tertentu yang realistis dan bisa diterima oleh semua pihak. Konselor juga berhak memberikan *reinforcement* setelah tindakan yang disepakati terjadi. Dalam teknik ini, *reinforcement* positif lebih

---

<sup>13</sup> Handojo, *Autism* (Jakarta: Buana Ilmu Populer:2003), h.25

<sup>14</sup> Singgih D. Gunarsa, *Kounseling dan Psikoherapi* (Jakarta: BPK Gunung Musa, 2000), h.196

<sup>15</sup> Gantina Kumallasari, Eka Wahyunii dan Karsih, *Teori dan Teknik Kounseling*, ( Jakarta : Indeks,2011), h.172

diutamakan daripada sanksi ketika perjanjian belum berhasil.<sup>16</sup>

Lutfi Fauzan berpendapat bahwa kontrak perilaku (*behavior contract*) ialah kesepakatan 2 orang atau lebih untuk bertiingkah laku melalui prosedur khusus dan untuk mendapatkan *reinforcement* atau hadiah atas perilaku tersebut. Kontrak ini mendefinisikan keinginan dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh konseli, dan akibatnya. Perjanjian ini bisa digunakan sebagai instrumen pengaturan atau untuk menukar *reinforcement* antar individu yang mengikuti kontrak. Struktur kontrak ini harus menjelaskan siapa melakukan apa kepada siapa, dengan syarat apa, dan dengan syarat apa kontrak itu berakhir.<sup>17</sup>

### 3. Kecanduan Gadget

Saat ini gadget (*smartphone*) tidak menjadi alat komunikasi saja, tetapi juga menjadi sesuatu yang keren dan gaya hidup kekinian. Gadget sering disalahgunakan oleh siswa karena menawarkan aplikasi yang berbeda yang dapat menampilkan media sosial yang berbeda, yang berdampak negatif pada keberhasilan belajar siswa.<sup>18</sup>

Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwasanya kata kecanduan berasal dari kata dasar

---

<sup>16</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang, 2008), h.120

<sup>17</sup> Lutfi Fauzan, *Kontrak Perilaku*, (dalam <https://lutfifauzan.wodpress.com/2009/08/09/kontrakperilaku> , 2009) di akses tanggal 07 Oktober 2021 pukul 20.39

<sup>18</sup> Harfiyanto, D., Cahyo, B. U., & Tjaturahono, B, *Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget di SMA N 1 Semarang*. (Journal of Educational Social Studies, 4(1), 2015) h.24

"candu" yang berarti sebagai ketertarikan suatu kesukaan sehingga melupakan sesuatu lainnya.<sup>19</sup>

Hovart berpendapat bahwasanya kecanduan tidak hanya terjadi pada zat, tetapi juga pada aktifitas tertentu yang terjadi berulang dan memiliki efek buruk.<sup>20</sup>

Griffiths menunjukkan bahwa kecanduan gadget yaitu perilaku *kompulsif* (menghabiskan waktu yang cukup banyak dalam penggunaan gadget dan kurang tertarik dengan aktivitas lainnya).<sup>21</sup>

## F. Sistematika Pembahasan

Untuk mengetahui dan mempermudah proses penulisan laporan penelitian, maka peneliti memberikan gambaran secara sistematis tentang pembahasan yang terdapat dalam laporan penelitian ini. Pada bagian awal merupakan halaman pendahuluan yang berisi halaman judul, halaman persetujuan pembimbing, halaman pengesahan, halaman motto dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, dan abstrak. Bagian kedua berisi pokok-pokok permasalahan yang termuat dalam Bab I sampai Bab V.

Bab 1 pendahuluan. Pada bab ini berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep dan sistematika pembahasan.

---

<sup>19</sup> Wijanarko Jarot, et-al, *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital*, (Jakarta; Keluarga Bahagia, 2016), h.3

<sup>20</sup> Arthur Hovart, *Addiction Game Online. Jurnal Komunikasi Mediator Fikom Unisba*. Vol. 3 No. 2. 1989, h. 6. Tersedia: [www.scribd.com](http://www.scribd.com)

<sup>21</sup> Griffiths MD, *Video game addiction: further thoughts and observations*. (International Journal of Mental Health and Addiction 6, 2008) h.182–185.

Bab II Kajian Teoritik. Pada bab ini berisi penjelasan ; 1) konseling behavior ; pengertian, tujuan dan ciri-ciri, 2) teknik kontrak perilaku ; pengertian, tujuan, manfaat, prinsip dasar, karakteristik dan tahap-tahap kontrak perilaku. 3) kecanduan gadget ; pengertian, penyebab dan dampak gadget. Dan penelitian terdahulu yang relevan.

Bab III Metode Penelitian. Pada bab ini berisi mengenai pendekatan yang digunakan, jenis penelitian, objek penelitian, jenis data dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data dan teknik analisis data.

Bab IV hasil penelitian dan pembahasan. Pada bab ini berisi mengenai deskripsi proses pelaksanaan konseling dan gambaran hasil dari proses konseling. Analisis proses konseling dan analisis hasil proses konseling serta analisis penerapan proses perspektif Islam.

Bab V penutup. Pada bab ini berisi mengenai kesimpulan, saran, dan keterbatasan penelitian.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Kerangka Teoritik

##### 1. Konseling Behavior

###### a. Pengertian Konseling Behavior

Konseling adalah istilah yang asalnya dari bahasa Inggris yakni *Counselling* dan berhubungan dengan kata *Counsel* yang berarti nasehat, nasehat.<sup>22</sup> Dalam pengertian yang lebih mendasar, Konseling ialah pertemuan tatap muka yang bersifat rahasia antara konseli dan konselor dengan penuh keterbukaan serta kesempatan dari konselor kepada konseli. dalam proses konseling konselor menggunakan keterampilan dan kemampuannya untuk membimbing konseli memecahkan masalah.<sup>23</sup>

Secara bahasa, *behavior* memiliki arti watak, kelakuan, perilaku, atau perbuatan.<sup>24</sup> Sedangkan behavior secara istilah didefinisikan sebagai penerapan berbagai teknik dan prosedur yang berasal dari berbagai teori proses pembelajaran, termasuk penerapan prinsip-prinsip pembelajaran secara sistematis, untuk mengubah perilaku menjadi lebih

---

<sup>22</sup> W.S. Winkel dan M.M. Sri Hastutik, *Bimbingan dan Kounseling di Institusi pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 25

<sup>23</sup> Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Kounseling di Institusi pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 8

<sup>24</sup> Pius A Partanto dan Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya: Arkola, 1994), h.69

Hackman mengemukakan bahwa konseling behavior atau terapi perilaku adalah modifikasi perilaku yang menekankan pada aspek fisiologis dan kognitif. Racman dan Wolpe mengatakan bahwa konseling behavior mampu mengelola masalah perilaku, seperti ketidakmampuan diri untuk memberi respon secara positif, dan menyelesaikan masalah akibat gejala neurotik.<sup>25</sup>

Handojo menjelaskan bahwa konseling behavior adalah upaya dalam memperbaiki penyimpangan tingkah laku melalui proses belajar dan mengajar.<sup>26</sup>

Maters menjelaskan bahwa konseling behavior ialah teknik tertentu yang menggunakan landasan psikologis (terutama proses belajar) dalam membuat perubahan pada perilaku seseorang secara kualitatif. Perubahan perilaku tersebut diperlukan karena maladaptasi yang mengganggu stabilitas pribadi dan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan.<sup>27</sup>

Dari beberapa uraian di atas, konseling behavior merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk memecahkan masalah perilaku yang disebabkan oleh dorongan internal, dorongan dari dalam diri memiliki tujuan untuk memenuhi kebutuhan individu yang muncul melalui proses belajar. Tujuannya adalah agar

---

<sup>25</sup> Latipun, *Psikologi Kounseling* (Malang : Universitas muhamadiyah Malang, 2005), h.129

<sup>26</sup> Handojo, *Autism* (Jakarta: Buana Ilmu Populer:2003), h.25

<sup>27</sup> Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: BPK Gunung Musa, 2000), h.196

individu dapat berperilaku lebih efektif dan efisien. Tingkah laku tersebut yang di sebut sebagai belajar.

### **b. Tujuan Konseling Behavior**

Tujuannya yaitu untuk menciptakan situasi baru untuk proses pembelajaran. Semua tindakan adalah di pelajari (*learned*), termasuk tindakan yang menyimpang. Tindakan tersebut juga dapat dihentikan pembelajarannya, dihilangkan pada ingatan dan diberikan tindakan yang lebih sesuai.

Tujuan umum dari konseling behavior adalah untuk menciptakan keadaan baru bagi proses pembelajaran. Melalui proses belajar, individu mampu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah.<sup>28</sup>

### **c. Ciri-ciri Konseling Behavior**

- 1) Fokus pada perilaku tertentu yang muncul dan bersifat spesifik. Artinya orang konselor harus memahami betul bahwa konseli memiliki masalah atau penyimpangan perilaku.
- 2) Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan dari treatment atau terapi. Artinya jika konseli mengalami perilaku menyimpang (maladaptif), konselor perlu mengetahui treatment apa yang harus digunakan konselor.
- 3) Prosedur treatment atau terapi dirumuskan secara spesifik sesuai dengan masalah.

---

<sup>28</sup> Geral Corey, *Teori dan Praktek Kounseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika, 2003), h.199

Treatment atau terapi yang digunakan hendaknya dapat mengatasi permasalahan konseli sehingga dapat terselesaikan.

- 4) Interpretasi yang obyektif atas hasil-hasil treatment. Artinya interpretasi konselor adalah merasakan jika ada perubahan dalam treatment atau terapi yang diberikan konselor untuk memecahkan masalah.<sup>29</sup>

## 2. Kontrak Perilaku

### a. Pengertian kontrak perilaku

Gantina Kumalasari menjelaskan bahwa kontrak perilaku (*behavior contract*) merupakan sesuatu yang mempengaruhi keadaan seseorang (konseli) sehingga konseli menunjukkan tingkahlaku yang diharapkan di bawah kontrak atau kesepakatan antara konselor dan konseli.<sup>30</sup>

Strahun, O'connor, dan Peterson mengartikan kontrak perilaku sebagai metode yang diterapkan di sekolah sebagai media untuk memantau dan membentuk perilaku siswa. Sekolah menggunakan kontrak sederhana, baik melalui harapan individu siswa atau deskripsi kelas yang rinci dan perencanaan. Kontrak terjadi di sekolah dan metode yang diterapkan digunakan untuk mengubah perilaku siswa dengan baik.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup> Geral Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika, 2003), h.196-197

<sup>30</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), h.172

<sup>31</sup> Strahun, O'Connor & Peterson. *Behavior Contracting*. (Jurnal Pendidikan: 2013). h. 9 Tersedia di [k12engagement.unl.edu](http://k12engagement.unl.edu)

Latipun berpendapat bahwa kontak perilaku (*behavioral contract*) adalah kesepakatan antara dua orang atau lebih yaitu konseli dan konselor dengan tujuan untuk merubah tingkah laku khusus pada diri konseli. Konselor dapat menentukan tindakan tertentu yang realistis dan bisa diterima oleh semua pihak. Konselor juga berhak memberikan *reinforcement* setelah tindakan yang disepakati terjadi. Dalam teknik ini, *reinforcement* positif lebih diutamakan daripada sanksi ketika perjanjian belum berhasil.<sup>32</sup>

Lutfi Fauzan berpendapat bahwa kontrak perilaku (*behavior contract*) ialah kesepakatan 2 orang atau lebih untuk bertingkah laku melalui prosedur khusus dan untuk mendapatkan *reinforcement* atau hadiah atas perilaku tersebut. Kontrak ini mendefinisikan keinginan dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh konseli, dan akibatnya. Perjanjian ini bisa digunakan sebagai instrumen pengaturan atau untuk menukar *reinforcement* antar individu yang mengikuti kontrak. Struktur kontrak ini harus menjelaskan siapa melakukan apa kepada siapa, dengan syarat apa, dan dengan syarat apa kontrak itu berakhir.<sup>33</sup>

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwasanya kontrak perilaku ialah kesepakatan antara konseli dan konselor untuk tujuan merubah perilaku konseli. Dalam

---

<sup>32</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang,2008), h.120

<sup>33</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang,2008), h.120

kesepakatan ini, konseli menerima hadiah atau reinforcement positif jika ia mampu menghasilkan perilaku yang diinginkan, dan konseli menerima hukuman jika ia melanggar kesepakatan. Namun, pada kontrak ini pemberian hadiah atau *reinforcement* lebih diutamakan daripada memberikan hukuman.

#### **b. Tujuan Kontrak Perilaku**

- 1) Menghapus dan menghilangkan perilaku negatif menjadi perilaku yang positif sesuai dengan kemauan konseli
- 2) Terjadi kerja sama antara konseli dan konselor untuk mengembangkan tujuan dan harapan yang akan dicapai dalam proses konseling.
- 3) Perkuat dan pertahankan perilaku yang diinginkan.
- 4) Peningkatan diri dalam memilih pribadi konseli untuk menjadikan kondisi baru.<sup>34</sup>

#### **c. Manfaat Kontrak Perilaku**

- 1) Membantu individu mengembangkan kedisiplin.
- 2) Memberi bantuan kepada individu untuk meningkatkan perilaku positif dan menghilangkan perilaku negatif atau bermasalah.
- 3) Memberi pengertian kepada individu tentang perubahan perilaku
- 4) Mengarahkan penghapusan ketidakpastian dan berkomunikasi dengan jelas antara

---

<sup>34</sup> Zakki Nurul Amin, *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori Contoh dan Aplikasi Penerapan)*, (Semarang : UNNES Press,2017), h.35

perilaku yang dilakukan dengan hadiah dan hukuman

- 5) Adanya kontrak yang jelas dan catatan yang detail sebagai pedoman tingkah laku serta menyelesaikan kesalahpahaman yang terjadi
- 6) Ambiguitas atau keraguan dengan cepat diselesaikan dan diarahkan pada tindakan real dan dapat diukur serta dievaluasi
- 7) Konseli yang berpartisipasi aktif dalam menunjukkan minat mereka dalam pengelolaan lingkungan dan perilaku yang tepat secara efektif
- 8) Meningkatkan kepercayaan diri.
- 9) Meningkatkan motivasi individu untuk merubah diri menjadi lebih baik karena adanya hal atau kontrak yang harus dipenuhi.<sup>35</sup>

#### **d. Prinsip Dasar Kontrak Perilaku**

##### **1) Contract Condition**

Pihak yang terkait pada kontrak harus memahami sasaran atau perilaku yang diinginkan. Konselor dan konseli juga harus mampu memahami dan menyesuaikan diri dengan kondisi atau situasi yang diharapkan muncul itu dapat terjadi sesuai dengan target yang diinginkan konseli dan sebagai petunjuk untuk modifikasi perilaku.

Ketika melaksanakan kontrak perilaku, perilaku atau tindakan yang diinginkan harus dijelaskan secara khusus, diidentifikasi

---

<sup>35</sup> Zakki Nurul Amin, *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori Contoh dan Aplikasi Penerapan)*, (Semarang : UNNES Press,2017), h.35

secara fungsional dan dianalisis menurut konsep A-B-C (*antecedent-behavior-consequence*).

Semua pihak diharuskan mampu menggambarkan secara akurat perilaku sebagai yang menjadi tujuan dari *behavior*, *antecedent* dan *consequensinya*.

2) Contract Complition Criteria

Kriteria brarti tingkat pencapaian perilaku yang diinginkan yang dapat dicapai oleh seorang konseli, atau dapat juga dipahami sebagai ukuran kemampuan konseli untuk mendorong perilaku yang sesuai dengan tujuan. Ini terikat dengan ukuran perilaku seperti durasi, frekuensi/interval, intensitas, dan latensi.

3) Reinforcerments

Dalam pembuatan kontrak perilaku, ada penguatan atau *reward* yang diterima konseli ketika mereka mampu memenuhi kriteria kontrak perilaku yang diinginkan. *Reward* yang diberikan akan disesuaikan sesuai dengan permintaan konseli dan sudah disepakati dengan alasan yang jelas dan masuk akal. Apabila perilaku yang ditargetkan sudah muncul maka harus segera diberi penguatan atau *reward*.

4) Review and Renegotiation

Kontrak perilaku juga mencakup pertumbuhan perilaku yng bisa ditinjau oleh konselor. Konselor dapat mengadakan pertemuan mingguan dengan klien untuk membantu mereka memahami kemajuan dan mengevaluasi perubahan perilaku. Jika tidak

ada kemajuan signifikan yang dibuat, konseli dapat mendiskusikan kembali kontrak dengan konseli.

5) Language and Signature<sup>36</sup>

Penulisan kontrak perilaku yang telah disepakati harus menggunakan bahasa sederhana, jelas dan dapat dimengerti oleh konseli. Misalnya, kata "*reinforcement*" dapat diganti dengan kata "hadiah".

**e. Syarat-syarat dalam menentukan kontrak perilaku**

- 1) Ada batasan dari masalah konseli, keadaan dan dimana masalah itu datang yang didefinisikan dengan cermat.
- 2) Kesiediaan konseli untuk mencoba langkah-langkah kontrak perilaku
- 3) Tugas yang harus dilakukan oleh konseli harus dirinci, kriteria keberhasilan ditentukan, dan penguatan (*reinforcement*) ditetapkan. Jika semuanya ada dalam kontrak, itu dapat diperkuat dengan cukup memperkuat tugas dan standar yang diharapkan.<sup>37</sup>

**f. Karakteristik kontrak perilaku yang baik**

- 1) Kontrak bersifat adil. Kuantitas *reinforcement* harus seimbang dengan kontrak

---

<sup>36</sup> Rosemary A. Thompson, *Counseling Techniques Second Edition*, (New York, Routledge Taylor & Francis Group, 2003), h.230

<sup>37</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks,2011), h.178

- 2) Kontrak bersifat jelas. Kebingungan dalam kontrak perilaku dapat menyebabkan ketidaksepakatan antara konselor dan konseli. Jika terjadi kesalahpahaman antara kedua belah pihak, konseli akan tidak percaya pada *reinforcement* atau bisa tidak mempercayai konselor juga.
- 3) Kontrak bersifat jujur. Menurut Homme, kontrak yang jujur adalah kontrak yang dibuat dan dilaksanakan dengan segera, sesuai dengan ketentuan kontrak yang terkandung dalam isi kontrak.
- 4) Kontrak bersifat sistematis. Jika tidak dilakukan secara runtut dan konsisten, *hadiah* menjadi permainan tebak-tebakan bagi konseli.

**g. Tahap-tahap Kontrak Perilaku**

- 1) Konselor dan konseli menyepakati aturan-aturan terkait kontrak perilaku
- 2) Memilah perilaku yang ingin dirubah dengan konsep analisis ABC
- 3) menetapkan data awal (baseline data) dan standart perilaku yang akan dirubah dan diwujudkan dalam kontrak
- 4) Menentukan jenis *reinforcement* beserta jadwal pemberiannya
- 5) Memberikan *reinforcement* setiap kali perilaku yang diharapkan diwujudkan oleh konseli sesuai dengan jaduwal kontrak
- 6) Memberikan penguatan setiap perilaku yang muncul tetap ada

- 7) Meninjau kontrak yang telah dibuat apakah dalam pelaksanaannya terdapat hal-hal yang menghambat konseli.<sup>38</sup>

### 3. Kecanduan Gadget

#### a. Pengertian kecanduan gadget

Saat ini gadget (*smartphone*) tidak menjadi alat komunikasi saja, tetapi juga menjadi sesuatu yang keren dan gaya hidup kekinian. Gadget sering disalahgunakan oleh siswa karena menawarkan aplikasi yang berbeda yang dapat menampilkan media sosial yang berbeda, yang berdampak negatif pada keberhasilan belajar siswa.<sup>39</sup>

Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa kata kecanduan berasal dari kata dasar "candu" yang berarti sebagai ketertarikan suatu kesukaan sehingga melupakan sesuatu lainnya.<sup>40</sup>

Hovart berpendapat bahwa kecanduan tidak hanya terjadi pada zat, melainkan pada aktivitas tertentu yang terjadi berulang dan memiliki efek buruk.<sup>41</sup>

Griffiths menunjukkan bahwa kecanduan gadget yaitu perilaku *kompulsif* (menghabiskan

---

<sup>38</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, h.173-174

<sup>39</sup> Harfiyanto, D., Cahyo, B. U., & Tjaturahono, B, *Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget di SMA N 1 Semarang*. (Journal of Educational Social Studies, 4(1), 2015) h. 24

<sup>40</sup> Wijanarko Jarot, et-al, *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital*, (Jakarta; Keluarga Bahagia, 2016), h.3

<sup>41</sup> Arthur Hovart, *Addiction Game Online. Jurnal Komunikasi Mediator Fikom Unisba*. Vol. 3 No. 2. 1989 Tersedia: [www.scribd.com](http://www.scribd.com)

waktu yang cukup banyak dalam penggunaan gadget dan kurang tertarik dengan aktivitas lainnya).<sup>42</sup>

Selain itu, gadget juga menawarkan sesuatu yang sangat menarik. Karena itu, keadaan keluarga dan lingkungan juga memicu pelarian anak pada gadget. Anak tunggal yang tidak disayang orang tuanya yang sibuk, anak yang ditelantarkan temannya, anak yang memiliki masalah sosial, anak yang bosan dengan tugas sekolah, dan lain sebagainya menyebabkan anak-anak ini tiba-tiba beralih ke gadget yang cukup seru.<sup>43</sup>

#### **b. Gejala Kecanduan Gadget**

##### **1) Penggunaan yang berlebihan (Excessive use)**

Penggunaan gadget yang terlalu banyak biasanya dikaitkan dengan penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya, individu biasanya menyembunyikan waktu online dengan gadget mereka dari keluarga atau orang terdekat.<sup>44</sup>

##### **2) Pengabaian pekerjaan (Neglect to work)**

Individu mengabaikan pekerjaannya karena beraktivitas dengan gadgetnya,

---

<sup>42</sup> Griffiths MD, *Vidio game addiction: further thoughts and observations*. (International Journal of Mental Health and Addiction 6, 2008) h.182–185.

<sup>43</sup> Ridwan Sanjaya, dan Christine Wibowo, *Menyiasati Trend Digital Pada Anak dan Remaja*, ( Elex Media Komputindo, 2011: Jakarta), h.2

<sup>44</sup> Bernadus Wisnu P, *Hubungan Antara Kecanduan Gadget dan Empati Para Remaja Akhir Di Paroki Hati Kudus Tuhan Yesus Simo Kabupaten Boyolali*, (Semarang : Universitas Semarang, 2017) h.30

produktivitas dan kinerja menurun karena tidak dapat mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan.

3) Antisipasi (Anticipation)

Gadget digunakan sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata seseorang. Karena kebiasaan ini, seseorang akan terbiasa melarikan diri dari permasalahan melalui gadget.

4) Ketidakmampuan mengontrol diri (Lock of control)

Ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri yang mengakibatkan bertambahnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas dengan gadget baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu namun mengalami kegagalan sehingga kehilangan kontrol penggunaan gadget pada kehidupannya.

5) Mengabaikan akan kehidupan sosial (Neglect to social life)

Individu mengabaikan kehidupan sosialnya, sengaja mengurangi kegiatan sosial demi menggunakan gadget.<sup>45</sup>

**c. Penyebab kecanduan gadget**

1) Faktor Internal

Penyebabnya karena control diri yang rendah, kebiasaan penggunaan gadget yang kuat, dan tingkat kenikmatan individu yang

---

<sup>45</sup> Gilbert M. D. Lemmens dkk, *Therapeutic factors in a systemic multi-family group treatment for major depression: patients' and partners' perspectives.* (Journal of Family Therapy 31: 250, 2009 : Jakarta) h.26

tinggi dapat membuat seseorang rentan terhadap kecanduan gadget.

2) Faktor Situasional

Penyebabnya terdiri dari sesuatu yang membuat gadget digunakan sebagai cara untuk merasa lebih baik. Secara psikologis, ketika individu menghadapi situasi yang tak nyaman, seperti stress, kesedihan, kesepian, keceemasan, kebosanan di sekolah, dan kehabisan (kurangnya aktivitas waktu luang) dapat memicu penyebab kecanduan gadget.

3) Faktor Sosial

Faktor ini terdiri dari faktor-faktor yang menyebabkan individu menggunakan gadget untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain.

4) Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri. Faktor eksternal ini berhubungan dengan media yang tinggi dari gadget dan bermacam fasilitasnya.<sup>46</sup>

**d. Dampak kecanduan gadget**

- 1) Konsumtif, menggunakan handphone yang dilengkapi dengan berbagai fungsi yang disediakan oleh penyelenggara telepon seluler (operator), menyebabkan biaya pemakaian perangkat yang digunakan menjadi tanggungan perorangan.

---

<sup>46</sup> Jaka Irawan dan Leni Armayati, *Pengaruh Kegunaan Gadget Terhadap Kemampuan Bersosialisasi pada Remaja*, (Jurnal: Vol. 08, 2010) h.24

- 2) Sikologis, tidak menggunakan atau membawa handphone dapat membuat individu merasa tidak nyaman dan gelisah
- 3) Fisik, individu mengalami gangguan atau penyakit, seperti gangguan pola tidur dan penyakit mata karena sinar radiasi pada layar handphone.
- 4) Relasi sosial, Menurunnya hubungan sosial, interaksi langsung dengan orang lain.
- 5) Akademis/kerjaan, berkurangnya waktu untuk melakukan sesuatu yang penting, dengan kata lain, produktifitas berkurang mempengaruhi pekerjaan sekolah atau pekerjaan lainnya.
- 6) Hukum, Keinginan yang tidak terkendali untuk menggunakan telepon seluler menyebabkan individu menggunakan HP saat menyetir, membahayakan pengemudi lain.<sup>47</sup>

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Penelitian sebelumnya merupakan penelitian yang pernah dilakukan oleh peneliti lain. Tujuan dari penelitian sebelumnya sampai saat ini adalah untuk keperluan pemula dan perbandingan antara satu penelitian dengan penelitian lainnya. Penelitian terdahulu yang akan diuraikan yaitu sebagai berikut :

1. Yulia Miftahul Jannah (2019) “*Konseling Islam dengan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Game Online Seorang Siswa Kelas 2 Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Desa*

---

<sup>47</sup> Satrianawati, *Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Aktivitas Belajar Siswa SD*, (Jurnal: Vol. 4, No. 1, 2010) h.14

*Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang”*

Persamaan : menggunakan teknik kontrak perilaku sebagai treatment.

Perbedaan : penelitian ini mengangkat masalah kecanduan gadget sedangkan penelitian terdahulu mengangkat masalah kecanduan game online.

2. Wahyu Firdaus , Muhammad Sholeh Marsudi (2021) *“Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior”*

Persamaan : mengangkat masalah kecanduan gadget

Perbedaan : penelitian sebelumnya menggunakan terapi kognitif *behavior* dan penelitian ini menggunakan konseling *behavior* dengan teknik kontrak perilaku.

3. Yuyun Nuriyah Muslih, Mungin Eddy Wibowo dan Edy Purwanto (2016) *“Konseling Behavioral Menggunakan Teknik Kontrak Perilaku Dengan Student Logbook Untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa”*

Persamaan : menggunakan konseling *behavioral* dengan teknik kontrak perilaku.

Perbedaan : penelitian terdahulu bertujuan untuk meningkatkan minat membaca siswa, sedangkan penelitian sekarang bertujuan untuk mengatasi kecanduan gadget pada anak MI.

4. Tasya Sri Wulandari, Elni Yakub, Zulfan Saam (2019) *“Pengaruh Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Gadget Siswa*

*Melalui Bimbingan Kelompok di SMA PGRI Pekanbaru”*

Persamaan : mengangkat masalah kecanduan gadget dan menggunakan teknik kontrak perilaku.

Perbedaan : penelitian terdahulu subyeknya merupakan siswa SMA sedangkan penelitian sekarang subyeknya Anak MI, kemudian penelitian terdahulu menggunakan konseling kelompok sedangkan penelitian sekarang menggunakan konseling individu.

5. Cindy Marisa, Wildha Yekti, dan Yeni Karneli (2020) *“Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah di Tingkat Menengah Kejuruan”*

Persamaan : menggunakan teknik kontrak perilaku atau *behavior contract*.

Perbedaan : penelitian terdahulu mengangkat masalah perilaku membolos sedangkan penelitian sekarang mengangkat masalah kecanduan gadget.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yakni penelitian dengan bertujuan untuk mengamati fenomena yang terjadi pada subjek penelitian. Data penelitian berupa kata-kata dan bahasa yang ditemui dengan fenomena alam tertentu, misalnya tindakan, cara pandang, dan motif pada suatu peristiwa-peristiwa yang terjadi secara alamiah. Pendekatan kualitatif ini tidak memakai angka.<sup>48</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan, memotret atau mendeskripsikan hubungan antara fakta, fitur, dan fenomena yang diteliti secara sistematis, realistis, dan akurat. Objek penelitian dan tujuan penelitian ini cocok untuk penelitian deskriptif, karena peneliti menggambarkan data yang diperoleh, bukan mengukurnya.

Dalam penelitian ini juga peneliti mencari data deskriptif tentang konseling perilaku menggunakan metode konseling dengan kontrak perilaku untuk mengatasi kecanduan gadget pada seorang anak dari Desa Payaman Kecamatan Ngraho Kabupaten Bojonegoro. Dibutuhkan pendekatan untuk mendeskripsikan data dan hasil penelitian ini, serta observasi selama proses pelaksanaan kegiatan

---

<sup>48</sup> Burhan Bunggin, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), h. 42

konseling, seperti apakah kegiatan konseling sudah tepat dan efektif.

Peneliti mendiskripsikan temuan-temuan yang diperoleh di lapangan dan keunikan-keunikan yang ditemukan di lapangan pada penelitian ini.

## **B. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Kabupaten Bojonegoro. Secara geografis Desa Payaman terletak di tepi Bengawan Solo. Kebanyakan penduduk Desa Payaman bekerja sebagai petani.

## **C. Jenis dan Sumber Data**

### **1. Jenis Data**

Jenis data pada penelitian ini menggunakan non statistik. Data tersebut diperoleh dalam penelitian ini berupa kata-kata dan uraian bukan angka-angka. Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **a. Data primer**

Data primer merupakan sumber data pertama yang diambil dari lapangan oleh peneliti atau orang yang bersangkutan lainnya yang membutuhkannya.<sup>49</sup> Data yang dikumpulkan adalah data yang diperoleh dari observasi lapangan. Faktor-faktor yang membuat konseli ketergantungan pada gadget ialah, kurangnya fokus belajar, aktivitas sehari-hari konselor di rumah, masalah keluarga yang mereka hadapi, dan harapan untuk masa depan konselor. Data

---

<sup>49</sup> Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, (Jakarta : Media Grafika, 2004) h.19

primer ini digambarkan dalam bentuk kata-kata (verbal) atau narasi (cerita).

Data primer disini dalam penelitian ini didapat langsung dari keterangan konseli yang diberikan melalui wawancara dan observasi secara langsung oleh konselor.

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapat melalui sumber data kedua atau berbagai sumber lainnya contohnya keluarga, teman, kerabat dan lain-lain yang bertujuan untuk melengkapi data primer.<sup>50</sup> Data sekunder diperoleh melalui wawancara atau observasi oleh peneliti. Data dapat diperoleh dari deskripsi lokasi observasi, kondisi lingkungan, perilaku konseli dalam kehidupan sehari-hari, dan riwayat pendidikan konseli.

Data sekunder pada penelitian ini diperoleh dari wawancara orangtua, ibu dan ayah dan teman-teman konseli.

2. Sumber data

Sumber data ialah sumber dari mana data di peroleh. Sumber data pada penelitian ini yaitu :

a. Sumber data primer

Sumber data primer yaitu data yang berasal dari informasi yang keluar dari orang terdekat melalui konselor sendiri dengan *variable goal setting* dalam penelitian ini. Sumber data primer pada penelitian ini berasal dari konseli dan *significant other* terdekat konseli. Konseli merupakan anak MI yang berumur 11 tahun yang mengikuti les privat di

---

<sup>50</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya Universitas Airlangga, 2001) h.128

Desa Payaman. Konseli meruakan murid kelas 5 MI yang tinggal di Desa Payaman. Kemudian *significant other* terdekat konseli merupakan orangtua dan kerabat yang selama ini merawat konseli. Sumber data primer ini di dapatkan langsung melalui teknik wawancara, observasi maupun dokumentasi.

Berikut adalah *significant other* dan data informasi dalam penelitian ini :

Nama : ES  
Keterangan : Ibu dari konseli  
Alasan : Untuk mengetahui perilaku dan aktivitas konseli dalam setiap harinya karena ibunya yang merawat konseli.

Nama : MS  
Keterangan : Ayah dari konseli  
Alasan : Untuk mengetahui perilaku dan aktivitas konseli dalam setiap harinya karena ayahnya ada didekat konseli setiap hari.

Nama : DW  
Keterangan : Kakak dari konseli  
Alasan : Untuk mengetahui perilaku dan aktivitas konseli dalam setiap harinya karena kakaknya juga tinggal satu rumah dengan konseli dan sering membelajari konseli.

b. Sumber data sekunder

Sumber data yang berfungsi mendukung atau melengkapi sumber data primer disebut sumber data sekunder. Sumber data sekunder diperoleh dari informasi yang ada atau orang lain yang berhubungan dengan konseli.

Sumber data sekunder untuk penelitian ini adalah teman sebaya yang sering bermain dengan konseli.

Nama : WD  
Keterangan : Teman dari konseli  
Alasan : Untuk mengetahui perilaku dan aktivitas konseli karena sering bermain bersama.

## **D. Tahap-Tahap Penelitian**

### **1. Tahap Pra-Lapangan**

Dalam melakukan penelitian kualitatif dilakukan beberapa tahap yaitu sebagai berikut:

#### **a. Pra Lapangan**

##### **1) Penyusunan Rancangan**

Penelitian ini berawal dari terlihatnya kebiasaan-kebiasaan yang terjadi pada konseli yaitu sulit konsentrasi yang disebabkan oleh gadget. Perubahan perilaku yang terjadi diduga sebagai pengaruh dari kecanduan gadget.

##### **2) Memilih Lapangan**

Berdasarkan masalah yang diangkat oleh peneliti, maka peneliti memilih lokasi di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Kabupaten Bojonegoro.

##### **3) Mengurus Perizinan**

Penelitian ini dilakukan melibatkan keluarga konseli, oleh karena itu perizinan ditujukan kepada orang tua dan keluarga dari konseli yang kecanduan gadget.

##### **4) Menjajagi dan menilai keadaan**

Peneliti melakukan observasi di tempat tinggal konseli dengan tujuan untuk melihat apakah konseli sudah menerima peneliti atau konseli terganggu dengan adanya penelitian.

5) Memilih dan Memanfaatkan Informan

Pada penelitian ini Peneliti memilih orangtua, kakak dan teman dari konseli yang kecanduan gadget sebagai informan karena peneliti yakin bahwa orang-orang tersebut yang setiap hari mengetahui perilaku dari konseli tersebut dan dapat menjadi informan serta dapat memberikan informasi yang akurat.

6) Menyiapkan instrumen Penelitian

Peneliti dalam penelitian kualitatif, bertindak sebagai pengumpul data (*instrumen*) dan harus turun langsung ke lokasi penelitian untuk mengumpulkan data dan informasi yang diperlukan. Pada proses pengumpulan data penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi.

7) Persoalan Etika dalam Penelitian

Peneliti adalah kunci dalam penelitian ini, peneliti harus secara aktif terlibat dalam kegiatan pengumpulan data seperti observasi, wawancara dan dokumentasi untuk memperoleh informasi.

b. Lapangan

1) Memahami dan memasuki lapangan

Peneliti harus membiasakan diri untuk berinteraksi dan masuk kedalam lingkungan konseli senatural mungkin. Peneliti juga harus peka terhadap lingkungan apabila konseli merasa tidak nyaman dengan kehadiran peneliti.

2) Aktif dalam kegiatan (pengumpulan data)

Peneliti adalah kunci dalam penelitian ini, harusnya peneliti aktif dalam kegiatan pengumpulan data seperti observasi, wawancara dan dokumentasi untuk mendapatkan informasi.

c. Tahap Pengumpulan Data

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti aktif mencari informasi yang dibutuhkan selama proses penelitian. Data tersebut kemudian dituliss sebagai catatan lapangan. Catatan lapangan adalah catatan yang ditulis oleh peneliti pada saat melakukan observasi, melakukan wawancara, atau menyaksikan peristiwa. Data yang terdapat dalam catatan lapangan kemudian dikumpulkan. Data tersebut kemudian dikelompokkan menurut kriterianya masing-masing dan diurutkan secara sistematis.<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup> Lexy J. Moleong, *Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), h. 90

## E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti memposisikan diri sebagai sebagai pengumpul data (*instrumen*) dan harus turun langsung ke lokasi penelitian untuk mengumpulkan data atau informasi yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi.

### 1. Observasi

Observasi adalah kegiatan mengamati suatu objek secara langsung dan dekat dengan tujuan untuk mencari informasi tentang obyek tersebut. Observasi adalah teknik pengumpulan data dimana seorang peneliti secara langsung mengamati subjek penelitian untuk meneliti secara dekat kegiatan yang dilakukan.<sup>52</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode observasi *partisipan*. Observasi *partisipan* bertujuan untuk mengamati peristiwa alami yang terjadi di lapangan. Peneliti langsung mendatangi ke lokasi penelitian yaitu di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Kabupaten Bojonegoro. Dalam teknik ini, peneliti sendiri berpartisipasi atau berinteraksi langsung dengan kegiatan subjek dengan mengumpulkan data secara sistematis dari data yang dibutuhkan. Berdasarkan fokus penelitian, peneliti mengamati ketergantungan konseli pada gadget karena kecanduan, dampak atau perilaku konseli akibat kecanduan gadget dan penyebab konseli mengalami kecanduan pada gadget.

### 2. Wawancara

---

<sup>52</sup> Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2006), h.58

Wawancara adalah prostanya jawab antara dua pihak, yaitu pewawancara dan narasumber, dengan tujuan memperoleh data, informasi, atau pendapat tentang suatu topik.<sup>53</sup> Wawancara memiliki tujuan untuk mendapatkan opini, perasaan, emosi yang berhubungan dengan individu. Dengan menerapkan metode wawancara, peneliti dapat memperoleh lebih banyak data, dan peneliti dapat memahami kepribadian dari ekspresi wajah dan bahasa individu.

Pada penelitian ini wawancara yang dilakukan peneliti berlangsung secara tidak terstruktur dan wawancara secara langsung dengan orangtua, kerabat dan teman dari nseli. Alasan peneliti memilih kedua orangtua dan kerabat konseli yaitu karena mereka yang setiap hari merawat konseli dan mengetahui perilaku dan kebiasaan konseli dirumah. Alasan peneliti memilih teman dekat konseli yaitu karena teman dekat konseli yang sering bermain bersama dengan konseli diluar rumah. Tujuan menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur, konseli, untuk membuat konseli lebih terbuka, tidak menyembunyikan situasi nyata, atau untuk menyenangkan pewawancara dengan cara seperti ini, maka akan diperoleh jawaban-jawaban spontanitas dari konseli.

### 3. Studi Dokumentasi

Tanzeh menjelaskan dalam bukunya Pengantar Metode Penelitian bahwa metode dokumentasi adalah mengumpulkan data dengan melihat atau merekam. Lampiran atau File laporan atau file yang

---

<sup>53</sup> Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hal. 155

sudah tersedia. Metode ini dilakukan dengan mengacu pada dokumen resmi seperti monografi, catatan, kartu pertunjukan, dan buku peraturan yang ada.<sup>54</sup>

Dalam teknik studi dokumentasi ini peneliti dinformasi melalui dokumen yang dimiliki konseli, yaitu seperti hasilkn belajar, kartu prestasi dan dokumentasi lainnya.<sup>55</sup>

## **F. Teknik Validasi Data**

Uji validitas yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

### **1. Triangulasi**

Moloeng menjelaskan bahwa triangulasi adalah teknik untuk memvalidasi data dengan cara mencocokkan atau membandingkan data untuk meningkatkan keabsahan data yang ada dengan sumber atau standar lain selain data.

Pada penelitian ini, triangulasi terbagi menjadi dua macam yaitu :

- a. Triangulasi sumber merupakan teknik pengecekan dengan membandingkan informasi dari subyek dengan informasi dari informan yang bertujuan agar data yang didapatkan dapat dipercaya, Karena data berasal dari satu sumber, tidak hanya subjek penelitian, tetapi juga beberapa sumber lain, seperti anggota keluarga dan teman, pernyataan subjek diambil agar data yang dikumpulkan dapat dipercaya.

---

<sup>54</sup> Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2009), hal. 66

<sup>55</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, Bina Aksara, 2010), 231

b. Triangulasi metode merupakan metode pengujian dengan membandingkan data hasil observasi dengan data hasil wawancara, dengan isi dokumen yang relevan. Peneliti mencoba mengkaji data yang didapat pada proses wawancara.

2. Menggunakan bahan referensi

Bahan referensi adalah pendukung yang membuktikan data yang peneliti temukan. Misalnya, rekaman wawancara yang mendukung data hasil wawancara. Peneliti merekam hasil wawancara dengan informan dan menuliskannya dalam bentuk yang diketik. Dalam uji validasi eksternal dalam penelitian kualitatif mengharuskan peneliti untuk memberikan penjelasan yang rinci, jelas, sistematis, dan kredibel saat menulis laporannya. Hal ini membuat temuan jelas bagi pembaca. Sehingga pembaca dapat mempertimbangkan apakah hasil penelitian ini harus diterapkan pada aplikasi lain.

## **G. Teknik Analisis Data**

Teknik yang diterapkan dalam penelitian ini, yaitu teknik analisis data model *Miles dan Huberman*. Analisis data model ini dilakukan saat proses pengumpulan data dan sesudah pengumpulan data selesai dalam jangka waktu yang tertentu. Pada saat melaksanakan wawancara, peneliti menganalisis tanggapan informan. *Miles dan Huberman* (1984), menjelaskan bahwa agar proses analisis data kualitatif

dilakukan secara aktif dan dilakukan terus-menerus sampai data menjadi jenuh.<sup>56</sup>

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif. Teknik analisis deskriptif komparatif adalah suatu cara untuk menganalisis proses konseling berdasarkan teori dan kenyataan, dengan membandingkan konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku dengan yang sebenarnya dilakukan oleh konselor dengan teori-teori yang ada.

Teknik analisis data dalam penelitian ini meliputi 3 metode analisis data sebagai berikut:

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data ialah proses perbaikan data dengan cara mereduksi data yang dirasa tidak dibutuhkan dan tidak relevan, dan menambahkan data yang dianggap hilang. Data yang tersedia jumlahnya sangat banyak. Reduksi data sama seperti merangkum, mencari hal-hal pokok, memusatkan perhatian pada sesuatu yang penting, mencari tema dan pola. Dengan demikian data yang telah direduksi dapat memberi deskripsi yang lebih jelas, memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data, dan mempermudah peneliti mencari data apabila diperlukan

Langkah pertama dalam reduksi data berasal dari observasi, wawancara dan dokumentasi yang diperoleh di lapangan. Tahap ini bertujuan untuk mengumpulkan seluruh data tentang perilaku, penyebab dan dampak ketergantungan konseli yang menyebabkan kecanduan dan perubahan perilaku konseli setelah kegiatan konseling behavior dengan

---

<sup>56</sup> M. Djunaidi Ghoni dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, cet.III, 2016) h.245

teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan gadget pada anak MI di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro.

2. Penyajian Data (*Display*)

Penyajian data atau mendisplay membantu peneliti untuk memahami apa yang terjadi pada saat penelitian. Peneliti membutuhkan perencanaan berdasarkan pemahaman tersebut. Peneliti menggunakan bahasa nonverbal seperti tabel, matriks, denah lantai, dan grafik tidak hanya menggunakan teks deskriptif dalam menyajikan data. Penyajian data adalah proses dalam mengumpulkan informasi yang diorganisasikan menurut kategori atau kelompok yang diinginkan.<sup>57</sup>

Penyajian informasi pada penelitian ini, konseling perilaku menggunakan teknik kontrak perilaku untuk mengatasi kecanduan gadget pada seorang anak di Desa Payaman, Kecamatan Ngraho, Bojonegoro peneliti menyajikan dalam bentuk teks naratif, yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi secara sistematis dan mudah untuk dipahami.

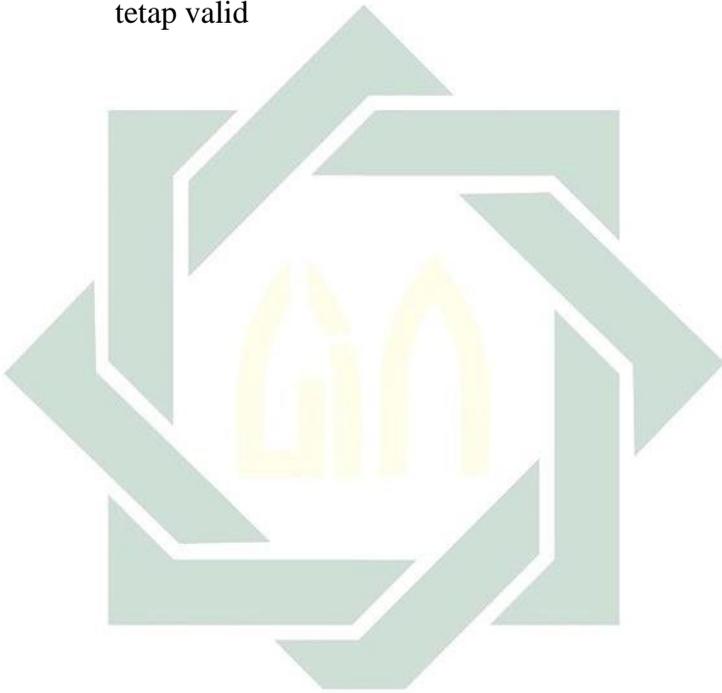
3. Verifikasi Data (*verifying*)

Verifikasi data ialah Langkah terakhir dalam melakukan analisis data. Jika kesimpulan awal yang ditarik masih sementara, akan ketemu kakek dalam pvnvlitian. Perubahan akan terjadi ketika pengumpulan data tahap selanjutnya tidak disertai dengan bkti yang nyata, bukti-bukti pendukung yang kuat. Kesimpulan yang dicapai pada tahap awal merupakan kesimpulan yang kredibel atau dapat dipercaya jika di dukung oleh bukti-bukti

---

<sup>57</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Alfabeta, 2007) h.249

yang valid dan konsisten pada saat proses penelitian kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data.<sup>58</sup> Mendapat dukungan terus menerus sampai mendapatkan bukti-bukti yang valid dan kongkrit maka ketika peneliti kembali ke proses penelitian untuk pengumpulan data, data tetap valid



---

<sup>58</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Alfabeta, 2007) h.252

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Umum Subyek Penelitian

##### 1. Deskripsi umum lokasi penelitian

Desa Payaman merupakan salah satu desa yang berada di kecamatan Ngraho, Bojonegoro. Desa Payaman terbagi menjadi empat pemukiman : dusun Payaman, Merbong, Ketawang dan Tingang. Lokasi desa Payaman lumayan dekat dengan jalan raya, namun sekitar satu jam perjalanan dari kota. Sebagian besar penduduk Desa Payaman hidup sebagai petani. Sebagai desa di bantaran Bengawan Solo, desa ini merupakan salah satu lumbung padi di kecamatan Ngraho yang rawan banjir. Desa Payaman ini memiliki dua pondok pesantren, dan lembaga TPQ (Taman Pendidikan Al-Qur'an) dimana setiap hari anak-anak belajar agama dan mengaji disana.

##### 2. Deskripsi Konselor dan Konseli

###### a. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seseorang yang ahli dalam bidang bimbingan dan konseling yang memiliki tugas untuk membantu permasalahan konseli dan memberi masukan dan nasihat pada konseli. konselor juga memiliki peran untuk menyelesaikan masalah yang dialami konseli dan mengembangkan potensi diri yang ada pada konseli. konselor disini yaitu peneliti. Identitas konselor adalah sebagai berikut :

- 1) Nama : Enci Yulianita Dewi
- 2) TTL : Bogor, 11 Juli 2000
- 3) Agama : Islam

- 4) Alamat : Ds. Payaman RT 011 RW 003  
Kec. Ngraho Kab. Bojonegoro.
- 5) Status : Mahasiswa Semester 8

Riwayat Pendidikan :

- a. TK IT Bahrul Ulum Bogor (Lulus tahun 2006)
- b. SDN Bhayangkari Bogor (Lulus tahun 2012)
- c. MTs Asy-Syukuriyyah Payaman (Lulus tahun 2015)
- d. MAN 3 Bojonegoro (Lulus tahun 2018)

Konselor telah mendapatkan Mata kuliah dengan tema BKI, seperti Teori dan Teknik Konseling, Hadits BKI, Manajemen BKI, Konseling Profetik, Metode Penelitian Konseling, Media BKI, Keterampilan Komunikasi Konseling, Konseling Sekolah dan Madrasah, dan Konseling spiritual. Konselor telah melaksanakan Praktikum konseling secara mandiri, PPL (Pengalaman Praktik Lapangan) selama kurang lebih satu bulan di KUA Sukodono, Sidoarjo dan Kuliah Kerja Nyata di Desa Gading, Kabupaten Bojonegoro selama satu bulan.

b. Deskripsi Konseli

Nama : DA (disamarkan)  
TTL : Bojonegoro, 1  
Desember 2010  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Alamat : Desa. Payaman,  
Kecamatan Ngraho, Kabupaten Bojonegoro  
Hobi : Bermain gadget

Konseli ialah anak yang memiliki masalah. Permasalahan yang dihadapi inilah yang menyebabkan perlu untuk dibantu oleh konselor. Dalam penelitian ini, konseli yaitu siswa MI kelas

lima yang mengalami kecanduan gadget. Oleh karena permasalahan tersebut konseli memerlukan bantuan konselor untuk menyelesaikan masalahnya. Dalam hal ini, konselor memakai teknik kontrak perilaku dalam konseling behavior. Konseli memiliki ciri-ciri berbadan kurus, berkulit sawo matang, mata agak sipit, dan berambut hitam lurus.

#### 1) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli adalah anak bungsu atau anak terakhir dari tiga bersaudara. Kakak pertama konseli yaitu seorang perempuan berusia 21 tahun berstatus mahasiswa, kemudian kakak kedua konseli berusia 12 tahun sedang menempuh pendidikan di sekolah dasar kelas 6. Ayah konseli merupakan seorang petani yang bekerja di sawah. Ibu konseli adalah ibu rumah tangga yang sekaligus membuka warung sederhana di rumah. Konseli tinggal bersama ayah, ibu, dan kedua saudara perempuannya. Disamping rumah konseli terdapat rumah nenek dan kakek konseli yang berasal dari ayah konseli. Keadaan keluarga konseli terlihat harmonis dan tidak ada masalah dalam rumah tangga. Ayah dan ibu konseli saling membantu dalam mendidik konseli. dalam bidang keagamaan ayah konseli yang mengajari, sedangkan dalam pelajaran umum ibu konseli yang mengajari, atau terkadang dibantu oleh kakak pertama konseli.

Konseli cenderung lebih dekat dengan ayahnya, karena ayahnya sangat senang dengan anak laki-laki, jadi sebagai anak laki-laki satu-satunya yang juga merupakan anak bungsu

konseli sering dimanja oleh ayahnya. Ketika konseli membutuhkan sesuatu konseli selalu meminta kepada ayahnya, seperti paket data yang habis. Konseli sangat antusias jika diajak oleh ayahnya mencari ikan menggunakan jaring di sungai, di bengawan atau di kanal (danau) karena konseli suka dengan petualangan.

## 2) Keadaan ekonomi konseli

Konseli memiliki keluarga yang bisa dikatakan cukup. Ayah konseli selain bekerja sebagai petani juga sering mendapat pekerjaan serabutan seperti tukang bangunan, dan buruh tani. Sawah yang digarap ayah konseli panen setiap tiga bulan sekali, sedangkan jika sebagai tukang bangunan ayahnya bisa mendapat upah paling banyak 100 ribu sehari dan untuk buruh tani bisa mendapat upah 50 ribu. Ayah konseli juga hobi mencari ikan di kanal (seperti danau) yang mana ikannya bisa dijual dan dimasak sendiri. Ibu konseli membuka warung sederhana untuk anak MTs dalam sehari bisa mendapatkan uang kurang lebih 100-200 ribu. Ibu konseli juga membuat jajanan ringan yang dititipkan ke orang lain setiap pagi. Semua hasil yang didapatkan baik oleh ayahnya maupun ibunya digunakan untuk kebutuhan sehari-hari, kebutuhan sekolah konseli dan kakaknya.

## 3) Latar belakang spiritualitas konseli

Konseli dapat dikatakan sebagai anak yang rajin mengaji di pondok setiap hari, setiap malam selasa dan malam jum'at konseli pergi

ke mushola di dekat rumah konseli untuk sholat maghrib berjamaah, karena libur mengaji di pondok. Pada siang hari setelah pulang sekolah konseli juga belajar di TPQ di dekat rumahnya. Dalam urusan sholat lima waktu, konseli termasuk anak yang disiplin tetapi kadang konseli kerap lalai karena keasyikan bermain dan harus diingatkan oleh orangtuanya. Konseli juga diajari adzan dan pujian serta qiro'ah oleh ayahnya, tidak jarang konseli juga mengumandangkan adzan di mushola dekat rumahnya itu.

#### 4) Latar belakang sosial

Konseli bertempat tinggal di Desa Payaman. Desa ini tidak begitu dekat dengan kota, desa tersebut memiliki lingkungan yang masih asli dan nyaman. Desa ini dapat dikatakan sebagai desa yang cukup religious, karena terdapat dua pondok pesantren di desanya, penduduk di desa tersebut memiliki kebiasaan yang sangat erat dengan tradisi islami seperti yasinan setiap malam jum'at, tahlilan setiap malam selasa, maulud-an nabi, tasyakuran pengajian rutin dan masih banyak lagi. Rumah konseli tidak jauh dari mushola, pondok dan sekolahan. Di dekat rumah konseli juga terdapa tempat les-lesan yang setiap hari didatangi konseli untuk belajar.

Di sekitar rumah konseli terdapat banyak anak kecil sepantaran dengan konseli yang setiap hari bermain di rumah konseli, oleh karena itu rumah konseli tidak pernah sepi. Lingkungan sekitar rumah konseli juga selalu ramai karena di pinggir jalan banyak orang yang

lalu lalang melewati jalan entah itu berangkat atau pulang dari sawah.

5) Latar belakang kepribadian konseli

Konseli termasuk anak yang aktif dan kreatif. Konseli mudah berinteraksi atau menerima orang baru. Konseli anak yang mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Dalam hal belajar konseli cenderung malas jika tidak dipaksa oleh orangtuanya. Dalam hal ini orangtua konseli mengikutkan konseli di tempat les di dekat rumah konseli. Konseli juga sangat sulit disuruh mandi, bahkan konseli tidak jarang berangkat sekolah tanpa mandi. Konseli merupakan anak yang pemberani dibanding dengan teman-temannya, keberaniannya itu kadang membuat konseli menjadi sok jagoan. Konseli sangat suka berpetualang seperti menangkap ikan, jalan-jalan di sawah, dan membuat mainan tradisional seperti layang-layang, petasan, pletokan dan sebagainya. Kegiatan di rumah yang biasa dilakukan oleh konseli adalah bermain hp, entah itu bermain game online, menonton tiktok atau menonton youtube.

### **3. Deskripsi Masalah**

Masalah yaitu kesenjangan antara kenyataan yang ada dan harapan yang diinginkan. Masalah yang muncul dalam kehidupan harus segera diselesaikan agar tidak membebani pikiran dan menghambat perkembangan individu.

Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan masalah yang di alami oleh DA. DA merupakan siswa kelas 5 Madrasah Ibtidaiyah (MI). DA mengalami

kecanduan gadget. Dikatakan kecanduan gadget karena DA tidak hanya hobi bermain game online tetapi juga fitur lainnya yang ada di HP seperti tiktok, snack video, youtube, dan capcut (aplikasi editor). Awal mula DA sering mengakses HP adalah ketika proses pembelajaran dari sekolah memakai metode daring (pembelajaran online). DA hampir setiap hari mengakses HP untuk mengikuti pembelajaran dari sekolah, untuk mengisi presensi, bahkan untuk mengerjakan tugas dari guru. Pembelajaran yang cenderung monoton membuat DA mengalami kejenuhan belajar. Selain tidak bisa bertemu dengan teman lainnya DA juga merasa bosan karena harus memahami pelajaran yang disampaikan gurunya melalui HP. Karena terlalu sering mengakses HP dari sinilah DA mulai mencari kesenangan lain di HP. DA mulai bermain game online, membuka aplikasi-aplikasi lain diluar pelajaran. DA menyalahgunakan HP untuk kesenangannya sendiri bukan untuk belajar, bahkan DA juga terus mengakses HP diluar jam sekolah. Dampak dari kecanduan gadget ini menyebabkan DA mengalami beberapa masalah yang mengganggu dan menghambat proses belajar serta aktivitasnya.

Dampak dari kecanduan gadget yang dialami DA adalah mulai ketergantungan pada gadget. Ketergantungan ini ditandai dengan perilaku DA yang sedikit-sedikit gadget. Bangun tidur yang dicari pertama adalah gadget, sebelum tidur bermain gadget terlebih dahulu, setelah pulang sekolah langsung bermain gadget, bahkan ketika sedang makan pun sambil bermain gadget. Perilaku-perilaku tersebut mengakibatkan DA menjadi kurang bersosialisasi dengan lingkungan dan teman-temannya padahal DA merupakan anak yang aktif dan suka berpetualang. DA

juga sering tidur larut malam karena keasyikan bermain gadget, akibatnya ketika waktunya belajar DA malah mengantuk. Sifat ketergantungan DA pada gadget juga membuat DA menjadi emosional, DA mudah marah apabila ketika ingin bermain gadget kebetulan baterai HP nya habis, atau ketika bermain gadget ia diganggu atau dimintai tolong oleh orangtuanya. Terlebih ketika paket data DA habis ia pasti langsung meminta kepada orangtuanya untuk segera dibelikan.

Selain ketergantungan DA juga mengalami kesulitan belajar karena sulit fokus. Ketika waktunya belajar DA bermalas-malasan, ia tidak semangat belajar tetapi semangat jika mabar (main bareng). Hal ini mempengaruhi prestasi DA di sekolah. Dalam kehidupan sehari-hari DA tidak melakukan aktifitas dengan baik karena ia sering menunda-nunda pekerjaan. Ketika tiba waktu sholat ia tidak langsung bergegas untuk sholat malah asyik main HP, ketika waktunya mandi untuk berangkat sekolah ia memilih untuk nanti-nanti akhirnya ia sering berangkat sekolah tidak mandi dan berangkat terlambat. Ketika ada temannya yang menyamper datang ke rumahnya ia masih terus bermain HP sehingga temannya kadang menunggu lama bahkan sampai kembali pulang. Kebiasaan DA yang suka bermalas-malasan dan suka menunda-nunda pekerjaan membuat ia menjadi lalai dan lupa waktu. Ketika ia dimintai tolong oleh orangtuanya ia sering lupa, akhirnya orangtua DA kesal dan sering memarahi DA karena DA tidak mendengarkannya.

Perubahan perilaku DA lainnya adalah DA yang terpengaruh hal-hal negatif oleh gadget. Dalam bermain game online DA kerap bermain dengan orang asing yang tidak dikenal, orang baru tersebut terkadang membawa hal baru untuk DA seperti gaya bahasa yang

kasar, dan kata-kata yang tidak pantas. Konten-konten di tiktok atau snack video juga banyak yang kurang pas untuk anak seusia DA. DA yang belum bisa memilah mana hal yang baik dan tidak pantas untuk ditiru masih suka ikut-ikutan. Orangtua DA berusaha mengawasi DA tetapi masih besar kemungkinan untuk kecolongan kerana tidak 24 jam orangtua DA selalu mengawasi apa-apa yang diakses oleh DA pada HPnya.

Kecanduan gadget yang dialami DA dipercaya oleh orangtuanya dapat diatasi kerana sebelum mengenal HP DA tidak mengalami perilaku-perilaku yang sudah dijelaskan, bahkan ketika DA dipaksa tidak bermain HP ia bisa menjalani aktifitas dengan normal oleh kerana itu kecanduan gadget pada DA harus dikurangi untuk kebaikan dan masa depan.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi Proses Konseling Behavior dengan Teknik Kontrak Perilaku dalam Mengatasi Kecanduan Gadget pada Seorang Anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode yang menghasilkan data berupa deskriptif atau gambaran perilaku yang diteliti. Data yang didapat dari lapangan dideskripsikan dari segi fokus penelitian yaitu, kecanduan gadget yang perlu diatasi melalui konseling behavior dengan kontrak perilaku.

Proses pelaksanaan Konseling Behavior dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak di Desa Pyaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro dilakukan dengan menyesuaikan jadwal konseli dan beberapa informan lainnya. Konselor melakukan diskusi dengan orangtua konseli

tentang tempat, waktu dan tempat. Langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling yaitu :

**a. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah adalah pendahuluan bagi peneliti untuk melakukan proses konseling. Langkah ini digunakan untuk menyelidiki masalah konselor secara mendalam. Sebelum mengidentifikasi masalah, konselor terlebih dahulu mengadakan pertemuan untuk menjalin hubungan baik antara konselor dengan konseli dan menciptakan, suasana yang nyaman, hangat dan aman.

Pada tahap ini, konselor berusaha untuk memperoleh lebih banyak informasi tentang kepribadian konseli sehingga tidak terjadi kesalahpahaman yang mungkin dilakukan konselor saat proses konseling. Informasi yang diperoleh berasal dari observasi dan wawancara dengan konseli, ibu konseli, ayah konseli, kakak perempuan konseli, dan teman konseli. Data-data yang diperoleh meliputi sebagai berikut :

**1) Data yang bersumber dari konseli**

Konseli menceritakan awal mula ia bermain gadget yaitu saat dibelikan HP oleh orangtuanya sesudah khitan ketika konseli berada di kelas 4. Pada saat itu semua teman konseli sudah memiliki HP tapi konseli masih belum, kemudian orangtuanya berjanji apabila konseli sudah khitan maka akan dibelikan hadiah HP. Awalnya konseli masih menggunakan HP tersebut untuk kebutuhan sekolah. Tetapi seiring berjalannya waktu konseli mulai mengetahui dan lebih mengeksplorasi apa yang ada pada HP tersebut.

Konseli mengaku awalnya dia hanyalah buka WhatsApp untuk chatt dengan teman untuk melihat informasi dari gurunya, lama kelamaan konseli bosan, karena dia sering melihat temannya bermain game online akhirnya dia ikut bermain bersama temannya. Game pertama yang diinstal yaitu free fire atau FF. Ketika bermain diluar rumah konseli selalu membawa HPnya, konseli mengatakan bahwa dia mengetahui game game lainnya dari temannya. Seperti mobile legend, minicraft, pickman, mini militia dan lain sebagainya.

Karena dalam game pasti ada menang dan ada kalahnya, konseli juga sering menonton video-video tentang game di YouTube. Setelah konseli bosan bermain game entah karena kalah atau karena tidak ada temannya konseli memilih menonton video tiktok. Di aplikasi tiktok juga isinya tidak jauh dari perihal game FF tadi. Ada juga video editor seperti jedag-jedug. Mulai dari sini konseli mencoba mengedit di aplikasi capcut. Alasan kenapa konseli jadi suka ngedit karena ingin beradu siapa yang paling bagus editannya bersama temannya.

Ketika konseli sedang bermain game konseli tidak mau diganggu karena takut kalah, ketika menonton video pun sama lagi seru katanya, apalagi ketika konseli mengedit nanti hasilnya jelek. Itulah kenapa konseli menjadi bermalasma-lasan dan suka menunda-nunda pekerjaan. Konseli mengaku ketika sudah pegang HP itu jadi males ngapa-ngapain. "Sholatnya nanti ajalah" Ucap konseli. Makan juga nanti aja kalo mau berangkat. Padahal waktu konseli akan berangkat sudah telat.

Ketika malam hari adalah waktu yang paling seru untuk mabar menurut konseli, tetapi konseli harus belajar, daripada kena marah mending ikut belajar tapi mabar juga.

Oleh karena seringnya konseli bermain hp dia jadi sering dimarahi oleh kedua orangtuanya. Bahkan tidak jarang ketika belajar hpnya langsung disita karena konseli ketahuan bermain game. Konseli sering diancam tidak dibelikan paket data. Konseli juga menyadari jika ketika sudah pegang hp dia jadi kurang produktif. Dia lebih sering tiduran sambil main hp. Ujung-ujungnya pasti kena marah.<sup>59</sup>

2) Data yang bersumber dari ibu konseli

Ibu konseli berprofesi pedagang yang berjualan di warung dekat sekolahan. Ibu konseli mengatakan bahwa DA telah meminta untuk dibelikan HP sudah sejak lama namun baru dibelikan oleh ibu konseli setelah DA di khitan. DA di khitan ketika ia duduk dikelas 4 MI. kemudian sekarang DA sudah berada dikelas 5 MI.

Ibu konseli menceritakan bahwa ketika DA sudah bermain HP dia susah untuk dipanggil. Sholatnya ditunda-tunda, lalu makan juga menunggu disuruh. Padahal itu adalah kebutuhan untuk dirinya sendiri. DA belum mendengarkan jika ibunya belum teriak. *“ya gitu, kalo sekarang mah ya sekolah biasa, pulang sekolah paling main, kalo dirumah ya main hp, kalo udah main hp udah gabisa di ganggu dia mah, dipanggil-panggil juga kadang ga denger, disuruh apa juga gabakal jalan,*

---

<sup>59</sup> Wawancara dan Observasi dengan konseli pada 11 Februari 2022 pukul 09.00 WIB

*mandi apa sholat juga jawabnya ngko sek, kalo mamanya belum teriak belum dijalanin”* pernyataan dari ibu konseli.<sup>60</sup>

Ibu konseli mengatakan bahwa semenjak konseli dibelikan HP konseli memang sering di marahi, karena konseli sering telat makan, telat sholat, sering telat ke sekolah, yang seharusnya jam 7 kurang sudah sampai di sekolah ini jam 7 kurang baru berangkat bahkan lebih, sampai terkadang konseli tidak berangkat TPA dengan alasan sudah terlambat dan pelajaran telah dimulai, TPA masuk jam 14.00 tetapi konseli jam 14.00 baru siap-siap berangkat alhasil jam 14.00 lebih baru berangkat.

Ketika belajar di tempat les saya mendapat laporan bahwa konseli selain sering terlambat konseli juga tidak fokus belajar malah fokus pada HP-nya. Konseli bermain bersama temannya di tempat les. Baru datang sudah langsung buka HP sampai diterangkan oleh guru konseli masih lihat-lihat tiktok. Alhasil selain konseli sendiri tidak konsentrasi hal tersebut juga membuat teman yang lain ikut melihat HP.

Ibu konseli juga menjelaskan kebiasaan konseli yang bermain HP lebih dari 5 jam dalam sehari, yang menyebabkan mengganggu kegiatan sehari-hari. Padahal kegiatan rutin yang dilakukan konseli sebelum dibelikan handphone selalu ia lakukan dengan lancar.

Ibu konseli : *“kalo pagi bangun sekitar jam 05.00 itu langsung main hp, kadang sholat subuh kadang engga, kalo udah jam 06.00 lebih baru siap-siap ke sekolah, mandi nyari baju dan lain-*

---

<sup>60</sup> Wawancara dengan Ibu konseli pada 11 Februari 2022 pukul 11.00 WIB

*lain, tapi kebanyakan ga mandinya langsung berangkat aja ke sekolah, jam 06.45 kadang lebih baru berangkat, di sekolah sampe jam 12.00 , pulang sekolah biasanya main hp sama temennya dirumah sini, jam 13.30 nih saya udah ngingetin buat berangkat TPA, tapi dia biasanya jam 14.00 kurang baru berangkat makan cepet-cepet karena udah mau masuk kan jam 14.00, pulang TPA jam 15.30 ya liat hp lagi, kalo sekolah gitu kan sama dia hpnya di cas jadi pas pulang batrenya banyak, jam 18.00 pas maghrib dia berangkat ngaji, pulang jam 18.30 langsung les, belajar di tempat les, paling selesai jam 20.00, abis itu ya ga langsung tidur main hp dulu kadang sampe malem”<sup>61</sup>*

Dulu sebelum konseli memiliki HP ia tidak pernah berangkat terlambat, bahkan ia berangkat pagi dan menyamper temennya tetapi sekarang malah temennya yang kesini kadang malah ditinggal karena konseli terlalu lama. Ibu konseli sebenarnya tidak keberatan jika DA bermain HP tetapi harus ada batasannya.

3) Data yang bersumber dari Ayah konseli

Ayah konseli merupakan petani yang kerjanya di sawah, namun ayah konseli juga sering mencari ikan di kanal atau di kali. Selain mengurus sawah ayah konseli juga menerima pekerjaan di dekat rumah kadang tukang kadang buruh tani. Ayah konseli juga memelihara kambing jadi setiap hari ayah konseli ngarit untuk makan kambingnya.

Ayah konseli mengatakan bahwa konseli mulai bermain HP yaitu ketika setelah di khitan. Ketika konseli bermain HP konseli tidak bisa diganggu,

---

<sup>61</sup> Wawancara dengan Ibu konseli pada 11 Februari 2022 pukul 11.00 WIB

bahkan dipanggil saja kadang tidak didengar. *“anak ku iki jane rajin tapi kok nek wes dolanan hp wes ga kenek diapak apakno, isuk tangi turu ki sing didelok hpne, leren ga dolanan hp ki nek batrene entek tok”* ujar ayah konseli.<sup>62</sup>

Ayah konseli mengatakan, selama dia bisa mengatur waktunya dengan baik, sebenarnya tidak ada larangan bagi DA untuk bermain HP. Namun, terkadang DA tidak mendengarkan ketika ayahnya mengingatkan. Ayah konseli menemukan bahwa banyak anak usia DA yang sudah memiliki HP sendiri, tetapi akan lebih baik bagi orang tua untuk mengawasi agar anak tidak lalai dari kewajiban dan tanggung jawab.

Ayah konseli mengatakan bahwa sebenarnya DA tidak dilarang untuk bermain HP asalkan DA bisa menjalankan aktivitasnya dengan lancar tanpa terganggu seharipun. Namun, terkadang jika DA di ingatkan tidak menghiraukan. Ayah DA sadar jika anak seusia DA memang dalam proses perkembangannya sudah membutuhkan HP terus. Sebagai orangtua yang baik tidak masalah jika memberikan HP kepada anak dengan syarat anak tidak boleh lupa tanggung jawab dan kewajiban,

Ayah konseli mengatakan jika DA juga sering dimarahi jika DA bermain HP terus menerus. Jika DA tidak bisa diatur dan lupa waktu ayah konseli mengancam akan tidak membelikan paket data karena selama ini yang membelikan paketan adalah ayahnya. *“yo tak seneni, nk ape budal sekolah kok jek main hp ae tak seneni, tak omongi nek*

---

<sup>62</sup> Wawancara dengan Ayah konseli pada 12 Februari 2022 pukul 09.10 WIB

*paketanem entek ora tak tukokno we nek ga ileng waktu nek dolanan” ucap ayah konseli.*<sup>63</sup>

Ayah konseli mengatakan bahwa DA diajarkan untuk sholat tepat waktu tetapi ketika DA mulai bermain HP DA menjadi suka menunda-nunda sholat, padahal sebelumnya DA rajin sholat berjamaah di mushola dekat rumah. DA juga menjadi malas mandi alasannya karena sudah terlambat. Padahal ia kelamaan main HP. Ayah konseli juga mengatakan bahwa DA kadang makan sehari cuma sekali karena DA tidak sempat untuk makan, padahal DA anak yang memiliki nafsu makan tinggi.

Ayah konseli mengatakan bahwa semenjak DA sering bermain HP prestasi DA disekolah menjadi menurun. Padahal DA sudah diikutkan les didekat rumahnya. Tetapi ketika les DA malah membawa HP dan malah bermain HP bersama temannya. Akhirnya DA tidak fokus belajar malah fokus bermain HP.

Ayah konseli menyadari bahwa sebenarnya DA ini anak yang aktif dan kreatif, DA sering membuat mainan sendiri seperti layang-layang, pletokan, dan lainnya tetapi karena lebih asyik bermain HP DA jadi pemalas. DA juga sering diajak mencari ikan oleh ayahnya ketika libur sekolah tetapi setelah DA kecanduan gadget DA lebih suka untuk dirumah saja bermain HP.

#### 4) Data yang bersumber dari kakak konseli

Kakak konseli merupakan mahasiswa semester semester akhir yang setiap hari tinggal satu rumah bersama konseli dan keluarganya. Kakak konseli

---

<sup>63</sup> Wawancara dengan Ayah konseli pada 12 Februari 2022 pukul 09.10 WIB

juga bekerja sebagai guru dan membantu ibu konseli berdagang.

Kakak konseli menceritakan tentang keseharian konseli yang sama seperti anak-anak lainnya. Tetapi ada kebiasaan konseli yang menurut kakaknya ini mengganggu konseli dan dilakukan dari setiap hari yaitu bermain HP berlebihan. Kakak konseling mengaku jika orang lain yang melihat adiknya pasti selalu sedang bermain HP, kakak konseli menceritakan yang diakses oleh konseli yaitu game online Tik tok, dan YouTube. Kakak konseli dapat mengetahui aktivitas konseli ketika bermain HP dari volume suara yang dibesarkan oleh konseli jadi kakak konseli langsung dapat mengetahui apa yang dilihat oleh adiknya.<sup>64</sup>

Kakak konseli menceritakan perubahan konseli akibat bermain HP yaitu konseli jadi malas belajar. Konseli menjadi anak yang pemalas dan susah dimintai tolong karena dikit-dikit HP, konseli juga menjadi mengulur-ngulur waktu.

Selain itu gara-gara konseli keseringan menonton Tik tok dan bermain game konseli menjadi meniru kata-kata yang dia tonton. Contohnya seperti jika konseli diberitahu konseli akan menjawab dengan kalimat "iri bilang bos" atau "los" konseli juga sering berbicara kata "anjay" selain itu konseling juga menirukan gerakan tangan menunjukkan jari tengah atau ngefuck yang artinya kurang sopan.

---

<sup>64</sup> Wawancara dengan kakak konseli pada 13 Februari 2022 pukul 15.40 WIB

Kakak konseli mengaku jika konseli kemana-mana selalu membawa hp-nya bahkan jika konseli ke kamar mandi untuk buang air besar pun hp-nya di bawa. Semenjak konseli ketergantungan HP, konseli menjadi sering menunda-nunda pekerjaan seperti salat, sebenarnya konseli sudah bangun pada waktu subuh tetapi ketika bangun tidur ponsel langsung bermain HP yang menyebabkan konseli telat sholat, telat juga untuk bersiap-siap ke sekolah, ketika konseli sudah telat dan terburu-buru konseli tidak mandi pagi dengan alasan sudah telat.

Kakak konseling mengatakan bahwa konseli sudah sering dimarahi oleh bapak bahkan diancam tidak dibelikan paketan jika konseli tidak bisa mengatur waktu dan membatasi bermain HP dengan baik. konseli juga dinasehati agar ketika belajar jangan bermain HP jika ketika belajar konseli masih bermain hp maka hp-nya akan disita.

Kalau dari saya sendiri karena konseli sering meminta dibelikan barang maka saya akan janjikan dia untuk membelikan barang yang ia mau tetapi dengan syarat dia harus bisa mengatur waktu dan mengurangi waktu bermain HP.<sup>65</sup>

5) Data yang bersumber dari teman konseli

Teman konseli adalah teman sekolah dan tetangga konseli. Setiap hari konseli selalu bermain dengan temannya. Teman konseli juga memiliki HP sama seperti konseli dan sering bermain game bersama, menonton tiktok dan mengedit video di aplikasi.

---

<sup>65</sup> Wawancara dengan kakak konseli pada 13 Februari 2022 pukul 15.40 WIB

Sebelum konseli memiliki HP teman konseli mengatakan bahwa setiap pagi konseli selalu datang ke rumahnya untuk mengajak berangkat ke sekolah bersama. Namun setelah konseling memiliki HP konseli jadi berangkat lebih siang alhasil temannya yang lebih sering datang ke rumah konseli untuk mengajak berangkat ke sekolah, tetapi ketika temannya datang ke rumah konseli ia masih belum bersiap-siap bahkan kadang masih bermain HP. Karena temannya takut terlambat maka temannya memutuskan untuk tidak menyamper konseli kembali dan memilih untuk berangkat sendiri ke sekolah.

Teman konseli juga menceritakan ketika libur mengaji pada malam Selasa dan malam Jumat biasanya konseli dan temannya shalat magrib berjamaah di mushola. Tetapi akhir-akhir ini konseli ketika dipanggil oleh temannya masih bermain hp dan belum mandi, akhirnya karena sudah terlambat untuk shalat berjamaah konseli tidak ikut berjamaah di mushola dengan alasan belum mandi.<sup>66</sup>

#### **b. Diagnosis**

Berdasarkan informasi – informasi yang peneliti peroleh dari beberapa sumber data dan observasi yang dilakukan, diketahui bahwa konseli mengalami kecanduan gadget.

Beberapa indikator menunjukkan konseli mengalami kecanduan gadget yaitu, sebagai berikut:

---

<sup>66</sup> Wawancara dengan teman konseli pada 18 Februari 2022 pukul 10.15 WIB

- 1) Konseli tidak konsentrasi dan tidak fokus pada apa yang sedang dipelajari ketika belajar tetapi konseli fokus pada HP.
- 2) Konseli sering menunda-nunda pekerjaan seperti sholat.
- 3) Konseli tidak bisa .lepas dari HP karena terlalu sering bermain HP
- 4) Konseli sering terlambat berangkat ke sekolah karena setelah bangun pagi konseli langsung bermain HP, seharusnya jam 06.30 konseli sudah berangkat ke sekolah namun jam 07.00 kurang konseli baru berangkat, konseli juga sering berangkat terlambat TPA atau bahkan membolos dengan alasan sudah terlambat. Konseli seharusnya berangkat pukul 13.30 tetapi pukul 14.00 konseli baru siap-siap untuk berangkat TPA.

**c. Prognosis**

Berdasarkan data yang diperoleh dan langkah-langkah diagnosis yang diperoleh, langkah selanjutnya adalah menentukan jenis terapi yang akan diberikan konselor kepada konseli.

Pada tahap prognosis ini, pemberian terapi akan dilaksanakan oleh konselor menggunakan konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku. Teknik kontrak perilaku ditawarkan kepada konseli oleh konselor karena dianggap relevan dengan masalah yang dialami konseli yaitu kecanduan gadget. Teknik ini dipilih karena diyakini dapat mengurangi kecanduan gadget melalui kesepakatan perilaku yang disepakati antara konseli dan konseli, disertai dengan konsekuensi yang dapat diterima jika konseli melanggar kesepakatan dan jika konseli melaksanakan kesepakatan dengan benar, konseli berhak menerima hadiah positif.

Langkah-langkah yang disusun dalam treatment kontrak perilaku yaitu:

- 1) Membangun kepercayaan dengan konseli
- 2) Melakukan rasional kontrak perilaku
- 3) Menepakati bersama antara konseli dan konselor tentang aturan-aturan dalam kontrak perilaku.
- 4) Memilih tingkah laku yang ingin diubah dengan menggunakan analisis ABC
- 5) Menetapkan data awal (*baseline data*) dan standart tingkah laku yang bagaimana yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak
- 6) Menetapkan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatannya.
- 7) Memberikan *reinforcement* setiap kali perilaku yang ditargetkan muncul sesuai jadwal kontrak
- 8) Memberikan penguatsn pada setiap perilaku yang diharapkan konseli sudah mulai menetap<sup>67</sup>

#### d. Treatment

Treatment ini dilakukan setelah konselor menentukan terapi yang tepat dengan masalah yang tengah dihadapi konseli, setelah itu, yaitu konselor melaksanakan treatment yang telah ditentukan pada tahap prognosis.

Sebelumnya, konselor telah menjelaskan bahwa teknik kontrak perilaku dilakukan untuk mengatasi kecanduan gadget. Langkah-langkah dalam teknik kontrak perilaku adalah sebagai berikut :

##### 1) **Membangun kepercayaan dengan konseli**

Membangun kepercayaan dengan konseli bertujuan agar konselor dapat mengenal konseli lebih dalam dan konseli dapat memberikan

---

<sup>67</sup> Gantina Kumalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta : Indeks, 2011), Hlm. 173

kepercayaannya terhadap konselor sehingga proses konseling dapat terlaksana dengan baik. Pada tanggal 17 Februari 2022 pukul 16.00 WIB konselor dan konseli bertemu di rumah konseli.

Agenda dalam pertemuan ini yaitu, membangun kepercayaan dengan konseli yang bertujuan agar konseli tidak merasa terpaksa ketika melaksanakan kontrak perilaku.

Pada tahap ini, konselor mencoba mengembangkan hubungan yang lebih dekat dengan konseli. Hal ini diharapkan membuat konseli merasa nyaman, memberikan kepercayaan penuh kepada konselor, dan membuat proses konseling lebih mudah dilaksanakan.

Pada tahap ini, konselor mencoba membuat konseli memahami perilaku konseli yang menyebabkan masalah, yaitu kecanduan gadget. Konselor akan berusaha untuk memberikan arahan pada konseli untuk mengurangi waktu bermain HP, sehingga konseli dapat melakukan rutinitas dengan baik dan melakukan aktivitas normal setiap hari. Pada pertemuan ini, konselor memulai proses konseling dengan menanyakan kondisi konseli, apakah konseli telah berusaha mengurangi waktu yang dihabiskan untuk bermain gadget.

Konselor memberikan pengarahan kepada konseli berdasarkan ayat Al-Qur'an bahwa masalah yang dialami oleh konseli dapat merusak nikmat yang diberikan oleh Allah salah satunya nikmat waktu luang. Dengan konseli yang selalu menghabiskan waktu untuk mengakses gadget maka konseli akan kehilangan kenikmatan tersebut, oleh karena itu konseli harus bisa memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan sebaik mungkin.

Dalam tahap ini konseli sudah berusaha melakukan salah satu kegiatan untuk mengurangi kecanduan gadget yaitu konseli berusaha untuk tidak bermain HP ketika belajar. Konseli dapat mengurangi waktu untuk tidak bermain HP ketika belajar, namun ketika belajar di tempat les konseli sering meminta waktu istirahat yang digunakan untuk melihat HP. Kemudian, konselor mencoba membuat konseli memahami bahwa dampak negatif dari kecanduan gadget sangat besar. Akibatnya, konseli melupakan tanggung jawab dan gagal mengatur waktu dengan baik. Konselor juga menguraikan efek buruk bagi konseli yang sering bermain HP ketika belajar, sering terlambat ke sekolah, sering telat makan dan sering menunda-nunda shalat. Salah satu akibatnya adalah konseli mengalami penurunan prestasi di sekolah karena kurangnya konsentrasi belajar akibat terlalu sering bermain HP. Jika konseli selalu berangkat ke sekolah terlambat konseli juga bisa tidak naik kelas karena kurangnya kedisiplinan mengikuti aturan tata tertib sekolah.

Kemudian, di akhir proses konseling, konselor memberi masukan kepada konseli agar tidak terlibat dalam perilaku yang tidak pantas atau bermasalah seperti yang dijelaskan.

Jadi, dalam tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menghilangkan atau mengurangi kebiasaan bermain gadget ketika belajar, berangkat terlambat ke sekolah, malas mandi, telat makan, menunda-nunda shalat dan mengurangi jam bermain HP.

Apabila salah satu sikap sudah dimunculkan yaitu konseli konsentrasi belajar tanpa bermain HP,

atau shalat tepat waktu, makan 3 kali sehari, mandi pagi dan sore hari, atau berusaha berangkat tidak terlambat, maka ketika melakukan kontrak perilaku konseli tidak melakukannya dengan terpaksa.

## 2) **Rasional kontrak perilaku**

Pada hari Ahad 20 Februari 2022 pukul 11.00 WIB. Konselor akan bertemu kembali dengan konseli. Konseling dilakukan di kediaman konseli. Konselor mengunjungi kediaman konseli.

Pada pertemuan kemarin, konselor menginstruksikan kepada konseli untuk tidak menggunakan HP saat belajar. Pada tahap ini, konselor menyarankan kepada konseli bagaimana cara-cara agar konseli terbiasa dengan aktivitas sehari-hari tanpa bergantung pada HP, caranya yaitu dengan mengajak konseli membuat kontrak perilaku sesuai dengan masalah sedang dialami oleh konseli.

Konselor akan menguraikan aturan dalam perilaku kontrak. Konselor mengatakan kesepakatan atau kontrak itu dibuat berdasarkan persetujuan bersama antara konselor dan konseli. Konselor juga menyatakan bahwa berdasarkan kontrak ini, konseli berhak menerima hadiah dari konselor, jika konseli mampu melakukan kontrol perilaku yang disepakati bersama, tetapi konseli juga berhak atas hukuman atau sanksi yang disepakati jika melanggar atau gagal melaksanakan kontrak.

Pada tahap ini konselor menanyakan kepada konseli apakah konseli menyetujui atau tidak akan tawaran yang diberikan konselor. Di sini konseli bersedia dan menyetujui untuk melaksanakan kontrak dengan konselor. Orang tua konseli juga

memberikan dukungan kepada konseling untuk melaksanakan kontrak ini dengan baik. Selanjutnya dipertemuan yang sama konselor berhasil untuk membuat kesepakatan bersama konseli mengenai aturan-aturan terkait dalam kontrak perilaku.

**3) Menepakati bersama antara konselor dengan konseli terhadap aturan-aturan dalam kontrak perilaku**

Pada tahap ini, konselor dan konseli melakukan proses konseling dengan agenda menetapkan aturan-aturan tentang kontrak perilaku yang akan dibuat. Dengan menggunakan konsep analisis ABC, aturan-aturan ini harus disesuaikan dengan perubahan perilaku konseli. Langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi kriteria untuk mengubah perilaku, jenis penguatan, dan jadwal penguatan. Pada tahap ini, proses konseling berlangsung pada hari yang sama, yaitu pertemuan pada 20 Februari 2022.

**4) Memilih tingkah laku yang ingin diubah menggunakan analisis ABC**

Pada tahap ini, konselor dan konseli harus memiliki pemahaman yang sesuai tentang tujuan perilaku yang diharapkan dan mampu mengidentifikasi serta mengembangkan kondisi dan keadaan yang sesuai dengan tujuan dan maksud perubahan perilaku yang diharapkan atau dicapai oleh konseli. Ketika menyimpulkan kontrak perilaku, konselor perlu untuk menggambarkan secara spesifik perilaku target yang diinginkan oleh konseli dan menganalisisnya sesuai dengan konsep A-B-C (*Antecedent-Behaviour-Consequence*).

Dalam konsep ABC, terdapat *antecedent* artinya pemicu perilaku atau *antecedent action*,

*behavior* artinya perilaku yang bermasalah dan *consequence* artinya konsekuensi, atau peristiwa yang mengikuti perilaku dan dapat mempertahankannya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, kecanduan gadget (*behavior*) terjadi ketika konseli tidak dapat mengurangi jumlah waktu dalam menggunakan gadget atau menjadi tergantung pada gadget (*antecedent*), yang berakibat konseli tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan tidak bertanggung jawab (*consequence*), karena tidak akan dapat melakukan sesuatu dengan lancar. Contohnya yaitu konseli tidak fokus belajar, kurang konsentrasi karena ketika belajar sambil bermain HP, menunda-nunda sholat, telat makan, suka bermalas-malasan, seperti malas mandi dan malas ketika dimintai tolong, dan berangkat sekolah terlambat.

Konselor kemudian menjelaskan kepada konseli beberapa dampak kecanduan gadget yang dialami konseli.

Masalah pertama yang didiskusikan adalah tentang konseli yang tidak fokus ketika belajar. Hal ini disebabkan karena ketika belajar di tempat les konseli tidak benar-benar belajar tetapi lebih fokus melihat gadgetnya. Ketika gurunya menjelaskan konseli seolah-olah mendengarkan tetapi HP konseli tetap menyala. Pandangan konselipun tidak sungguh-sungguh memperhatikan guru tetapi juga melihat pada layar HP. Hal ini menyebabkan konseli menjadi kehilangan konsentrasinya karena gadget. Konselor dan konseli mendiskusikan cara untuk mencegah konseli kehilangan konsentrasi dan fokus saat belajar. Solusinya yaitu konseli tidak boleh mengakses HP ketika belajar sudah dimulai

sampai belajar selesai. HP konseli bisa dititipkan kepada guru terlebih dahulu. Kemudian agar ketika belajar tidak jenuh dan bosan konselor memberi saran agar mengadakan Quis ketika belajar, tujuannya agar konseli dan teman lainnya lebih semangat dan tertarik untuk belajar dan memperhatikan apa yang sedang dipelajari.

Kemudian untuk masalah yang kedua yaitu konseli sering menunda-nunda sholat. Konseli tidak langsung menjalankan sholat karena keasyikan bermain gadget. Solusi untuk masalah ini yaitu agar konseli dapat sholat tepat waktu maka ketika adzan berkumandang konseli diharuskan untuk langsung mengambil wudhu dan melaksanakan sholat. Jika konseli tidak mau sholat berjamaah di mushola maka konseli boleh sholat di rumah asalkan tepat waktu.

Masalah yang ketiga yaitu konseli tidak bisa lepas dari gadget, yang menyebabkan konseli menjadi ketergantungan pada gadget. Konseli menjadi telat makan, menjadi pemalas, dan tidak melaksanakan rutinitas dengan lancar. Pada masalah ini konseli harus membatasi waktu untuk mengakses gadget maksimal 2 jam dalam sehari. Contoh siang hari 30 menit, sore hari 30 menit dan malam hari 30 menit.

Masalah yang keempat yaitu konseli sering terlambat berangkat ke sekolah dan ke TPA. Konseli menjadi lupa waktu karena gadget. Konseli sering bermain gadget sampai kelupaan kegiatan lainnya. Konseli diharuskan berangkat 30 menit atau maksimal 15 menit sebelum jam masuk.

Setelah menetapkan solusi atau jalan untuk mewujudkan perilaku yang akan dirubah.

Selanjutnya, dalam kontrak perilaku, konselor menetapkan data awal (*baseline data*) dan standar perilaku yang akan diubah dan diharapkan.

**5) Menetapkan data awal (*baseline data*) dan standart tingkah laku yang akan dirubah dan diwujudkan dalam kontrak**

Pertemuan selanjutnya dilaksanakan pada 25 Februari 2022 pukul 13.00 WIB, Konselor dan konseli menentukan prosedur untuk mewujudkan perubahan perilaku. Pada tahap ini, konselor dan konseli memutuskan perilaku mana yang harus diubah yaitu :

- 1) Bermain HP ketika belajar menjadi berkonsentrasi pada pelajaran
- 2) Menunda-nunda sholat menjadi sholat tepat waktu
- 3) Tidak bisa lepas dari HP menjadi bermain HP maksimal 2 jam dalam sehari
- 4) Berangkat sekolah atau TPA terlambat menjadi berangkat 30 menit atau maksimal 15 menit sebelum jam masuk dan tidak terlambat

Setelah konselor dan conseil selesai menentukan perilaku apa saja yang akan diubah maka selanjutnya Konselor mengundang konseli untuk mendiskusikan hadiah atau *reinforcement positif* yang akan diterima konseli jika konseli melakukan kesepakatan yang telah disepakati, dan hukuman atau sanksi yang akan diterima konseli melanggar kontrak yang telah disepakati.

**6) Menetapkan jenis penguatan dan jadwal pemberian penguatan**

Pada tahap ini proses konseling masih dilaksanakan di hari yang sama yaitu pada hari Jum'at tanggal 25 Februari 2022, konselor dan konseli menetapkan hadiah beserta hukuman yang harus diterima oleh konseli, dan juga waktu dimana konseli harus melaporkan hasil kontrak perilaku yang dilaksanakan kepada konselor.

Kemudian, konselor memberi tawaran kepada konseli jika dalam waktu seminggu konseli minimal harus mencapai target 70%-80%. Jika konseli tidak bisa memenuhi target maka konseli harus menerima hukuman yang sudah disepakati. Namun, jika konseli bisa memenuhi makan konseli akan mendapatkan hadiah dari konselor.

Konseli dan konselor berdiskusi mengenai hadiah dan hukuman untuk konseli. orang tua konseli meminta agar konseli menghafal juz 30 boleh dicicil, kemudian konseli menyetujui jika uang saku lima ribu rupiah tidak dikasihkan kepadanya , dan ia juga setuju jika HP nya didita oleh oragtuanya. Konselor menambahkan jika konseli tidak mempunyai paket data maka konseli tidak dibelikan paket data.

Untuk hadiah konselor menetapkan untuk memberi hadiah berupa peralatan sekolah, dan snack. Sedangkan dari orangtua konseli berjanji akan menambah uang saku dua ribu rupiah jika konseli dapat berangkat sekolah tidak terlambat. Kemudian selanjutnya, menetapkan tanggal kontrak dimulai dan berakhir. Kontrak dimulai besok tanggal 26 Februari sampai tanggal 25 Maret 2022. Setelah itu, konselor menyalin hasil kontrak yang telah disepakati bersama dan ditandatangani oleh konseli dan konselor.

Berikut perilaku yang akan diubah beserta hadiah dan sanksinya :

- a) Bermain HP ketika belajar menjadi berkonsentrasi pada pelajaran.
    - Berhasil : snack dan peralatan sekolah
    - Gagal : HP disita atau tidak dibelikan paket data
  - b) Menunda-nunda sholat menjadi sholat tepat waktu
    - Berhasil : peralatan sekolah
    - Gagal : menghafal juz 30
  - c) Tidak bisa lepas dari HP menjadi bermain HP maksimal 2 jam dalam sehari
    - Berhasil : headset
    - Gagal : HP disita atau tidak dibelikan paket data
  - d) Berangkat sekolah atau TPA terlambat menjadi berangkat 30 menit atau maksimal 15 menit sebelum jam masuk dan tidak terlambat
    - Berhasil : ditambah uang sakunya dua ribu dan peralatan sekolah
    - Gagal : tidak diberi uang saku 5000 rupiah
- Pertemuan hari ini selesai dan telah disepakati kontrak perilaku pada 25 Februari 2022. Untuk kedepannya, setiap satu minggu konseli diharuskan melaporkan langsung atau melalui HP kepada konselormengenai kontrak yang telah dilakukannya.
- 7) **Memberikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai dengan jadwal kontrak**

### **Minggu Ke-1**

Pada hari Jum'at 4 Maret 2022 konselor bertemu kembali dengan konseli di kediaman konseli. Pada pertemuan ini konselor pergi ke rumah konseli untuk bersilaturahmi. Disini, konseli memberi tahu konselor apa yang telah dilakukan konseli selama seminggu terakhir.<sup>68</sup>

Konseli memberitahu kepada konselor bahwa konseli di hari Sabtu dan Minggu masih bermain HP ketika sedang belajar. Konseli mengaku malas belajar karena tidak ada PR pada hari itu, itu yang membuat konseli malah bermain HP untuk bermain game FF bersama temannya. Tetapi pada hari Senin, Selasa dan Rabu konseli jujur jika ia tidak bermain HP karena ada tugas mengerjakan Tema 1. Disini konselor tetap memberikan *reinforcement* karena konseli berhasil tidak bermain HP ketika belajar selama 3 hari berupa kalimat “**wah hebat dek**”. Selain itu konselor juga memberikan pemahaman kepada konseli bahwa ada atau tidak ada PR konseli harus tetap belajar, untuk pelajaran besok di sekolah. Konseli mengangguk dan berjanji akan tetap belajar walaupun tidak ada PR.

Konseli juga mengaku bahwa ia melaksanakan sholat maghrib dan isya' di mushola pada malam Selasa dan malam Jum'at karena ngajinya libur. Konseli mengatakan bahwa ia dibangunkan oleh ibunya setiap subuh untuk melaksanakan sholat subuh, tetapi pada hari Senin konseli bangun kesiangan karena tidur larut malam. Akibatnya konseli terlambat berangkat ke sekolah padahal pada hari Senin ada upacara bendera. Konseli

---

<sup>68</sup> Treatment minggu pertama dengan konseli pada 4 Maret pukul 08.20 WIB

berjanji untuk tidur maksimal pukul 9 malam tetapi karena terlalu lama bermain HP konseli jadi lupa waktu. Konseli mengatakan ia bermain HP sekitar 2 jam sampai pukul 9 malam. Konseli mengaku jika pulang les ia hanya bisa main HP kurang lebih 1 jaman karena sudah dimarahi ibuk disuruh tidur. Tetapi pada siang hari konseli hanya bermain sekitar 30 menit setelah pulang sekolah. Konseli pulang dari sekolah pukul 12.00 WIB.

Konselor bertanya kepada konseli apakah konseli terlambat karena berangkat ke sekolah mepet jam masuk? Konseli menjawab jika ia berangkat ke sekolah pukul 06.45 namun karena hari Senin kemarin kesiangan jadi ia terlambat. Kemudian bagaimana dengan TPA? Konseli mengaku sudah berangkat sebelum pukul 14.00 WIB walaupun mepet tetapi konseli mengatakan bahwa ia tidak terlambat. Konselor memberikan *reinforcement* berupa kalimat **“alhamdulillah bagus, besok lagi harus berangkat lebih awal agar tidak mepet”**.

Pada pertemuan ini konseli dinyatakan berhasil, walaupun belum mencapai 70% sampai 80% dari tujuan yang diinginkan, namun mencapai 50%. Walaupun demikian konseli memiliki hak untuk diberikan hadiah berupa perlengkapan sekolah oleh konselor yaitu **1 buku dan 1 pensil** dan konseli mendapat hukuman karena terlambat pada hari Senin yaitu **tidak diberikan uang saku selama satu hari**.

Konselor meminta ibu konselor untuk mengkonfirmasi kebenaran ucapan konseli mengenai kontrak yang dilakukan oleh konseli. Ibu konseli mengatakan bahwa konseli memang

dibangunkan setiap subuh, dan melaksanakan sholat Maghrib dan isya di mushola jika ngajinya libur. Ibu konseli juga mengatakan bahwa di hari senin kemarin konseli cerita ketika pulang sekolah bahwa ia sampai di sekolah teman-temannya sudah baris di lapangan untuk melaksanakan upacara bendera, ibu konseli mengakui bahwa konseli sudah berangkat lebih pagi dari biasanya sekitar pukul 06.50. Namun, karena hari Senin ada persiapan untuk upacara bendera jadi konseli seharusnya bisa berangkat lebih awal. Ibu konseli menceritakan bahwa konseli berangkat TPA sebelum pukul 14.00 ibu konseli melihat dari kejauhan sambil naik motor bahwa konseli ketika datang langsung masuk kelas, dimana didalam kelas itu masih belum ada ustadz atau ustadzahnya.<sup>69</sup>

Setelah konseli menyelesaikan kontrak selama seminggu, konselor mengarahkan konseli untuk melanjutkan kontrak di minggu kedua dengan kontrak sama dengan kontrak di minggu pertama. Konseli akan bertemu dengan konseli satu minggu setelah pertemuan hari ini, yaitu 11 Maret 2022.

## **Minggu Ke-2**

Pada tanggal 11 Maret 2022 konseli kembali bertemu dengan konselor di cakruk depan rumah konseli di dekat rumah konselor. Konseli dan konselor melaksanakan proses konseling sembari menikmati suasana dan mencari angin segar.<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> Wawancara dengan Ibu konseli pada 4 Maret 2022 pukul 15.40 WIB

<sup>70</sup> Treatment minggu kedua dengan konseli pada 11 Maret 2022 pukul 15.00 WIB

Konseli dengan semangat menceritakan bahwa konseli berhasil tidak bermain HP walaupun konseli tidak ada PR dalam seminggu. Konseli mengaku jika ketika les HP dikumpulkan namun ketika sudah waktunya pulang HP kembalikan kembali. Walaupun dikumpulkan tetapi konseli sudah bisa menahan diri untuk tidak bermain HP ketika sedang belajar. Disini konselor memberikan *reinforcement* berupa kalimat **“alhamdulillah bagus dek dan snack kepada konseli”**.

Konseli juga mengatakan bahwa ia sudah bisa melaksanakan salat subuh dengan tepat waktu walaupun masih dibangunkan ibuk. pada hari Jum'at konseli mengaku bahwa ia bisa bangun sendiri ketika adzan subuh tanpa dibangunkan ibunya. Konseli juga melaksanakan shalat magrib dan isya' di mushola secara berjamaah bersama dengan temannya. Konseli merasa lebih segar karena konseli mulai terbiasa mandi 2x dalam sehari. Konseli mengatakan bahwa jika pagi hari setelah sholat subuh langsung mandi dan sarapan. Untuk menyemangati konseli konselor memberikan *reinforcement* berupa kalimat **"Alhamdulillah hebat dek, sekarang sudah banyak peningkatan"**

Ketika hari libur sekolah konseli mengaku bahwa ia bermain HP seharian dan tidak main keluar rumah. Konseli bermain bersama temannya dirumah sampai dimarahi ayahnya dan disita HP nya. Pada hari biasa konseli bermain HP dipagi hari sekitar 30 menitan sebelum mandi, siang hari 30 menit setelah pulang sekolah, sore hari 30 menit setelah pulang TPA dan malam hari kurang lebih 1 jam dari pukul 8 sampai pukul 9. Konseli berhasil

mengikuti les dengan baik konseli juga dapat tidur sesuai dengan cara yang sudah ditentukan yaitu maksimal jam 9 malam. Hal ini membuat konseli menjadi tidak sulit dibangunkan ketika subuh.

Konseli mengatakan bahwa ia berangkat ke sekolah pukul 06.40 dan sampai di sekolah pukul 06.50. Hari senin kemarin konseli mengaku bahwa ia diantar oleh ayahnya ke sekolah karena ayahnya khawatir konseli terlambat seperti Minggu kemarin. Konseli juga mengatakan bahwa ia berangkat TPA pukul 13.50, tetapi konseli mengaku bahwa ia sempat bolos TPA satu hari karena ketiduran sampai pukul 14.30. Disini konselor memberikan pemahaman kepada konseli agar ketika sudah mendekati jam berangkat ke TPA konseli sebaiknya tidak tidur atau jika ingin tidur siang maka konseli tidak diperbolehkan bermain HP.

Untuk mengetahui kebenaran data yang disampaikan oleh konseli konselor menemui Ayah konseli dan menanyakan apakah data yang diberikan konseli sesuai dengan kenyataan. Ayah konseli mengatakan bahwa selama seminggu ini sudah tidak ada laporan bahwa konseli bermain HP ketika belajar. Konseli juga sudah mudah untuk dibangunkan ketika subuh. Tetapi konseli masih sering bermain HP lebih dari 2 jam dalam sehari. Ayah konseli sampai memarahi konseli karena bermain HP seharian pada hari Jum'at, ayah konseli menyita HP konseli, tetapi besok nya HPnya diberikan kepada konseli kembali.<sup>71</sup>

Pada proses konseling kali ini konseli dinyatakan berhasil dan sudah lebih baik dari

---

<sup>71</sup> Wawancara dengan Ayah konseli pada 11 Maret 2011 pukul 20.00 WIB

minggu sebelumnya, disini konseli berhak menerima hadiah dari konselor berupa peralatan sekolah yaitu **1 penghapus dan 1 rautan**. Tetapi karena konseli membolos satu hari maka konseli berhak mendapatkan sanksi yaitu tidak diberikan uang saku selama satu hari. Pada pertemuan selanjutnya Konselor kemudian meminta konseli untuk melanjutkan kontrak dan bertemu dengan konselor seminggu setelah pertemuan hari ini yaitu pada tanggal 18 Maret 2022.

### **Minggu Ke-3**

Pada tanggal 18 Maret 2022 konseli janji dengan konselor untuk bertemu. Pada pertemuan kali ini konseli datang ke rumah konselor.<sup>72</sup>

Konseli mengatakan bahwa ia selama seminggu berhasil tidak bermain HP ketika belajar tanpa dikumpulkan, konseli mengatakan bahwa HP konseli tidak diminta oleh guru les dengan syarat tidak boleh dibuka atau dinyalakan sebelum belajar selesai. Tetapi ada satu hari ia belajar menggunakan HP karena ada tugas menggambar cerita bergambar dari Google. Konseli mengaku walaupun belajar menggunakan HP tetapi ia tidak menggunakan untuk membuka yang lain, ia hanya melihat video karena bosan menggambar yang dibuat susah. Konselor memberikan **hadiah snack** untuk konseli yang berhasil menjalani kontrak.

Kemudian konseli menceritakan bahwa ia sudah bisa bangun pagi sendiri pukul 05.00. dalam seminggu konseli hanya 2 kali dibangunkan oleh

---

<sup>72</sup> Treatment minggu ketiga dengan konseli pada 18 Maret 2022 pukul 13.35 WIB

ibunya karena sudah kesiangan pukul 05.30 WIB. Untuk hal ini konseli mendapatkan hukuman menghafalkan surat pendek. Konseli menghafal surah Al-Bayyinah dan surah Al-Alaq. Walaupun demikian konseli sudah rajin sholat Maghrib dan isya di mushola. Konselor melakukan observasi langsung pada hari Senin tanggal 14 maret 2022 untuk mengetahui apakah konseli benar melaksanakan sholat di Mushola, ternyata benar konseli sholat berjamaah bersama teman-temannya. Konseli menemui konseli dan teman-temannya menanyakan hari apa saja ia sholat di Mushola, teman-teman konseli menjawab setiap malam Selasa dan malam Jumat. Disini konselor memberikan *reinforcement* kepada konseli berupa kalimat "**Alhamdulillah bagus dek**" konseli juga memberikan pujian hebat kepada teman-teman konseli.<sup>73</sup>

Konseli mengatakan dalam seminggu ia sudah bisa mengontrol diri untuk mengurangi waktu bermain HP. Pada siang hari konseli bermain HP 1 jam dari pukul 12.30 sampai 13.30 dan pada malam hari 1 jam, dari pukul 20.00 sampai pukul 21.00. Konseli mengatakan bahwa sore hari setelah pulang TPA ia tidak bermain HP karena ia bermain di lapangan bersama temannya, ia bermain sepak bola, gobak sodor, bak benteng dengan temannya. Konseli juga mengatakan bahwa pada hari libur konseli berjalan-jalan pagi bersama temannya. Ia mencari belut di sawah kemudian memasak belutnya dan dimakan bersama temannya.

---

<sup>73</sup> Observasi di mushola dekat rumah konseli pada tanggal 14 Maret 2022 pukul 17.45 WIB

Konseli juga mengatakan bahwa ia sudah tidak pernah terlambat ke sekolah ia berangkat pukul 06.40. konseli menceritakan bahwa setelah sholat subuh ia langsung mandi pukul 06.00 dan bersiap-siap sarapan. Konseli juga mengatakan bahwa ia tidak pernah terlambat ke TPA.

Pada pertemuan kali ini konseli sudah mengalami perubahan yang cukup signifikan selama seminggu ini. Konseli sudah bisa sholat tepat waktu, dan mengurangi waktu bermain HP, dan tidak berangkat ke sekolah terlambat. Konseli telah memenuhi 80% dari kontrak, maka konseli berhak atas hadiah yaitu peralatan sekolah dari konselor yaitu **2 buku dan 1 penghapus dan tambahan uang saku** dari ibunya karena tidak terlambat ke sekolah. Pada minggu berikutnya adalah minggu berakhirnya kontrak, dimana konselor harus memperkuat perilaku yang ingin dipertahankan oleh konseli.

#### **8) Memberi penguatan terhadap setiap perilaku yang diinginkan tetap ada**

##### **Minggu Ke-4**

Pada minggu keempat dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 25 Maret 2022. Pertemuan kali ini konseli dan konselor bertemu di rumah konseli. Ibu konseli meminta konselor untuk datang ke rumah karena ibu konseli ingin membayar uang les.<sup>74</sup>

Konselor melakukan observasi di tempat les selama seminggu, konselor menemukan bahwa konseli ketika belajar sudah tidak bermain HP

---

<sup>74</sup> Treatment minggu keempat dengan konseli pada 25 Maret 2022 pukul 10.00 WIB

bahkan tanpa harus diminta hp-nya atau dikumpulkan konseli mengatakan bahwa ia membawa HP tetapi hp-nya ditaruh di dalam tas, konseli mengatakan bahwa HP tersebut digunakan untuk mengirimkan pesan kepada ibunya ketika ia sudah selesai agar ibunya menjemput konseli.

Konseli mengatakan bahwa dia dan teman-temannya sudah janjian bahwa ketika les dimulai tidak akan bermain hp, konseli dan teman-temannya akan fokus konsentrasi belajar agar belajar cepat selesai tugas cepat selesai. Karena konseli sudah melaksanakan kontrak dengan baik di sini konseli berhak mendapatkan **hadiah berupa snack** dari konselor.

Konseli juga menceritakan bahwa dalam seminggu ini konseli sudah bisa bangun sendiri ketika adzan subuh tanpa harus dibangunkan ibunya bahkan konseli juga pernah bangun sebelum azan subuh. Konseli melaksanakan salat subuh dengan tepat waktu walaupun hanya di rumah tidak di mushola, tetapi pada hari libur konseli melaksanakan salat subuh berjamaah di mushola bersama dengan teman-temannya, setelah melaksanakan salat subuh konseli langsung jalan-jalan pagi bersama teman-temannya. Pada sore harinya konseli diajak untuk mencari ikan oleh ayahnya di kanal, konseli merasa sangat senang karena konseli bisa melatih kemampuan berenangya dan konseli merasa senang jika ikan yang didapat adalah hasil tangkapannya sendiri. Disini konselor memberikan reinforcement untuk konseli karena sudah rajin sholat dengan kalimat berupa **“masyaAllah keren sekali kamu dek”**

Konseli mengaku bahwa dalam beberapa hari ini konseli sudah jarang bermain HP karena konseli lebih suka untuk mancing belut bersama teman-temannya di sawah karena hasil pancingannya bisa untuk makan bersama, konseli juga mengatakan bahwa konseli hanya bermain HP di malam hari kurang lebih 1 jam sebelum tidur. Konseli menonton tiktok kadang sampai ketiduran. Selebihnya konseli melihat HP untuk kepentingan kelas untuk melihat informasi digrup kelas.

Konseli juga mengatakan bahwa ia berangkat ke sekarang pukul 06.30 tanpa diantar ayahnya, konseli mengatakan jika ia bangun ketika adzan subuh maka dapat bersiap-siap dengan tenang tidak terburu-buru, konseli juga sudah bisa sarapan pukul 06.00, konseli berangkat bersama temannya tanpa perlu khawatir terlambat. Konseli juga mengatakan ia tidak pernah bolos TPA lagi bahwa sekarang sudah bisa berangkat pukul 13.45 karena tidak bermain HP setelah pulang sekolah. Konselor memberikan reinforcement berupa kalimat **“hebat dek, kamu disiplin”**

Pada pertemuan kali ini konseli sudah dapat melaksanakan kontrak dengan baik, konseli sudah mampu membatasi waktu bermain HP maksimal 2 jam dalam sehari, konseli mencapai kriteria lebih dari 80% oleh karena itu konseli berhak mendapatkan **hadiah berupa headset** dari konselor.

Dalam pertemuan ini, konselor memberi penguatan lebih pada konseli. Penguatan tersebut yaitu *self control*. Disini konselor menjelaskan kepada konseli tentang *self control* (pengendalian diri) dimana konseli dapat mengontrol dirinya

sendiri. Triknya adalah konseli harus selalu bersikap jujur dan bertanggung jawab pada diri sendiri agar selalu bisa menyelesaikan kewajiban dan aktivitas dengan baik dan membatasi waktu bermain HP agar bisa menjalani rutinitas dengan tepat waktu. Sebagai contoh jika dalam seminggu konseli mampu melaksanakan kewajiban dan rutinitas dengan baik dan tepat waktu dan bisa mengurangi waktu bermain HP maka konseli memiliki hak atas hadiah atau sesuatu yang konseli inginkan.

**e. Evaluasi/Follow Up**

Evaluasi adalah suatu langkah yang mengkaji sejauh mana hasil proses konseling telah terwujud, dan memungkinkan konseli untuk menentukan kegiatan-kegiatan yang akan datang sesuai dengan pertumbuhannya sendiri. Evaluasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menelusuri dan mengamati secara seksama perilaku konseli sebelum, selama, dan setelah proses konseling.

Sebelum dilakukan teknik kontrak perilaku, konseli memiliki kebiasaan buruk berikut yaitu, kecanduan gadget. Kecanduan gadget tersebut menyebabkan konseli menjadi tidak mampu mengatur waktu dan tidak bisa melakukan kegiatan rutinitas dengan tepat waktu diantaranya yaitu kurang konsentrasi ketika belajar karena fokus pada HP, sering mnunda-nunda sholat karena bermain HP, tidak dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari seperti makan dan mandi karena bermain HP, terlalu sering bermain HP dalam sehari melebihi 5 jam, berangkat terlambat ke sekolah dan TPA karena bermain HP.

Namun adapun saat dilakukan treatment, konseli menjalani kontrak dengan baik, meskipun di minggu pertama dan kedua terdapat pelanggaran yang dilakukan oleh konseli. Setelah dilakukan treatment, terjadi perubahan dalam tingkah dan kebiasaan sehari-hari konseli. konseli yang awalnya tidak konsentrasi karena bermain HP ketika belajar menjadi fokus pada pelajaran yang dipelajari. Konseli yang sering menunda-nunda sholat menjadi sholat tepat waktu. Konseli yang tidak bisa melaksanakan aktivitas sehari-hari karena tidak bisa membatasi waktu bermain HP menjadi bermain HP maksimal 2 jam dalam sehari dan dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan penuh tanggung jawab. Konseli yang sering terlambat berangkat ke sekolah dan TPA menjadi berangkat lebih awal yaitu 15-30 menit sebelum jam masuk.

Berdasarkan deskripsi proses konseling yang telah dilakukan, untuk memperjelas akan dipaparkan dalam tabel berikut :

**Tabel 4.1**  
**Deskripsi Proses Konseling**

<b>Tahap konseling</b>	<b>Proses pelaksanaan</b>
Identifikasi masalah	Pada tahap ini, konselor berusaha untuk memperoleh lebih banyak informasi tentang kepribadian konseli sehingga tidak terjadi kesalahpahaman yang mungkin dilakukan konselor saat proses konseling. Informasi yang diperoleh berasal dari observasi dan wawancara dengan konseli, ibu konseli, ayah konseli, kakak perempuan konseli, dan teman konseli
Diagnosa	Berdasarkan informasi – informasi yang peneliti peroleh dari beberapa sumber data dan

	observasi yang dilakukan, diketahui bahwa konseli mengalami kecanduan gadget.
Prognosa	Pada tahap prognosis ini, pemberian terapi akan dilaksanakan oleh konselor menggunakan konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku.
Treatment	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Membangun kepercayaan dengan konseli</li> <li>2) Melakukan rasional kontrak perilaku</li> <li>3) Menyepakati bersama antara konseli dan konselor tentang aturan-aturan dalam kontrak perilaku.</li> <li>4) Memilih tingkah laku yang ingin diubah dengan menggunakan analisis ABC</li> <li>5) Menetapkan data awal (baseline data) dan standart tingkah laku yang bagaimana yang akan diubah dan dicapai dalam kontrak</li> <li>6) Menetapkan jenis penguatan yang akan diterapkan beserta jadwal pemberian penguatannya.</li> <li>7) Memberikan reinforcementp setiap kali perilaku yang ditargetkan muncul sesuai jadwal kontrak</li> <li>8) Memberikan penguatsn pada setiap perilaku yang diharapkan konseli sudah mulai menetap</li> </ol>
Evaluasi	Saat dilakukan treatment, konseli menjalani kontrak dengan baik, meskipun di minggu pertama dan kedua terdapat pelanggaran yang dilakukan oleh konseli. Setelah dilakukan treatment, terjadi perubahan dalam tingkah dan kebiasaan sehari-hari konseli.

## **2. Deskripsi Hasil Konseling Behavior dengan Teknik Kontrak Perilaku dalam Mengatasi Kecanduan Gadget pada Seorang Anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro**

Pada bagian ini, peneliti menyajikan empat indikator yang dapat peneliti gunakan sebagai ukuran keberhasilan proses konseling yang dilakukan, sebelum konselor menentukan hasil dari proses kontrak perilaku yang disepakati antara konselor dan konseli. Keempat indikator tersebut adalah Konseli tidak konsentrasi dan tidak fokus pada apa yang sedang dipelajari ketika belajar tetapi konseli fokus pada HP, konseli sering shalat tidak tepat waktu dan menunda-nunda aktivitas, konseli tidak bisa lepas dari HP karena terlalu sering bermain HP dan konseli sering terlambat berangkat ke sekolah karena setelah bangun pagi konseli langsung bermain HP, seharusnya jam 06.30 konseli sudah berangkat ke sekolah namun jam 07.00 kurang konseli baru berangkat, konseli juga sering berangkat terlambat TPA atau bahkan membolos dengan alasan sudah terlambat. Konseli seharusnya berangkat pukul 13.30 tetapi pukul 14.00 konseli baru siap-siap untuk berangkat TPA.

Pada minggu pertama konseli berhasil tidak bermain HP ketika belajar selama 3 hari, 2 hari gagal karena konseli malas belajar dengan alasan tidak ada PR. Konseli berhasil shalat maghrib dan isya tepat waktu di mushola pada malam Selasa dan malam Jumat. Konseli juga melaksanakan sholat subuh tanpa kesiangan walaupun masih dibangunkan ibunya. Pada malam hari konseli bermain HP sekitar 1-2 jam, pada siang hari 30 menit dan sore 30 menit. Konseli terlambat berangkat ke sekolah satu hari pada hari

Senin, selebihnya konseli berangkat sekolah pukul 06.45 dan berangkat TPA pukul 14.00.

Pada minggu kedua konseli berhasil tidak main HP selama belajar di tempat les karena HP dikumpulkan. Konseli melaksanakan sholat subuh tepat waktu walaupun masih dibangunkan ibunya, pada hari Jum'at konseli bangun sendiri. Konseli sholat Maghrib dan isya di mushola pada malam Selasa dan malam Jum'at. Pada pagi hari konseli bermain HP 30 menit, siang hari 30 menit, sore hari 30 menit dan malam sekitar 1 jam dari pukul 20.00 sampai 21.00. Pada hari libur konseli bermain HP hampir seharian sampai dimarahi Ayahnya. Konseli berangkat sekolah pukul 06.40, dan berangkat TPA pukul 13.50. namun konseli bolos TPA satu hari karena ketiduran.

Pada minggu ketiga konseli berhasil tidak bermain HP dan konsentrasi ketika belajar tanpa diminta untuk HP nya dikumpulkan, namun ada 1 hari dimana konseli belajar menggunakan HP ketika les. Konseli sudah bisa bangun sendiri ketika subuh walaupun pukul 05.00 WIB, konseli hanya 2 kali dibangunkan ibunya karena kesiangan pukul 05.30 WIB. Konseli semakin rajin sholat Maghrib dan isya di mushola. Pada siang hari konseli bermain HP selama 1 jam, pada sore hari konseli tidak bermain HP tetapi bermain di lapangan, pada malam hari konseli bermain HP selama 1 jam. Pada hari libur konseli berjalan-jalan pagi bersama temannya dan sore harinya memancing belut di sawah. Kemudian konseli berangkat ke sekolah pukul 06.40 dan berangkat TPA pukul 13.50. tanpa ada yang bolos.

Pada minggu keempat konseli berhasil fokus untuk berkonsentrasi belajar ketika les tanpa bermain HP. HP konseli ini ditaruh di dalam tas dan digunakan

hanya untuk menghubungi ibunya setelah selesai belajar. Konseli mengalami peningkatan karena sudah bisa bangun sendiri ketika subuh pada saat adzan berkumandang bahkan konseli juga pernah bangun sebelum azan subuh. Konseli sudah bisa mengurangi waktu bermain HP, konseli hanya bermain HP pada malam hari kurang lebih selama 1 jam. Konseli sudah mulai mandi 2 kali dalam sehari. Ketika hari libur konseli diajak mencari ikan oleh ayahnya. Konseli berangkat ke sekolah pukul 06.30 dan berangkat TPA pukul 13.45.

Setelah diterapkan proses konseling, konseli mengalami perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Sebelum dilakukan proses konseling konseli yang awalnya tidak konsentrasi karena bermain HP ketika belajar, namun setelah proses konseling menjadi fokus pada pelajaran yang dipelajari. Sebelum proses konseling konseli yang sering menunda-nunda shalat, namun setelah proses konseling menjadi shalat tepat waktu. Sebelum proses konseling konseli yang tidak bisa melaksanakan aktivitas sehari-hari karena tidak bisa mambatasi waktu bermain HP, namun setelah proses konseling menjadi bermain HP maksimal 2 jam dalam sehari dan dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan penuh tanggung jawab. Sebelum proses konseling konseli yang sering terlambat berangkat ke sekolah dan TPA, namun setelah proses konseling menjadi berangkat lebih awal yaitu 15-30 menit sebelum jam masuk.

Berdasarkan deskripsi hasil proses konseling yang telah dilakukan, untuk lebih jelasnya akan dipaparkan dalam tabel berikut :

**Tabel 4.2**  
**Deskripsi Hasil Proses Konseling**

	<b>Minggu 1</b>	<b>Minggu 2</b>	<b>Minggu 3</b>	<b>Minggu 4</b>
<b>Konsentrasi belajar</b>	3 hari berhasil, 2 hari gagal	Seminggu berhasil dengan HP dikumpulkan	1 hari gagal karena ada tugas	Seminggu berhasil tanpa HP dikumpulkan
<b>Pengabdian pekerjaan : sholat</b>	Sholat subuh dibangunkan, maghrib dan isya' berjamaah di mushola	Sholat subuh dibangunkan, maghrib dan isya' berjamaah di mushola	Subuh bangun sendiri pukul 05.00, hanya 2x dibangunkan, maghrib dan isya' berjamaah di mushola	Subuh bangun sendiri ketika adzan, maghrib dan isya' berjamaah di mushola
<b>Waktu bermain HP</b>	2-3 jam dalam sehari	2,5 jam dalam sehari	2 jam dalam sehari	1 jam dalam sehari
<b>Berangkat ke sekolah/ TPA</b>	Berangkat sekolah pukul 06.45 dan TPA pukul 14.00, terlambat sekolah hari senin	Berangkat sekolah pukul 06.40 dan TPA pukul 13.45, bolos TPA 1 hari	Berangkat sekolah pukul 06.40 dan TPA pukul 13.50	Berangkat sekolah pukul 06.30 dan TPA pukul 13.45

## B. Analisis Data

### 1. Analisis Proses Konseling Behavior dengan Teknik Kontrak Perilaku dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro

Peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komparatif. Teknik analisis deskriptif komparatif adalah suatu cara untuk menganalisis proses konseling berdasarkan teori dan kenyataan, dengan membandingkan konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku dengan yang sebenarnya dilakukan oleh konselor dengan teori-teori yang ada. Dari perbandingan tersebut didapatkan hasil apakah ada peningkatan sebelum dan sesudah proses konseling.<sup>75</sup>

**Tabel 4.3**  
**Perbandingan data dari teori dan data dari lapangan**

No	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi masalah (assessment) yaitu, pendahuluan atau langkah awal peneliti melakukan proses konseling. Langkah ini dilakukan untuk menggali masalah konseli.	Pada tahap ini konselor mengumpulkan data dari berbagai sumber data, seperti konseli sendiri, ibu dan ayah konseli, saudara perempuan konseli, dan teman konselor, dari hasil data yang diperoleh di lapangan melalui proses wawancara dan observasi menunjukkan bahwasanya masalah yang dialami konseli

<sup>75</sup> M. Djunaedi Ghoni dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, cet.III, 2016) h.245

		<p>adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Masalah pertama yang adalah konseli yang tidak fokus ketika belajar. Hal ini disebabkan karena ketika belajar di tempat les konseli tidak benar-benar belajar tetapi lebih fokus melihat gadgetnya. Ketika gurunya menjelaskan konseli seolah-olah mendengarkan tetapi HP konseli tetap menyala. Pandangan konselipun tidak sungguh-sungguh memperhatikan guru tetapi juga melihat pada layar HP. Hal ini menyebabkan konseli menjadi kehilangan konsentrasinya karena gadget.</li> <li>2) Masalah yang kedua yaitu konseli sering menunda-nunda sholat. Konseli tidak langsung menjalankan sholat karena keasyikan bermain gadget.</li> <li>3) Masalah yang ketiga yaitu konseli tidak bisa lepas dari gadget, yang menyebabkan konseli</li> </ol>
--	--	---

		<p>menjadi ketergantungan pada gadget. Konseli menjadi telat makan, menjadi pemalas, dan tidak melaksanakan rutinitas dengan lancar.</p> <p>4) Masalah yang keempat yaitu konseli sering terlambat berangkat ke sekolah dan ke TPA. Konseli menjadi lupa waktu karena gadget. Konseli sering bermain gadget sampai kelupaan kegiatan lainnya. Konseli diharuskan berangkat 30 menit atau maksimal 15 menit sebelum jam masuk.</p>
2	<p>Diagnosis, menetapkan inti permasalahan yang konseli alami.</p>	<p>Dari pengamatan dan data informasi yang dikumpulkan peneliti dari berbagai sumber data, dapat disimpulkan bahwa konseli mengalami kecanduan gadget dengan indikator-indikator sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konseli tidak konsentrasi dan tidak fokus pada apa yang sedang dipelajari ketika belajar tetapi konseli fokus pada HP.</li> <li>2) Konseli sering mengabaikan pekerjaan seperti sholat</li> </ol>

		<p>3) Konseli tidak bisa lepas dari HP karena terlalu sering bermain HP</p> <p>4) Konseli sering terlambat berangkat ke sekolah karena setelah bangun pagi konseli langsung bermain HP, seharusnya jam 06.30 konseli sudah berangkat ke sekolah namun jam 07.00 kurang konseli baru berangkat, konseli juga sering berangkat terlambat TPA atau bahkan membolos dengan alasan sudah terlambat. Konseli seharusnya berangkat pukul 13.30 tetapi pukul 14.00 konseli baru siap-siap untuk berangkat TPA.</p>
3	<p>Prognosis, yaitu tahap yang menentukan bentuk terapi yang pas untuk masalah konseli.</p>	<p>Pada tahap prognosis ini, rencana pemberian terapi akan dilaksanakan oleh konselor menggunakan konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku. Teknik kontrak perilaku ditawarkan kepada konseli oleh konselor karena dianggap relevan dengan masalah yang dialami konseli yaitu kecanduan gadget. Teknik ini dipilih karena diyakini dapat</p>

		<p>mengurangi kecanduan gadget melalui kesepakatan perilaku yang disepakati antara konseli dan konseli, disertai dengan konsekuensi yang dapat diterima jika konseli melanggar kesepakatan dan jika konseli melaksanakan kesepakatan dengan benar, konseli berhak menerima hadiah positif.</p>
4	<p>Treatment / terapi. Pada tahap ini, konselor memberikan bantuan kepada konseli dengan maksud membantu masalah yang dialami konseli. Konselor juga mengembangkan beberapa prosedur untuk memberikan bantuan. Prosedur yang diberikan oleh konselor didasarkan pada hasil yang telah ditentukan pada prognosis.</p>	<p>Konselor merumuskan sejumlah prosedur untuk memberikan terapi. Langkah yang harus dilakukan oleh konselor adalah</p> <p>1) <b>Tahap 1 ; Membangun kepercayaan dengan konseli,</b> Membangun kepercayaan dengan konseli bertujuan agar konselor dapat mengenal konseli lebih dalam dan konseli dapat memberikan kepercayaannya terhadap konselor sehingga proses konseling dapat terlaksana dengan baik. Konselor berupaya untuk membangun chemistry dan hubungan yang lebih dekat dengan konseli. Tujuannya adalah agar konseli merasa puas dengan pelaksanaan proses konseling dan memiliki keyakinan penuh pada konselor yang</p>

		<p>memudahkan pelaksanaan proses konseling. Pada tahap ini konselor, berusaha memberi pemahaman pada konseli mengenai perilaku konseli yang menimbulkan masalah yaitu kecanduan gadget. Konselor juga menguraikan beberapa efek negatif akibat konseli sering bermain HP ketika belajar, sering terlambat ke sekolah, sering telat makan dan sering menunda-nunda shalat. Salah satu akibatnya adalah konseli mengalami penurunan prestasi di sekolah karena kurangnya konsentrasi belajar akibat terlalu sering bermain HP. Jika konseli selalu berangkat ke sekolah terlambat konseli juga bisa tidak naik kelas karena kurangnya kedisiplinan mengikuti aturan tata tertib sekolah.</p> <p>2) <b>Tahap 2 ; Rasional kontrak perilaku</b>, Pada tahap ini, konselor memberikan tawaran pada konseli bagaimana cara agar dapat membiasakan diri untuk melakukan aktivitas dan rutinitas dengan waktu yang</p>
--	--	--

		<p>tepat. Sebuah metode yang disarankan oleh konselor adalah dengan mendorong konseli untuk membuat kontrak perilaku yang membahas masalah yang dialami konseli</p> <p>3) <b>Tahap 3 ; Membuat kesepakatan bersama antara konselor dengan konseli terhadap aturan-aturan yang terkait dengan kontrak Perilaku.</b> Konselor dan konseli menetapkan aturan-aturan yang berkaitan dengan kontrak perilaku yang akan dilaksanakan. Aturan ini harus cocok dengan perilaku yang ingin dirubah. Konselor kemudian menggunakan konsep analisis ABC untuk menentukan standar modifikasi perilaku dan untuk menentukan jenis penguatan dan jadwal penguatan.</p> <p>4) <b>Tahap 4 : memilah perilaku yang akan dirubah menggunakan konsep analisis ABC.</b> Dalam konsep ABC, terdapat <i>antecedent</i> berarti pemicu perilaku atau <i>antecedent action</i>, <i>behavior</i> berarti</p>
--	--	---

perilaku yang bermasalah dan *consequence* berarti konsekuensi, atau peristiwa yang mengikuti perilaku dan dapat mempertahankannya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, kecanduan gadget (*behavior*) terjadi ketika konseli tidak dapat mengurangi jumlah waktu dalam menggunakan gadget atau menjadi tergantung pada gadget (*antecedent*), yang berakibat konseli tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan tidak bertanggung jawab (*consequence*), karena tidak akan dapat melakukan sesuatu dengan lancar. Contohnya yaitu konseli tidak fokus belajar, kurang konsentrasi karena ketika belajar sambil bermain HP, menunda-nunda sholat, telat makan, suka bermalasan, seperti malas mandi dan malas ketika dimintai tolong, dan berangkat sekolah terlambat.

- 5) **Tahap 5: menentukan data awal (*baseline data*) dan standart perilaku yang akan dirubah dan diwujudkan**, dalam tahap ini

		<p>konselor dan konseli menentukan perilaku apa saja yang akan diubah yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Bermain HP ketika belajar menjadi berkonsentrasi pada pelajaran</li> <li>b. Menunda-nunda sholat menjadi sholat tepat waktu</li> <li>c. Tidak bisa lepas dari HP menjadi bermain HP maksimal 2 jam dalam sehari</li> <li>d. Berangkat sekolah atau TPA terlambat menjadi berangkat 30 menit atau maksimal 15 menit sebelum jam masuk dan tidak terlambat.</li> </ol> <p>6) <b>Tahap 6 : menetapkan jenis penguatan dan jadwal pemberian penguatan.</b> Berikut perilaku yang akan diubah beserta hadiah dan sanksinya :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Bermain HP ketika belajar menjadi berkonsentrasi pada pelajaran.       <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berhasil : snack dan peralatan sekolah</li> <li>- Gagal : HP disita atau tidak dibelikan paket data</li> </ul> </li> <li>b. Menunda-nunda sholat</li> </ol>
--	--	---

		<p>menjadi sholat tepat waktu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berhasil : peralatan sekolah</li> <li>- Gagal : menghafal juz 30</li> </ul> <p>c. Tidak bisa lepas dari HP menjadi bermain HP maksimal 2 jam dalam sehari</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berhasil : headset</li> <li>- Gagal : HP disita atau tidak dibelikan paket data</li> </ul> <p>d. Berangkat sekolah atau TPA terlambat menjadi berangkat 30 menit atau maksimal 15 menit sebelum jam masuk dan tidak terlambat</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berhasil : ditambah uang sakunya dua ribu dan peralatan sekolah</li> <li>- Gagal : tidak diberi uang saku 5000 rupiah</li> </ul> <p>7) <b>Tahap 7 : Memberikan <i>reinforcements</i> setiap kali tingkah laku yang diharapkan muncul sesuai jadwal kontrak.</b> Dalam tahap ini, setiap satu minggu konseli diharuskan datang menemui konselor untuk melaporkan kontrak yang telah dilaksanakan.</p> <p>a) <b>Minggu 1</b> : Pada minggu pertama, konseli berhasil tidak bermain HP ketika belajar selama 3 hari, 2 hari gagal karena konseli</p>
--	--	--

		<p>malas belajar dengan alasan tidak ada PR. <b>Konselor memberikan reinforcement untuk 3 hari tersebut berupa kalimat “wah hebat dek”.</b> Konseli berhasil shalat maghrib dan isya tempat waktu di mushola pada malam Selasa dan malam Jumat. Konseli juga melaksanakan sholat subuh tanpa kesiangan walaupun masih dibangun ibunya. Pada malam hari konseli bermain HP sekitar 1-2 jam, pada siang hari 30 menit dan sore 30 menit. Konseli terlambat berangkat ke sekolah satu hari pada hari Senin, selebihnya konseli berangkat sekolah pukul 06.45 dan berangkat TPA pukul 14.00. <b>Konselor memberikan reinforcement berupa kalimat “alhamdulillah bagus”.</b> <b>Konselor juga memberikan hadiah peralatan sekolah berupa 1 buku dan 1 pensil.</b></p>
--	--	--

		<p><b>b) Minggu 2</b> : Pada minggu kedua konseli berhasil tidak main HP selama belajar di tempat les karena HP dikumpulkan. <b>Konseli mendapat hadiah berupa snack dari konselor.</b> Konseli melaksanakan sholat subuh tepat waktu walaupun masih dibangunkan ibunya, pada hari Jum'at konseli bangun sendiri. Konseli sholat Maghrib dan isya di mushola pada malam Selasa dan malam Jum'at. <b>Konseli mendapat reinforcement berupa kalimat “alhamdulillah hebat dek”.</b> Pada pagi hari konseli bermain HP 30 menit, siang hari 30 menit, sore hari 30 menit dan malam sekitar 1 jam dari pukul 20.00 sampai 21.00. Konseli berangkat sekolah pukul 06.40, dan berangkat TPA pukul 13.50. namun konseli bolos TPA satu hari karena ketiduran. <b>Konseli mendapat hadiah 1 penghapus dan 1 rautan</b></p>
--	--	---

		<p><b>dari konselor.</b></p> <p>c) <b>Minggu 3</b> : Pada minggu ketiga konseli berhasil tidak bermain HP dan konsentrasi ketika belajar tanpa diminta untuk HP nya dikumpulkan, namun ada 1 hari dimana konseli belajar menggunakan HP ketika les. <b>Konseli mendapat hadiah snack dari konselor.</b> Konseli sudah bisa bangun sendiri ketika subuh walaupun pukul 05.00 WIB, konseli hanya 2 kali dibangunkan ibunya karena kesiangan pukul 05.30 WIB. Konseli semakin rajin sholat Maghrib dan isya di mushola. <b>Konselor memberikan reinforcement kepada konseli berupa kalimat “alhamdulillah bagus dek”.</b> Pada siang hari konseli bermain HP selama 1 jam, pada sore hari konseli tidak bermain HP tetapi bermain di lapangan, pada malam hari konseli bermain HP selama 1 jam. Pada hari libur</p>
--	--	--

		<p>konseli berjalan-jalan pagi bersama temannya dan sore harinya memancing belut di sawah. Kemudian konseli berangkat ke sekolah pukul 06.40 dan berangkat TPA pukul 13.50. tanpa ada yang bolos. <b>Konseli mendapatkan hadiah 2 buku dan 1 pegasus dari konselor dan tambahan uang saku dari ibunya.</b></p> <p><b>d) Minggu 4 :</b> Pada minggu keempat konseli berhasil fokus untuk berkonsentrasi belajar ketika les tanpa bermain HP. <b>Konseli mendapat hadiah snack dari konselor.</b> Konseli mengalami peningkatan karena sudah bisa bangun sendiri ketika subuh pada saat adzan berkumandang bahkan konseli juga pernah bangun sebelum azan subuh. <b>Konselor memberikan reinforcement berupa kalimat “MasyaAllah keren sekai kamu dek”.</b></p>
--	--	---

		<p>Konseli sudah bisa mengurangi waktu bermain HP, konseli hanya bermain HP pada malam hari kurang lebih selama 1 jam. Konseli sudah mulai mandi 2 kali dalam sehari. Ketika hari libur konseli diajak mencari ikan oleh ayahnya. Konseli berangkat ke sekolah pukul 06.30 dan berangkat TPA pukul 13.45. <b>Konseli mendapat hadiah headset dari konselor dan 1 pulpen dan 1 penggaris.</b></p> <p>8) <b>Tahap 8 : Memberikan penguatan terhadap setiap perilaku yang diinginkan menetap</b>, Dalam pertemuan ini, konselor memberiikan penguatan lebih pada konseli. Penguatan tersebut yaitu <i>self control</i>. Disini konselor menjrlaskan kepada konseli tentang <i>self control</i> (pengendalian diri) dimana konseli dapat mengontrol dirinya sendiri. Triknya adalah konseli harus selalu bersikap jujur dan</p>
--	--	---

		<p>bertanggung jawab pada diri sendiri agar selalu bisa menyelesaikan kewajiban dan aktivitas dengan baik dan membatasi waktu bermain HP agar bisa menjalani rutinitas dengan tepat waktu. Sebagai contoh jika dalam seminggu konseli mampu melaksanakan kewajiban dan rutinitas dengan baik dan tepat waktu dan bisa mengurangi waktu bermain HP maka konseli memiliki hak atas hadiah atau sesuatu yang diinginkan.</p>
5	<p>Evaluasi atau Follow Up. Langkah akhir untuk mengetahui perkembangan hasil dari proses konseling.</p>	<p>Setelah dilakukan treatment, terjadi perubahan dalam tingkah dan kebiasaan sehari-hari konseli. Konseli yang awalnya tidak konsentrasi karena bermain HP ketika belajar menjadi fokus pada pelajaran yang dipelajari. Konseli yang sering menunda-nunda sholat menjadi sholat tepat waktu. Konseli yang tidak bisa melaksanakan aktivitas sehari-hari karena tidak bisa membatasi waktu bermain HP menjadi bermain HP maksimal 2 jam dalam sehari dan dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan penuh tanggung jawab. Konseli yang sering</p>

		terlambat berangkat ke sekolah dan TPA menjadi berangkat lebih awal yaitu 15-30 menit sebelum jam masuk.
--	--	--

Berdasarkan data teoritis dari tabel dengan data di lapangan di atas, analisis proses konseling perilaku berdasarkan teknik Kontrak Perilaku mendeskripsikan perilaku konseli selama langkah proses konseling. Langkah-langkah tersebut yaitu, tahap identifikasi masalah, tahap diagnosa, tahap prognosa, pemberian terapi, dan tahap evaluasi. Saat menjelaskan teori pada tahap identifikasi masalah, hasil yang diperoleh merupakan langkah awal menuju pemahaman yang lebih mendalam tentang kondisi konseli dan masalah yang sebenarnya mereka hadapi. Informasi yang diterima dari konselor diperoleh melalui hasil wawancara dan observasi..

Konselor mengidentifikasi masalah yang dialami oleh konseli dari gejala yang terjadi atau sering terjadi di lapangan. Masalah yang dimiliki oleh konseli adalah ketergantungan mereka pada gadget. Setelah ini, konselor memberi dukungan atau terapi menggunakan teknik kontrak perilaku. Treatment yang dilakukan konselor diharapkan dapat mengatasi kecanduan gadget, karena konseli harus melaksanakan kontrak dan bertanggung jawab atas apa yang telah disepakati. Fakta yang terjadi di lapangan konseli sudah mengalami peningkatan setelah diberikan treatment teknik kontrak perilaku.

## **2. Analisis Hasil Konseling Behavior Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak Di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro**

Pada tahap analisis ini, dilakukan analisis data perbedaan perilaku konseli sebelum proses konseling dan setelah menerapkan konseling perilaku menggunakan teknik kontrak perilaku. Sebelum proses konseling dilakukan konseli yang awalnya tidak konsentrasi karena bermain HP ketika belajar, setelah proses konseling menjadi fokus pada pelajaran yang dipelajari. Sebelum diterapkan proses konseling konseli yang sering menunda-nunda sholat, sesudah proses konseling menjadi sholat tepat waktu. Sebelum proses konseling konseli yang tidak bisa melaksanakan aktivitas sehari-hari karena tidak bisa mambatasi waktu bermain HP setelah proses konseling menjadi bermain HP maksimal 2 jam dalam sehari dan dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan penuh tanggung jawab. Sebelum proses konseling konseli yang sering terlambat berangkat ke sekolah dan TPA setelah proses konseling menjadi berangkat lebih awal yaitu 15-30 menit sebelum jam masuk.

Terdapat 4 indikator yang dapat dijadiakan acuan dari keberhasilan proses konseling, indikator-indikator tersebut adalah Konseli tidak konsentrasi dan tidak fokus pada apa yang sedang dipelajari ketika belajar tetapi konseli fokus pada HP, konseli sering shalat tidak tepat waktu dan menunda-nunda aktivitas, konseli tidak bisa lepas dari HP karena terlalu sering bermain HP dan konseli sering terlambat berangkat ke sekolah karena setelah bangun pagi konseli langsung bermain HP, seharusnya jam 06.30 konseli sudah

berangkat ke sekolah namun jam 07.00 kurang konseli baru berangkat, konseli juga sering berangkat terlambat TPA atau bahkan membolos dengan alasan sudah terlambat. Konseli seharusnya berangkat pukul 13.30 tetapi pukul 14.00 konseli baru siap-siap untuk berangkat TPA.

**Tabel 4.4**

**Indikator Keberhasilan Proses Konseling**

<b>No</b>	<b>Indikator</b>	<b>Sebelum Proses Konseling</b>	<b>Sesudah Proses Konseling</b>
1	Konsentrasi belajar	Sering bermain HP ketika belajar	Fokus pada pelajaran tanpa bermain HP
2	Pengabaian pekerjaan	Sering menunda-nunda sholat	Sholat tepat waktu dan subuh bisa bangun sendiri
3	Waktu bermain HP	Setiap waktu bermain HP dan mengganggu aktivitas	Bermain HP maksimal 2 jam dalam sehari dan dapat melaksanakan aktivitas dengan Lancar

4	Berangkat ke sekolah dan TPA	Sering terlambat, berangkat di waktu yang sudah mendekati jam masuk	Berangkat 30 menit sebelum jam masuk, ke sekolah pukul 06.30 WIB dan ke TPA pukul 13.45 WIB
---	------------------------------	---	---

Berdasarkan uraian pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa proses konseling yang dilakukan berhasil. Hal ini dikarenakan konseli yang sebelumnya mengalami kecanduan gadget sehingga tidak dapat melakukan aktivitas rutin dan tepat waktu, yang menyebabkan mereka lupa akan tanggung jawabnya. Sekarang mengalami perubahan perilaku, dengan mengurangi waktu yang dihabiskan untuk bermain gadget yang memungkinkan konseli menyelesaikan kegiatan rutin tepat waktu, dan konseli mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif dengan menggunakan teknik kontrak perilaku yang dilakukan.

### **3. Analisis Penerapan Konseling Behavior Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengatasi Kecanduan Gadget Pada Seorang Anak Di Desa Payaman Kecamatan Ngrho Bojonegoro Menurut Perspektif Keislaman**

Penggunaan gadget sangat umum dan populer. Peristiwa ini jika digunakan untuk kebaikan, akan menjadi berkah, dan jika digunakan untuk kejahatan, itu akan menjadi bencana. Selain tujuan tersebut di atas,

penggunaan gadget juga dapat menyebabkan kerugian atau masalah bagi seorang Muslim di dunia dan akhirat. Bagi seorang Muslim yang ingin menghindari bahaya ini, ia harus menghindarinya agar aman dari kebutaan dan kebutaan. Cahaya yang datang dari layar ponsel, dll, dapat memengaruhi fungsi mata saat perangkat gadget berintensitas tinggi terlibat. Bahkan, terkadang dapat menyebabkan kebutaan dan penglihatan yang buruk. Dan itu juga bisa berakibat kebutaan. Seorang muslim menderita berbagai penyakit syahwat yang dapat merusak akhlaq dan penyakit mencurigakan yang dapat membahayakan jiwa.<sup>76</sup> Allah SWT. telah menjelaskan bahayanya seorang muslim yang terkena buta hati dalam Firman-Nya

فَاِنَّهَا لَا تَعْمَىٰ اِلَّا بَصَارٌ وَلٰكِنْ تَعْمَىٰ الْقُلُوْبُ الَّتِي فِي الصُّدُوْرِ

*“Sebab, bukanlah mata yang menjadi buta, tetapi hati yang ada di dalamnya yang menjadi buta”<sup>77</sup> (Q.S. Al Hajj : 46).*

Maksud dari buta yang terletak di hati adalah buta yang menyiksa dan menderita kerugian di dunia dan di akhirat. Karena umat Islam meninggalkan jalan kebaikan. Hal ini disebabkan karena seorang muslim tersebut meninggalkan jalan petunjuk yang diberikan

---

<sup>76</sup> Lanlan Tuhfatul Lanfas, Karena Gadget Jangan Sampai Mata dan Hati Menjadi Buta, ( muslim.or.id, 2022) diakses pada 1 agustus 2022  
Sumber: <https://muslim.or.id/28945-karena-gadget-jangan-sampai-mata-dan-hati-menjadi-buta.html>

<sup>77</sup> Al-Qur’an, Al-Hajj : 46

oleh Allah SWt. dan meniti menuju jalan kesesatan.  
Rasulullah bersabda :

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

*“ada dua nikmat yang banyak membuat manusia menjadi tertipu, yaitu : sehat dan waktu luang.”*<sup>78</sup> (Hadist Riwayat Bukhori, no. 6412)

Makna dari Hadist tersebut yaitu, barangsiapa yang mempergunakan kesehatannya dan waktu luangnya untuk hal-hal kebajikan maka orang tersebut akan beruntung. Dan barangsiapa yang memanfaatkannya untuk hal-hal selain itu maka ia tertipu dan rugi. Seperti konseli yang mengalami kecanduan gadget yang berlebihan dapat menimbulkan dampak buruk baik untuk urusan dunia maupun urusan akhirat. Dampaknya yaitu ketergantungan yang memicu kelalaian dalam waktu yang menyebabkan terganggunya aktivitas dan ibadah, seperti menunda-nunda sholat karena bermain gadget, terganggunya proses belajar dan rutinitas lainnya, seperti telat makan, bermalas-malasan, dan berangkat ke sekolah terlambat.

Konselor dengan berlandaskan pada ayat di atas memberikan pengarahan kepada konseli pada tahap treatment Membangun kepercayaan dengan konseli. pada tahap tersebut konselor mencoba memberikan pemahaman kepada konseli mengenai pentingnya waktu dan beberapa dampak negatif dari kecanduan gadget karena habisnya waktu hanya untuk mengakses gadget.

---

<sup>78</sup> Diriwatkan dalam Hadis Rowahul Bukhori no 6412

Konselor berniat membantu konseli melalui teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan gadget. Kontrak perilaku dibuat atas persetujuan antara konseli dan konselor. Kesepakatan yang dibuat yaitu tidak bermain HP ketika belajar dan berkonsentrasi pada pelajaran, sholat tepat waktu, bermain HP maksimal 2 jam dalam sehari, berangkat ke sekolah atau TPA 30 menit atau maksimal 15 menit sebelum jam masuk dan tidak terlambat. Konseli harus melaksanakan kontrak tersebut sesuai dengan kesepakatan yang sudah disepakati. Jika konseli berhasil melaksanakan kontrak dengan baik maka akan mendapatkan reinforcement atau hadiah tetapi jika konseli melanggar maka akan mendapatkan hukuman atau sanksi. Oleh karena itu konseli berkewajiban untuk menjalankan kontrak tersebut. Sebagaimana firman Allah dalam al-Qur'an Surah Ali-Imran ayat 76 :

بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ وَاتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ

*“(Bukan demikian), sebenarnya barangsiapa yang menepati janji (yang telah dibuat) nya dan bertakwa, maka sesungguhnya Allah SWt. menyukai orang-orang yang bertakwa.”*<sup>79</sup> (Q.S Ali-Imran : 76)

Ayat diatas memperkuat konsep teknik kontrak perilaku yang dibuat konseli dan konselor bahwa jika konseli wajib untuk melaksanakan hal-hal yang telah disepakati, selain untuk kebaikan klllonseli tetapi juga agar konseli menjadi individu yang bertaqwa.

---

<sup>79</sup> Al-Qur'an, Al-Imran : 76

# BAB V

## PENUTUP

### A. Kesimpulan

1. Proses pelaksanaan Konseling behavior dengan teknek kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan gadget pada seorang anak di Desa Payaman Kecamatan Ngraho Bojonegoro dilakukan secara bertahap sesuai prosedur Binbingan dan Konseling. Langkah-langkah tersebut adalah: Pertama, mengidentifikasi masalah. Kedua, diagnosa. Ketiga, prognosa. Keempat, pelaksanaan proses konseling atau terapi. Kelima, evaluasi. Konseling perilaku dengan teknik kontrak perilaku diterapkan sebagai terapi. Langkah-langkah yang digunakan dalam terapi kontrak perilaku adalah sebagai berikut: Pertama, menjalin hubungan saling percaya dengan konseli. Kedua, rasional kontrak perilaku. Ketiga, menyepakati satu sama lain antara konseli dan konselor tentang ketentuan-ketentuan yang berkaitan dengan kontrak perilaku. Keempat, pilih perilaku yang ingin diubah berdasarkan konsep analisis ABC. Kelima, menentukan data awal (*baseline data*) dan standart perilaku yang akan dimodifikasi dan diwujudkan dalam perjanjian. Keenam, menentukan jenis penguatan serta jadwal pemberian penguatan. Ketujuh, memberikan penguatan setiap kali perilaku yang dituju muncul sesuai dengan jadwal kontrak. Kedelapan, beri penguatan lebih setiap kali perilaku yang diinginkan tetap ada.
2. Hasil akhir dari Proses pelaksanaan Konseling behavior dengan teknik kontrak perilaku dalam mengatasi kecanduan gadget pada seorang anak di Desa Payaman berhasil. Setelah dilaksanakan proses konseling konseli

mengalami perubahan perilaku yang bermasalah menjadi perilaku yang positif. Sebelum proses konseling konseli yang awalnya tidak konsentrasi karena bermain HP ketika belajar setelah proses konseling menjadi fokus pada pelajaran yang dipelajari. Sebelum proses konseling konseli yang sering menunda-nunda sholat setelah proses konseling menjadi sholat tepat waktu. Sebelum proses konseling konseli yang tidak bisa melaksanakan aktivitas sehari-hari karena tidak bisa membatasi waktu bermain HP setelah proses konseling menjadi bermain HP maksimal 2 jam dalam sehari dan dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan penuh tanggung jawab. Sebelum proses konseling konseli yang sering terlambat berangkat ke sekolah dan TPA setelah proses konseling menjadi berangkat lebih awal yaitu 15-30 menit sebelum jam masuk.

## **B. Saran**

Pada proses penyusunan penelitian ini, peneliti sadar bahwasanya penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karenanya, peneliti berharap peneliti setelah ini dapat meningkatkan hasil penelitian ini. Untuk hal tersebut peneliti memberikan saran :

### **1. Konselor**

Penerapan proses konseling melalui teknik kontrak perilaku dapat digunakan dalam upaya mengatasi kecanduan gadget pada anak atau sebagai terapi. Penerapan teknik kontrak perilaku lebih efektif bila digabungkan dengan teknik konseling lain yang ada dalam pendekatan konseling. Untuk mewujudkan harapan tersebut, peneliti dan konselor harus membaca banyak buku dan mendiskusikan metode konseling untuk memperkaya pengetahuan.

## 2. Konseli

Kecanduan gadget merupakan salah satu perilaku negatif yang menimbulkan masalah. Akibat dari orang yang sering menggunakan gadget sangatlah banyak. Salah satunya adalah kecanduan, dimana orang tersebut tidak dapat mengatur waktu dengan baik dan mengabaikan semua kewajibannya. Konseli diharapkan mampu melakukan apa yang perlu mereka lakukan setiap hari dan menghabiskan lebih sedikit waktu untuk bermain gadget sehingga konseli dapat mempertahankan perilaku ini untuk kebaikan konseli sendiri.

## C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan, diantaranya keterbatasan ruang dan waktu. Peneliti memiliki keterbatasan ilmu pengetahuan yang menyebabkan peneliti dalam melakukan penelitian memiliki banyak kekurangan. Peneliti juga memiliki keterbatasan waktu untuk melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Abu. dan Widodo Supriyono. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta. 2013.
- Amin, Zakki Nurul. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori Contoh dan Aplikasi Penerapan)*. Semarang : UNNES Press. 2017.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosuder Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2002.
- Arikunto. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, Bina Aksara. 2010.
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya : Universitas Airlangga. 2001.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 2003.
- Corey, Geral. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika. 2003.
- Dini, P.D.S. *Kemampuan Bersosialisasi Anak*. Jakarta : Gramedia. 2017.
- Fauzan, Lutfi. *Kontrak Perilaku*. dalam <https://lutfifauzan.wodpress.com/2009/08/09/kontrakperilaku> . 2009. di akses tanggal 07 Oktober 2021 pukul 20.39
- Gilbert M. D. Lemmens dkk. 2009 . *Therapeutic factors in a systemic multi-family group treatment for major*

*depression: patients' and partners' perspectives. Journal of Family Therapy 31: 250–26*

Gunarsa, Singgih D. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Musa. 2000.

Gunawan, M.A.A. *Hubungan Durasi Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Sosial Anak Prasekolah di TK PGRI 33 Sumurboto, Banyumanik*. Semarang : Universitas Diponegoro. 2017.

Hanojo. *Autisme*. Jakarta: Buana Ilmu Populer. 2003

Harfiyanto, D., Cahyo, B. U., & Tjaturahono, B. *Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna Gadget di SMA N 1 Semarang*. *Journal of Educational Social Studies*, 4(1). 2015

Hasan, Iqbal. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta : Media Grafika. 2004

Hovart, Arthur. *Addiction Game Online. Journal [Online]. Vol. 3 No. 2*. 1989, Tersedia: [www.scribd.com](http://www.scribd.com)

Irawan, Jaka dan Leni Armayati. *Pengaruh Kegunaan Gadget Terhadap Kemampuan Bersosialisasi pada Remaja*. *Jurnal*: Vol. 08. 2010.

Jarot, Wijanarko et-al. *Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital*. Jakarta; Keluarga Bahagia. 2016.

Julian, Barling dan L.Cooper Cary. *Organizational Behavior Volume I. Micro Approaches*: Sage Publications. 2000.

Kumalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks. 2011.

- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang. 2008.
- MD, Griffiths . *Video game addiction: further thoughts and observations*. International Journal of Mental Health and Addiction 6. 2008.
- Moleong, Lexy J. *Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2004.
- Park, C., & Park, Y. R. *The conceptual model on smartphone addiction among early childhood*. International Journal of Social Science and Humanity, 4(2), 2014. 147–150. <https://doi.org/10.7763/IJSSH.2014.V4.336>.
- Partanto, Pius A. dan Dahlan Al Barry. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola. 1994.
- Prasetiawan, Hardi. *Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online melalui Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 15 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2011 – 2012*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan. 2016.
- Rofiq, Arif Ainur, *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya : CV Raziev Jaya. 2017
- Sanjaya, Ridwan, dan Christine Wibhowo. *Menyiasati Tren Digital Pada Anak dan Remaja*. Jakarta : Elex Media Komputindo. 2011.
- Satrianawati. *Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Aktivitas Belajar Siswa SD*. Jurnal: Vol. 4, No. 1, 2010

- Strahun, O'Connor & Peterson. *Behavior Contracting*. Jurnal Pendidikan: 2013. Tersedia di [k12engagement.unl.edu](http://k12engagement.unl.edu)
- Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta. 2007.
- Tanzeh, Ahmad. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Teras. 2006.
- Thompson, Rosemary A. *Counseling Techniques Second Edition*. New york, Routledge Taylor & Francis Group. 2003.
- Winkel, W.S dan M.M. Sri Hastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. 2006.
- Wisnu P, Bernadus. *Hubungan Antara Kecanduan Gadget dan Empati Para Remaja Akhir Di Paroki Hati Kudus Tuhan Yesus Simo Kabupaten Boyolali*. Semarang : Universitas Semarang. 2017
- Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan dan Konseling di Institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi. 2006.