

**EFEKTIVITAS *BEHAVIOR CONTRACK* DAN *TOKEN ECONOMY* DALAM
MENURUNKAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* ADIKSI
PADA PESERTA DIDIK UPT SMP NEGERI 29
BANDAR LAMPUNG TAHUN
AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Syarat-syarat
Guna mendapatkan gelar sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

OLEH
RAHMAT PRANDANI
NPM : 1611080295

Jurusan :Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd
Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd

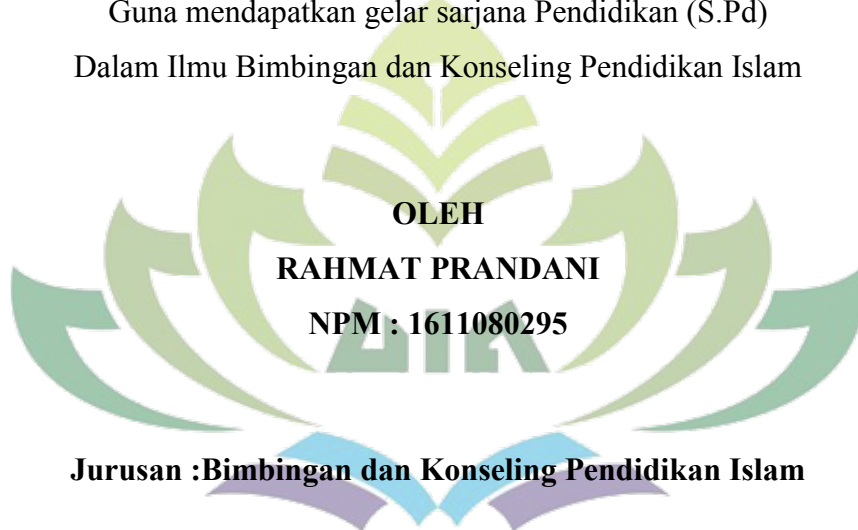


FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2020 M

**EFEKTIVITAS *BEHAVIOR CONTRACK* DAN *TOKEN ECONOMY* DALAM
MENURUNKAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* ADIKSI
PADA PESERTA DIDIK UPT SMP NEGERI 29
BANDAR LAMPUNG TAHUN
AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Syarat-syarat
Guna mendapatkan gelar sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd
Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2020 M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *BEHAVIOR CONTRACT* DAN *TOKEN ECONOMY* DALAM MENURUNKAN PENGGUNAAN *SMARTPHONE* ADIKSI PADA PESERTA DIDIK UPT SMP NEGERI 29 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020

OLEH
RAHMAT PRANDANI
1611080295

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* dan *Token Ekonomi* untuk mengurangi penggunaan *smartphone* adiksi secara berlebihan pada peserta didik kelas VII A di SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020. Metode berbentuk eksperimen dengan menggunakan *Single subject* serta desain penelitian A-B.

Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu pengaruh konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* dan *Token Ekonomi*, serta Variabel terikat yaitu penggunaan *smartphone* adiksi secara berlebihan pada peserta didik. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 29 Bandar Lampung. Populasi berjumlah 10 peserta didik, dengan sampel 1 peserta didik. Pendekatan yang digunakan adalah *single subject*, instrumen yang digunakan adalah berupa angket. Pada peserta didik dilakukan *Baseline* dan *Intervensi* dengan memberikan instrumen berupa angket penggunaan *smartphone* adiksi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *behavior contract* dan *token ekonomi* berpengaruh untuk mengurangi penggunaan *smartphone* adiksi secara berlebihan pada peserta didik. Berdasarkan hasil *Baseline* dan *Intervensi* peserta didik dianalisis dengan hasil $10 < 5,8$. Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling individu dengan teknik *Behavior Contract* dan *Token Ekonomi* dapat mengurangi perilaku penggunaan *smartphone* adiksi secara berlebihan pada peserta didik.

Kata Kunci : *Konseling Individu, Teknik Behavior Contract dan Token Ekonomi, penggunaan smartphone adiksi.*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi

**EFEKTIVITAS BEHAVIOR CONTRACK DAN TOKEN
ECONOMY DALAM MENURUNKAN PENGGUNAN
SMARTPHONE ADIKSI PADA PESERTA DIDIK UPT SMP
NEGERI 29 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN
2019/2020.**

Nama

RAHMAT PRANDANI

NPM

1611080295

Jurusan

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas

Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M.Pd

NIP. 196701151993032001

Pembimbing II

Hardiyansyah Masya, M.Pd

NIP.

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

NIP. 196706221994032002

KEMENTERIAN AGAMA



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skrripsi dengan judul : **EFEKTIVITAS BEHAVIOR CONTRACK DAN TOKEN ECONOMY** DALAM MENURUNKAN PENGGUNAN **SMARTPHONE** ADIKSI PADA PESERTA DIDIK UPT SMP NEGERI 29 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2019/2020. Disusun oleh **RAHMAT PRANDANI**, NPM. 1611080295, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan pada Hari/Tanggal: **Rabu, 19 Agustus 2020**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Tim Penguji

: **Drs. H. Abdul Hamid, M. Ag**

Sekretaris

: **Rahma Diani, M.Pd**

Penguji Utama

: **Defriyanto, S.I.Q., M.Ed**

Penguji Pendamping I

: **Dr. Laila Maharani, M.Pd**

Penguji Pendamping II

: **Hardiyansyah Masya, M.Pd**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nurva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝۳

kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat

menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati

supaya menetapi kesabaran. (QS.Al-Asr:3)¹



¹ “ *Al-Qur’an dan terjemahnya*, Departemen Agama RI (CV Diponegoro, Bandung 2004), H. 122

PERSEMBAHAN

Dengan menyucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan skripsi ini untuk orang-orang yang kusayangi:

1. Supran Helmi(ayahku) dan almh. Sri Metti(Bundaku) Motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendoakan dan menyayangiku, yang selalu mendukung dan mendo'akan setiap langkahku, senantiasa bersabar menanti keberhasilanku. Semua yang kulakukan hanya untuk membuat bapak dan ibu tersenyum bahagia, terima kasih untuk semua do'a, cucuran keringat dan air mata, pengorbanan, perjuangan, dan limpahan cinta kasih yang menjadi nafas kehidupanku serta mengiringi setiap langkahku.
2. Kakak-kakak Perempuananku Sapta Nur Anggraini Prandianata., A.Md. beserta Suami Heru Anggarianto dan Sarah Prili Prandiani beserta suami Agus Suprianto. Yang selalu memberi motivasi dan dukungannya agar aku segera menyelesaikan tugas akhir (skripsi) ini karena ingin segera melihatku mengenakan toga, untuk itu ku ucapkan terima kasih banyak;
3. Seluruh keluarga besarku yang telah memberikan dorongan serta menjadi sumber kekuatan bagiku dalam penyelesaian studiku.
4. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan pada tanggal 24 Januari 1998, bertempat di Bandar Lampung. Penulis merupakan anak ketiga (Bungsu) dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Supran Helmi dan Ibu Sri Metti. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang pendidikan Taman Kanak-Kanak TK Karya Utama O kecil sampai O besar, sekolah dasar di Sekolah Dasar Negeri 3 Perumnas Way Kandis pada tahun 2004 lulus pada tahun 2010, kemudian penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama di SMP Negeri 29 Bandar Lampung lulus pada tahun 2013, selanjutnya penulis melanjutkan jenjang pendidikan di STM 2 Mei Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2016.

Pada tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam program Strata 1 (S1) melalui jalur tes (UM-PTKIN). Bergabung dalam jajaran anggota HMJ BK masuk dalam divisi Advokasi. Pada tahun 2019 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Bakoman, Kabupaten Tanggamus selama 40 hari. Selanjutnya penulis mengikut Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di UPT SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan rihdo-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumil kiyamah kelak. Amin.

Penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas *Behavior Contract* Dan *Token Economy* Dalam Menurunkan Penggunaan *Smartphone* Adiksi Secara Berlebihan Pada Peserta Didik UPT SMP Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020, merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bimbingan, bantuan, dorongan, serta motivasi dari berbagai pihak. Maka, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nirva Diana, M.Pd selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

3. Rahma Diana, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediannya untuk membimbing, dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas kesediannya untuk membimbing, dan memberikan saran dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu Dosen program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terima kasih telah mendidik, memberikan dorongan dan motivasi serta ilmu pengetahuan kepada penulis selama peneliti menuntut ilmu.
7. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, terima kasih atas kesediannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi.
8. selaku guru Bimbingan dan konseling yang telah mendampingi serta memberi informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi.
9. Untuk Sahabatku Dwi Oktaviana yang senantiasa memberi bantuan, penyemangat, dan dukungan tanpa henti hingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan, terimakasih sudah menemani saya dari awal skripsi hingga saat ini.

10. Sahabat-sahabat dan Saudaraku Komunitas Motor, KKN desa Bakoman, PPL SMP Negeri 29 Bandar Lampung yang selalu memberikan masukan dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung angkatan 2016 kelas B khususnya, dan seluruh pihak yang telah membantu dalam terselesainya skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak jauh dari kesempurnaan. Semoga skripsi yang sederhana ini bermanfaat dan dapat memberikan tambahan ilmu dan pengetahuan bagi para pembaca umumnya dan penulis khususnya, Amin.

Wassalamualaikum Warohmatullohi Wabarokatuh

Bandar Lampung, Juli 2020

Penulis

Rahmat Prandani
1611080295

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah	1
B. IdentifikasiMasalah	10
C. BatasanMasalah	10
D. RumusanMasalah	11
E. Tujuan danManfaatPenelitian.....	11
F. RuangLingkupPenelitian	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan Konseling Individu	
1. Pengertian Konseling Individu	14
2. Tujuan dan Fungsi Konseling Individu	15
3. Langkah-langkah Layanan Konseling Individu	16
4. Tahap Akhir Konseling Tahap Tindakan	17
B. Teknik Behavior Contrack & Token Economy	
1. Pengertian Behavior Contrack.....	24
2. Syarat-syarat Dalam Memantapkan Kontrak Perilaku	27
3. Prinsip Dasar Kontrak	28
4. Unsur-Unsur Kontingensi Kontrak.....	30
5. Pengertian <i>Token Economy</i>	31
6. Tujuan <i>Token Economy</i>	34
C. <i>Smartphone Adiksi</i>	
1. Pengertian <i>Smartphone Adiksi</i>	38
2. Gejala atau ciri-ciri kecanduan <i>Smartphone Adiksi</i>	39
3. Faktor Penyebab Kecanduan <i>Smartphone Adiksi</i>	40
4. Pengaruh Teknik <i>behavior contrack dan token economy</i> Untuk Mengurangi Penggunaan <i>Smartphone Adiksi</i> Secara Berlebihan .	44
D. PenelitianRelevan.....	45
E. KerangkaBerfikir.....	46
F. Hipotesis.....	47

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	49
B. Desain Penelitian	50
C. Pendekatan Penelitian.....	50
D. Subjek Penelitian dan Targer Behavior	51
E. Definisi Operasional Penelitian	51
F. Populasi dan Sampel.....	53
G. Metode Pengumpulan Data	54
H. Instrumen Penelitian	58
I. Teknik Pengumpulan Data	60
1. Angket	60
2. Wawancara	60
3. Observasi	61
J. Teknik Pengumpulan Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	63
B. Uji Analisis <i>Single</i> Subjek.....	67
C. Pembahasan	83
D. Keterbatasan Penelitian	87
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	89
B. Saran - Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

TabelHalaman

1. Data permasalahan penggunaan <i>smartphone</i> adiksi berlebihan	6
2. Identitas Subjek.....	51
3. Definisi oprasional	51
4. Skor Alternatif Jawaban.....	59
5. Kriteria penggunaan <i>smartphone</i>	60
6. Hasil <i>baseline smartphone</i>	65
7. Hasil <i>intervensi smartphone</i>	66
8. Skor <i>baseline</i> penggunaan <i>smartphone</i>	67
9. Skor <i>intervensi</i> penggunaan <i>smartphone</i>	69
10. Skor <i>baseline</i> dan <i>intervensi</i>	60
11. Skor perbandingan <i>baseline</i> dan <i>intervensi</i>	72
12. Panjang kondisi	77
13. Estimasi kecenderungan arah	78
14. Kecenderunga jejak data	79
15. Level stabilitas dan rentang.....	79
16. Level perubahan.....	80
17. Jumlah variabel yang diubah.....	81
18. Perubahn kecenderungan arah	81
19. Perubahan kecenderungan stbilitas	82
20. Perubahan level	82
21. Perubahan <i>overlap</i>	83

DAFTAR GAMBAR

GambarHalaman

1. Desain Penelitian	50
2. Grafik skor <i>baseline</i> penggunaan <i>samrtphone</i>	68
3. Grafik skor <i>baseline</i> penggunaan <i>samrtphone</i>	69
4. Grafik perbandingan <i>baseline</i> dan <i>intervensi</i>	71
5. Panjang perbandingan	77
6. Grafik panjang perbandingan <i>baseline</i> dan <i>intervensi</i>	81



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Surat Penelitian
2. Surat Balasan Penelitian
3. Surat Pernyataan
4. Surat Keterangan Hasil *Similarity* Turnitin
5. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
6. Kisi-Kisi Observasi
7. Kisi-Kisi Wawancara
8. Kontrak Prilaku
9. Surat Keterangan Adopsi Angket
10. Kartu Konsultasi
11. Dokumen Kegiatan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penggunaan *Smartphone Adiksi* secara berlebihan merupakan salah satu jenis bentuk yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan *internet addictive disorder*.¹ Penggunaan *Smartphone Adiksi* biasanya didominasi dari kalangan pelajar, mulai dari SD, SMP, SMA, Mahasiswa, bahkan orang dewasa. Pelajar yang sering menggunakan *Smartphone Adiksi* secara berlebihan, akan menyebabkan mereka menjadi ketagihan atau berlebihan. Ketagihan memainkan *Smartphone Adiksi* akan berdampak buruk, terutama diri sendiri. Bahkan *Smartphone Adiksi* secara berlebihan juga membawa dampak terutama pada perkembangan anak maupun jiwa seseorang. Walaupun kita dapat mengurangi dalam *Smartphone Adiksi* dengan pemain lainnya. Namun, *Smartphone Adiksi* kerap membuat pemainnya melupakan kehidupan sosial dalam kehidupan sebenarnya.²

Hasil survei yang dilakukan Rogers, bahwa pengguna *Smartphone Adiksi* tahun 2018 menunjukkan karakter pengguna *Smartphone Adiksi* di Indonesia

¹ Yohanes Rikky, Dwi Santoso, and Jusuf Tjahjo Purnomo, “Hubungan Kecanduan *Smartphone Adiksi Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja*,” 2018, 27–44.

² Jurusan Ilmu Komunikasi and Universitas Ahmad Dahlan, “Tantangan Industri Kreatif *Smartphone Adiksi Di Indonesia*” 1 (2017): 443–54.

berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh kaum laki-laki hampir 60%, sedangkan kaum wanita hanya lebih 40%, dan sebagian besar pengguna *Smartphone* Adiksi memanfaatkan fasilitas tersebut untuk chatting, *game online* dll.³

Hampir 44% penggunaan internet *Smartphone* Adiksi. Penggunaan *game online*, chatting dan aplikasi lainnya secara berlebihan ini memiliki dampak bagi psikologis pada individu. Jika bermain *game* dengan bijak, tentu tidak akan memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap perkembangan pada individu. Yang menjadi masalah adalah kebanyakan individu tidak bermain *game online* dengan bijak hal ini karena tidak tahu dampak negatif bagi dirinya. Biasanya dampak *game online* tidaklah secara langsung terjadi pada individu tersebut.⁴

Mudahnya fasilitas internet membuat individu menjadi lebih mudah untuk mengakses *Smartphone* Adiksi kapan saja dan dimana saja tanpa mengenal waktu. Sifat permainan yang menantang serta kemudahan untuk mengakses permainan tersebut membuat banyak individu yang menjadi pengguna *Smartphone* Adiksi secara berlebihan. Kondisi berlebihan ini akan semakin rendah apabila dipengaruhi lingkungan, terutama keluarga yang harus memberi perhatian lebih dan melakukan pengawasan kepada anak. Sementara individu yang pengguna *Smartphone* Adiksi secara berlebihan akan mengarah kepada munculnya perilaku negatif seperti agresif tidak peduli dengan lingkungan dan individu yang lain disekitarnya, dan gejala aneh seperti tekanan, bila keinginannya ini tidak dipenuhi. Hal ini akan menjadi kerugian yang sangat fatal dikemudian hari, sebenarnya pengguna *Smartphone* Adiksi dalam

³“Saputra, W. R, ‘ *Hidup Dalam Dunia Game; Perbedaan Intensitas Bermain Game Online Berlebih* ’, *Skripsi* (Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 2018), h. 2.,”.

⁴“ Adhi Maulana, ”7 Fakta Dunia Game di Penghujung Tahun 2017” (online).

menggunakan *game online* mempunyai manfaat bila bermain diawasi dan dijadwalkan terhadap perkembangan individu/peserta didik, sebagai berikut :

“Penelitian secara konsisten menunjukkan bermain video game dapat jauh lebih besar manfaatnya dari pada negatifnya asal bermainnya diawasi dan dijadwalkan (*Metro TV News, 1 November 2018*). Beberapa alasan anak boleh bermain game (beberapa jam dalam seminggu) adalah;(1) video game melatih *problem solving*;(2) memberikan penguatan yang positif;(3) melatih anak berfikir strategis;(4) melatih anak membangun jaringan (*network*); dan (5) membantu meningkatkan koordinasi tangan-mata”⁵

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bermain *game online* memiliki dampak positif bagi peserta didik/individu bermain *game online* tidak berlebihan bila bermain diawasi dan dijadwalkan.

Sekar Seruni menyimpulkan, “Mulai dari anak-anak sampai orang dewasa kenal dengan yang namanya *game*, bermain *game* terus tumbuh setiap tahunnya. Hal ini ditandai dengan berkembangnya pasar *game online* ditahun 2018 yang mencapai 30% lebih besar dari tahun sebelumnya, sesuai dengan data dari lembaga riset IDC (*international data corporation*)”⁶ Dari data tersebut tidak dipungkiri lagi pemain *game online* semakin meningkat seiring berkembangnya pasar *game online* setiap tahunnya mencai 30% dari tahun sebelumnya pada tahun 2018. Apalagi *game online* dirancang lebih menantang, membuat anak-anak sampai orang dewasa semakin tertantang sehingga terus menerus memainkannya. Bila hal ini terus terjadi menyebabkan individu tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani kehidupan sehari-hari, seperti tidak memiliki sikap menurunkan

⁵ “Suciati, “*Konseling Keluarga I Cacho-E Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game*”..Pdf,” n.d., hlm. 49.

⁶ Sekar Seruni“, *Motivations of Play in Online Games*. Cyberpschology dan Behavior. (26 februari2017)”

terhadap diri terkait *game online*. Dari data internet yang membahas semakin bertambahnya pemain *game online*, dan pasar *game online* dengan munculnya *game-game* baru.

Penggunaan *Smartphone* adiksi secara tidak terkontrol pada individu bukan saja merugikan kesehariannya namun dapat juga merugikan masa depannya. Karena individu dapat lalai dalam pekerjaannya bahkan melupakan prioritasnya sebagai peserta didik di sekolah dengan tidak mengerjakan tugas-tugas sekolahnya, sering terlambat sekolah karena kesiangangan akibat bermain *game online* sampai larut malam, bahkan peserta didik memilih membolos untuk bermain *game online* di warnet-warnet dan HPnya.

Beberapa indikator yang dialami peserta didik penggunaan *smartphone* adiksi dalam bermain *game online* adalah sebagai berikut:

- (1) Lamanya penggunaan *smartphone* adiksi semakin bertambah;
- (2) Terus menerus memikirkan bermain *game online* bahkan saat belajar, setiap perilaku tindakan dan topik pembicaraan selalu *smartphone* adiksi;
- (3) penggunaan *smartphone* adiksi untuk menghindari masalah dan mencari rasa aman;
- (4) Lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman-teman seusianya.⁷

Berdasarkan indikator dapat disimpulkan bahwa dampak dari penggunaan *smartphone* adiksi sangatlah mengawatirkan sehingga peserta didik dirasa perlu dibimbing agar dapat mengurangi perilaku penggunaan *Smartphone* Adiksi berlebihan. Dengan demikian peserta didik merupakan generasi penerus yang harus diperhatikan dan dibimbing dalam proses perkembangannya dengan

⁷ “ Soetjipto Helly P. *Pengujian Valid Kriteria Indikator Smartphone Adiksi*. *Indonesia Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*. Semarang Jurusan Bimbingan Dan Konseling , Fakultas Ilmu Pendidikan , Universitas Negeri Semarang. Hal 61.”

pengguna *Smartphone* Adiksi secara optimal agar dapat memahami dampak-dampak yang ditimbulkan dari pengguna *Smartphone* Adiksi secara berlebihan.

Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Zalzalah ayat 7-8 yang berbunyi:

وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ،^٨
فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ،^٧

Artinya:“ *Barang siapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan seberat dzarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula.*”⁸

Ayat diatas Al-Qur'an surat Al-Zalzalah ayat 7-8, dijelaskan bahwa mengaitkan dengan penilaian kinerja sebagai seorang guru khususnya guru bimbingan dan konseling/konselor wajib membantu peserta didiknya agar lebih baik lagi dalam menuntut ilmu dan membantu mengurangi kendala-kendala yang terjadi pada perta didik yang mengganggu sekolahnya dan aktivitas-aktivitas lainnya menjadi terganggu dari ayat juga diharapkan pesera didik dapat merubah kebiasaan buruknya menjadi lebih baik lagi karena seperti sudah dijelaskan pada ayat diatas sekecil apapun kebaikan dia akan melihatnya, maksudnya sekecil apapun melakukan perubahan maka akan melihatnya nanti.

Penulis melakukan penelitian berdasarkan observasi dan wawancara awal (pra penelitian) terhadap peserta didik di UPT SMP Negeri 29 Bandar Lampung, peneliti menemukan beberapa kasus yang sering terjadi pada peserta didik di sekolah. Salah satu kasus yang sering terjadi penggunaan *smartphone* adiksi secara berlebihan. Dalam hal ini peneliti menemukan beberapa data yang

⁸ “ *Al-Qur'an dan terjemahnya*, Departemen Agama RI, CV Diponogoro, Bandung 2004

memperkuat adanya peserta didik yang penggunaan *smartphone* adiksi secara berlebihan melalui data rekap guru BK di sekolah UPT SMP Negeri 29 Bandar Lampung.⁹

Table 1
Permasalahan Pengguna *Smartphone* Di UPT SMP Negeri 29 Bandar Lampung

No	Nama	Kelas	Indikator				Kriteria ¹⁰
			1	2	3	4	
1	Konseli 1	VII	✓		✓		Sedang
2	Konseli 2	VII	✓	✓			Rendah
3	Konseli 3	VII	✓			✓	Sedang
4	Konseli 4	VII			✓		Rendah
5	Konseli 5	VII	✓	✓	✓	✓	Tinggi
6	Konseli 6	VII			✓		Rendah
7	Konseli 7	VII	✓			✓	Sedang
8	Konseli 8	VII	✓		✓	✓	Rendah
9	Konseli 9	VII	✓	✓			Rendah
10	Konseli 10	VII	✓		✓		Sedang

Sumber: " Angket kelas VII A Laki-laki usia 14 tahun, indikator *smartphone* adiksi secara berlebihan di UPT SMP Negeri 29 Bandar Lampung."

Beberapa indikator yang dialami peserta didik penggunaan *smartphone* adiksi adalah sebagai berikut:

(1) Lamanya penggunaan *smartphone* adiksi semakin bertambah; (2) Terus menerus memikirkan bermain *game online* bahkan saat belajar, setiap perilaku tindakan dan topik pembicaraan selalu *smartphone* adiksi; (3) penggunaan *smartphone* adiksi untuk menghindari masalah dan mencari rasa aman; (4) Lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman-teman seusianya.¹¹

Tabel diatas dari data permasalahan peserta didik yang terindikasi mengalami penggunaan *smartphone* adiksi menjelaskan sering terdapat permasalahan yang permasalahan penggunaan *smartphone* adiksi dalam bermain *game online* dalam

⁹ Hasil Observasi Di UPT SMP Negeri 29 Bandar Lampung,

¹⁰ Hasil perhitungan angket dengan skala ukur interval.

¹¹ " Soetjipto Helly P. Pengujian Valid Kriteria Indikator *Smartphone* Adiksi. Indonesia Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application.Semarang Jurusan Bimbingan Dan Konseling , Fakultas ilmu Pendidikan ,Universitas Negeri Semarang.Hal 61."

data guru BK. Pengakuan guru BK bahwa peserta didik sering membolos sekolah hanya untuk bermain *game online*, mereka sering bermain *game online* karena menganggap *game online* tempat pelarian yang tepat untuk menghindari masalah yang mereka hadapi selain itu juga rendahnya perhatian yang mereka dapat di rumah menjadikan mereka berpikir bahwa mereka tidak menghargai dan tidak diakui keberadaannya. Adapun juga peserta didik yang mengantuk pada saat pelajaran berlangsung, tidak mengerjakan tugas dan ada pula yang mengerjakan PR di sekolah bahkan ada peserta didik yang terlambat dengan alasan kesiangan, dikarnakan dalam bermain *game online* sampai larut malam.¹²

Adapun masalah penggunaan *smartphone* adiksi secara berlebihan pada peserta didik sudah dilaksanakan meskipun belum terstruktur dengan baik. Beberapa penanganan pada peserta didik laki-laki yang mengalami bermain *game online*, seperti memberikan nasehat, sangsi dan sampai pemanggilan orang tua ke sekolah. Tapi tidak ada perubahan dari tindakan, hal ini mungkin juga didukung dengan kurangnya waktu untuk membimbing peserta didik disekolah ditambah tidak diberikannya jam khusus untuk melakukan layanan pada peserta didik, layanan hanya diberikan pada jam-jam kosong dikelas sehingga mungkin kurang efektif layanan, selain itu orang tua yang sibuk berkerja sehingga kemungkinan membuat kurangnya perhatian orang tua terhadap anaknya dirumah.¹³ Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai penggunaan *smartphone* adiksi secara berlebihan untuk menghilangkan atau setidaknya mengurangi bermain *game online*.

¹² Nuriswan, "hasil wawancara dengan guru BK smp negeri 29 BandarLampung".

¹³ Angela, 2013. *Ejournal prilaku adiksi game online, Volume 1, Nomor 2, Samarinda* : 532-544

Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik *behavior contract dan token economy*. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk menangani *game online* secara berlebihan adalah *Behavioral Contract* (kontrak perilaku). Yang dimaksud dengan kontrak perilaku ialah kesepakatan tertulis antara dua orang individu (konselor dan konseli) atau lebih di mana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target.¹⁴ Menurut Latipun, *Behavior Contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang *realistic* dan dapat di terima oleh kedua pihak. Setelah perilaku di munculkan sesuai dengan kesepakatan ganjaran dapat di berikan kepada peserta didik.¹⁵

Dari pendapat para ahli tersebut, penulis menyimpulkan bahwa *Behavioral Contract* ialah kesepakatan tertulis antara konselor dan konseli untuk mengubah perilaku yang tidak baik menjadi perilaku yang baik pada konseli. Dalam penelitian ini peneliti memilih teknik *Behavioral Contract* karena konseli diajak membuat komitmen untuk mengurangi bahkan mengubah perilaku menjadi baik, konseli diberi *Punishment* apabila konseli melanggar dan tidak bisa menjalankan komitmen untuk berperilaku baik yang telah disepakati dan apabila konseli telah menjalankan komitmen tersebut akan di berikan *Reward*. Setelah itu konseli diberikan penguatan atau *Reinforcement* untuk bisa selalu menjalankan komitmen tersebut.

¹⁴ “Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta, Ciputat Pers, 2002.”

¹⁵ “Mu’awanah Elfi, Hidayah Rifa, *Bimbingan Konseling Islami di Sekolah* ,Jakarta, PT Bumi Aksara, 2009)

Dari uraian tersebut dan dengan dibuktikan dengan penelitian Ovila Priska Dewi, yang menegaskan bahwa penerapan konseling Individu dengan teknik *behavior contract* dapat menurunkan perilaku membolos siswa di SMK Kawung 2 Surabaya,¹⁶ dilihat dari hasil penelitian tersebut bahwa Konseling *Behavior Contract* baik digunakan untuk menurunkan perilaku tidak baik pada peserta didik, oleh sebab itu maka peneliti mengajukan konseling *Behavior Contract* (kontak perilaku) Untuk Menurunkan Penggunaan Game Online Secara Berlebihan Pada Peserta Didik SMPN 29 Bandar Lampung.”

Djiwandono berpendapat, bentuk dari *Token economy* adalah dapat berupa angka, cek, kartu, mainan yang berbentuk uang, atau apa saja yang dapat diidentifikasi sebagai milik siswa. *Token economy* adalah sebuah sistem penguatan yang diberikan untuk anak-anak dengan hadiah nyata bagi perilaku tertentu. Penghargaan ini, atau "token," akan terkumpul sehingga anak dapat menukar token mereka dengan hadiah atau aktivitas yang sebenarnya. *Token economy* telah terbukti menjadi intervensi yang efektif untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas. Berdasarkan beberapa penjelasan token ekonomi tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa *Token economy* adalah prosedur pemberian satu kepingan (satu tanda atau isyarat) sesegera mungkin setelah perilaku yang diharapkan muncul, dan kepingan ini nantinya dapat ditukar dengan benda atau aktivitas yang diinginkan subjek.¹⁷

¹⁶ Ovila Priska Dewi, “Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik *Behaviour Contract* Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Di Smk Kawung 2 Surabaya”. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, Vol. 1 No. 1 (Januari 2013), h. 165

¹⁷ “Angela, 2013. *Ejournal Prilaku Adiksi Game Online*, Volume 1, Nomor 2, Samarinda : 532-544.”

Berdasarkan pada pertimbangan bahwa teknik *behavior contract* dan *token economy* dapat mengurangi dampak dari penggunaan *game online*, maka peneliti membatasi masalah umum sebagai berikut:

“Efektivitas *Behavior Contract* Dan *Token Economy* Dalam Menurunkan Penggunaan *Smartphone* Adiksi Pada Peserta Didik UPT SMP Negeri 29 Bandar Lampung ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, maka masalah yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Dari 10 konseli kelas VII A, 1 konseli yang terindikasi indikator mengalami keinginan untuk melakukan penggunaan *smartphone* adiksi secara berlebihan.
2. Guru BK belum menggunakan layanan konseling dengan teknik *behavior contract* dan *token economy* pada peserta didik.
3. Belum ada layanan dan konseling khusus untuk penanganan penggunaan *smartphone* adiksi pada peserta didik di UPT SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dari penelitian ini yaitu “Efektivitas *Behavior Contract* Dan *Token Economy* Dalam Menurunkan Penggunaan *Smartphone* Adiksi Pada Peserta Didik UPT SMP Negeri 29 Bandar Lampung”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan utama dalam penelitian ini adalah apakah Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Behavioral Contract* Dan *Token Economy* Efektif Untuk Mereduksi Prilaku Penggunaan *Smartphone* Adiksi Pada Peserta Didik Kelas VII A SMP Negeri 29 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui manakah efektif dengan *komparasi* kedua teknik *Behavior Contract* Dan *Token Economy* Untuk Mengurangi Penggunaan *Smartphone* Adiksi Pada Peserta Didik Kelas VII A di SMP Negeri 29 Bandar Lampung ?”

2. Tujuan khusus

Adapun Tujuan khusus dari penelitian ini adalah adanya pendekatan teknik konseling baru yang dapat dijadikan referensi dalam upaya preventif dan kuratif di sekolah terkait permasalahan penggunaan *game online*.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti : dapat memberikan tambahan pengalaman dan wawasan serta keterampilan dalam menerapkan teknik konseling.
2. Bagi sekolah : dapat dijadikan acuan ataupun panduan dalam memberikan rekomendasi kepada guru.

3. Bagi masyarakat : dapat dijadikan acuan dalam mencegah dan mengatasi masalah terkait secara mandiri, dan memberikan pengetahuan umum tentang positif negatif penggunaan *game online*.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling

2. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah mereduksi perilaku bermain *game online* secara berlebihan peserta didik melalui penggunaan layanan konseling individu dengan teknik *Behavior Contract Dan Token Economy* yang dilaksanakan di sekolah.

3. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik VII UPT SMP Negeri 29 Bandar Lampung.

4. Ruang lingkup wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah UPT SMP Negeri 29 Bandar Lampung

5. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil 2019/2020.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individual

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli memecahkan kesulitannya.¹ Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.²

Menurut Prayitno layanan individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.³

Konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya

¹ “Efektifitas Konseling Individu .Pdf,” n.d., hlm. 30.

² “Hellen, *Bimbingan Dan Konseling*. Quantum Teaching. Jakarta: 2005. H. 84

³ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta: 1994. h. 105

bimbingan lainya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “jantung hati” ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu. Dari beberapa definisi dapat disimpulkan Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan konseli karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap konseli dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri konseli, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.

2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar konseli bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.⁴

Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni;

(1) fungsi pemahaman; (2) fungsi pengentasan; (3) fungsi mengembangkan atau pemeliharaan; (4) fungsi pencegahan; (5) dan fungsi advokasi.

⁴ “rayitno, *Konseling Perorangan*. Universitas Negeri Padang Express. Padang:2005.h.52

Menurut, Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni :

1. Tujuan perkembangan yakni konseli dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
2. Tujuan pencegahan yakni konselor membantu konseli menghindari hasilhasil yang tidak diinginkan.
3. Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
4. Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
5. Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik
6. Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif
7. Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
8. Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.⁵

3. Langkah-langkah Layanan Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta koseling tersebut (konselor dan konseli).⁶ Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan- keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh

⁵ “hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola*. Rineka Cipta. Jakarta: 2003.h. 85.

⁶ “Willis S. Sofyan.*Konseling Individual Teori dan Praktek*. CV Alfabeta. Bandung:2007.h. 50.

peserta konseling (konselor konseli) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan;⁷

1. Tahap awal konseling

Tahap ini terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konseli menemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah konseli. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut :

a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli

Hubungan konseling bermakna ialah jika konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *A working realition ship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada: (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan konseli, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercaya konseli karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

⁷ *Ibid. h. 51*

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada konseli. Sering konseli tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah konseli. Demikian pula konseli tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh konseli dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan konseli apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan konseli dankonselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli.

Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab konseli, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

2. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: (1) penjelajahan masalah konseli; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli akan membantu konseli memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri konseli menuju perubahan. Tanpa perspektif maka konseli sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

A. Menjelajahi dan mengeksplorasi

masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar konseli mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassesment (penilaian kembali) dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika konseli bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

B. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini bisa terjadi jika : pertama, konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu konseli menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

C. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan konseli agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar konseli selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang konseli sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

3. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu :

- a) Menurunnya kecemasan konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.

- b) Adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru,teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi konseli sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut :

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi

Konseli dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikanya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berpikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang ia inginkan.

- b) Terjadinya transfer of learning pada diri konseli

Konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal- hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, konseli mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

c) Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling konseli sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

d) Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan konseli. Sebelum ditutup ada beberapa tugas konseli yaitu : pertama, membuat kesimpulan- kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalanya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

4. Beberapa indikator keberhasilan konseling Individu

Setelah menjalankan langkah-langkah dalam konseling individu selanjutnya melihat apakah proses yang telah dilaksanakan berjalan dengan baik atau tidak. Untuk itu ada beberapa indikator untuk melihat keberhasilan layanan konseling individu berjalan dengan baik yaitu:

- a) Menurunnya kecemasan konseli
- b) Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
- c) Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya.

Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu :

- a) Konseli menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
- b) Konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya
- c) Konseli menilai proses dan tujuan konseling.

5. Kegiatan Pendukung Konseling Individu

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling

individu adalah: aplikasi instrumentasi, himpunan data, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.⁸

Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

Kedua, himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.

Ketiga, konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah konseli. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi konseli harus tetap terjaga dengan ketat.

⁸ “Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta: 2007. h. 164.

Keempat, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tambahan tentang konseli. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah konseli. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.

Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.

B. Teknik Kontrak Perilaku (*Behavior Contract*)

1. Pengertian Teknik Kontrak Perilaku (*Behavior Contract*)

Kontrak perilaku (*behavior contract*) yaitu mengatur kondisi konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor.⁹ Menurut Latipun kontrak perilaku (*behavior contract*) adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan konseli) untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli. Dalam terapi ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan dari pada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil.¹⁰

Menurut Lutfi Fauzan, kontrak perilaku (*behavior contracts*) adalah perjanjian dua orang ataupun lebih untuk berperilaku dengan cara tertentu dan

⁹ Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, 2011, hal. 172.

¹⁰ Latipun, *Psikologi Konseling*, 2008, hal. 120.

untuk menerima hadiah bagi perilaku itu. Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya.

Kontrak dapat menjadi alat pengatur pertukaran reinforcement positif antar individu yang terlibat. Strukturnya merinci siapa yang harus melakukan, apa yang dilakukan, kepada siapa dan dalam kondisi bagaimana hal itu dilakukan, serta dalam kondisi bagaimana dibatalkan.¹¹

Menurut Lutfi Fauzan, Ada empat asumsi dasar bagi pemberdayaan kontrak untuk pengembangan pribadi, sebagai berikut;¹²

- A. Menerima reinforcement adalah hal istimewa dalam hubungan interpersonal, dalam arti, seseorang mendapat kenikmatan atas persetujuan orang lain.
- B. Perjanjian hubungan interpersonal yang efektif diatur oleh norma saling membalas. Ini berarti setiap orang mempunyai hak dan kewajiban untuk membalas hadiah.
- C. Nilai pertukaran interpersonal merupakan fungsi langsung dari kecepatan, rentangan, dan besaran reinforcement positif yang diperantarai oleh pertukaran itu. Memaksimalkan pemberian reinforcement positif memungkinkan untuk memperoleh reinforcement yang lebih besar.
- D. Aturan-aturan tetap memberikan kebebasan dalam pertukaran interpersonal. Meskipun aturan (dalam kontrak) membatasi perilaku, tetapi tetap memberikan kebebasan pada individu untuk mengambil keuntungan.

Kontrak perilaku (behavior contract) adalah perjanjian dua orang atau lebih untuk bertingkah laku dengan cara tertentu dan untuk menerima hadiah bagi tingkah laku itu. Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya.

Untuk menghindari kesalah pahaman, kontrak harus berisi pernyataan tertulis yang menggambarkan secara tepat tingkah laku yang diharapkan. Di dalamnya berisi tingkah laku yang harus dilakukan dan tingkat kriteria yang

¹¹ Fauzan, lutfi. 2009. *Kontrak Perilaku*. Dalam kontrak-perilaku,"hlm 45.

¹² “ *Ibid.*

harus dicapai. Setelah berdiskusi tentang kriteria, siswa harus memahami metode atau instrumen yang akan digunakan untuk mengevaluasi. Kontrak tersebut juga harus mencakup jenis, jumlah, dan metode reinforcement.

Selain hal di atas, tanggal sementara dan review akhir harus dicantumkan dalam kontrak. Tanggal sementara digunakan guru untuk memantau kemajuan dan kemungkinan dilakukannya negosiasi ulang jika tingkah laku yang diharapkan tidak realistis, atau jika ada komponen instruksional yang akan ditambahkan. Mencantumkan tanggal review akhir berfungsi untuk menetapkan batas waktu bagi siswa dalam memenuhi syarat-syarat kontrak. Setelah syarat-syarat kontrak telah dibahas dan dituliskan, guru harus menjawab semua pertanyaan siswa. Untuk memastikan bahwa mereka memahami persyaratan kontrak, siswa harus membacanya kembali dan kemudian menyatakannya kembali dengan kalimat yang berbeda. Jika dalam proses ini dihasilkan pernyataan yang sangat berbeda, maka kontrak harus ditulis ulang dalam bahasa lebih mudah. Setelah kontrak selesai, guru dan siswa harus menandatangani, dan masing-masing harus memiliki salinan.

Alberto & Troutman menyarankan aturan dasar untuk penggunaan reinforcement dalam kontrak, yaitu :

- A. Reward harus segera diberikan. Hal ini merupakan salah satu unsur penting dari reinforcement yang efektif, yaitu harus diberikan segera setelah munculnya tingkah laku yang diinginkan
- B. Kontrak awal harus berisi hal-hal yang ringan, dan berikan reward pada hal-hal tersebut. Terutama bagi tingkah laku baru yang belum pernah dilakukan siswa, kriterianya jangan terlalu tinggi atau terlalu luas
- C. Reward diberikan sering dan dalam jumlah yang kecil. Homme menyatakan bahwa lebih efektif memberikan reinforcement dalam jumlah sedikit tapi sering, karena akan mempermudah dalam mengawasi perubahan tingkah laku

- D. Lebih menekankan pada penyelesaian tugas, bukan sekedar melakukannya saja. Kontrak berfokus pada pencapaian yang menyebabkan kemandirian. Oleh karena itu, kata-kata yang tepat seharusnya, "Jika kalian menyelesaikan tugas ini, maka kalian akan mendapatkan.....", bukannya "Jika kalian melakukan apa yang saya katakan, saya akan memberi kalian"
- E. Reward diberikan setelah perubahan terjadi.¹³

2. Syarat-syarat Dalam Memantapkan Kontrak Perilaku

Syarat-syarat dalam memantapkan kontrak perilaku adalah:

- A. Adanya batasan yang cermat mengenai masalah konseli, situasi di mana masalah itu muncul, dan kesediaan konseli untuk mencoba suatu prosedur.
 - B. Selain itu tugas yang harus mereka lakukan perlu dirinci, dan kriteria sukses disebutkan serta reinforcement-nya ditentukan. Kalau semua itu ada, kontrak akan dapat dimantapkan melalui reinforcement yang cukup dekat dengan tugas dan kriterium yang diharapkan.
- 1) Karakteristik dari kontrak bagus di antaranya yaitu:
- A. Kontrak harus adil. Bobot sebuah reinforcement harus sesuai dengan tingkah laku yang diharapkan
 - B. Kontrak harus jelas. Kerancuan dalam kontrak dapat mengakibatkan perbedaan pendapat, jika pemahaman yang sama tidak dapat tercapai, siswa bisa tidak mempercayai sistem reinforcement atau bahkan tidak mempercayai gurunya
 - C. Kontrak harus jujur. Menurut Homme, kontrak yang jujur adalah kontrak yang segera dilakukan dan sesuai dengan isi perjanjiannya
 - D. Kalimat dalam kontrak harus positif. Misalnya "Saya akan melakukan.... jika kamu melakukan.....", sedangkan contoh yang salah misalnya "Saya tidak akan melakukan.... jika kamu melakukan.....", atau "Jika kamu tidak melakukan.... maka saya akan....."
 - E. Kontrak harus digunakan secara sistematis. Apabila tidak diterapkan dengan sistematis dan konsisten, sistem reinforcement hanya akan menjadi seperti sebuah permainan tebak-tebakan bagi siswa

¹³ " Alberto, P.A. & Troutman, A.C. *Aplikasi Analisis Behavioral Untuk Guru* , (Columbus, OH: 2009).

3. Prinsip Dasar Kontrak

Menurut Gantina, prinsip dasar kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- A. Kontrak disertai dengan penguatan
- B. Reinforcement diberikan dengan segera
- C. Kontrak harus dinegosiasikan secara terbuka dan bebas serta disepakati antara konseli dan konselor
- D. Kontrak harus fair
- E. Kontrak harus jelas (target tingkah laku, frekuensi, lamanya kontrak)
- F. Kontrak dilaksanakan secara terintegrasi dengan program sekolah.¹⁴

4. Tujuan Kontrak Perilaku

Menurut Lutfi Fauzan tujuan kontrak perilaku adalah sebagai berikut:

- A. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (memperoleh tingkah laku baru)
- B. Penghapusan tingkah laku maladaptif
- C. Memperkuat & mempertahankan tingkah laku yang diinginkan
- D. Tujuan utama yaitu meningkatkan pilihan pribadi dan untuk menciptakan kondisi-kondisi baru dalam belajar.¹⁵

5. Manfaat Kontrak Perilaku

Manfaat dari teknik kontrak perilaku ini diantaranya:

- A. Membantu individu untuk meningkatkan perilaku yang adaptif dan menekan perilaku yang maladaptif.
- B. Membantu individu meningkatkan kedisiplinan dalam berperilaku.
- C. Memberi pengetahuan kepada individu tentang perubahan perilaku dirinya sendiri.
- D. Meningkatkan kepercayaan diri individu.¹⁶

6. Tahap-Tahap Kontrak Perilaku

Menurut Gantina, langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pembuatan kontrak perilaku adalah:

- A. Pilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC

¹⁴ “ Komalasari, *Teori dan teknik konseling*. 2011, hal. 173.

¹⁵ “ Fauzan, lutfi. 2009. *Kontrak Perilaku*. Dalam kontrak-perilaku.

¹⁶ *Ibid.*.

- B. Tentukan data awal (tingkah laku yang akan diubah)
- C. Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan.
- D. Berikan reinforcement setiap kali tingkah laku yang di inginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak
- E. Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.¹⁷

7. Kelebihan dan Kekurangan Kontrak Perilaku;

A. Kelebihan;

- (1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana.;Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain; (2) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya; (3) Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.

B. Kekurangan

- (1) Meskipun sederhana namun membutuhkan waktu yang tidak sedikit, ini juga tergantung dari kemampuan individu itu sendiri; (2) Bagi konselor yang kurang dapat memberikan reinforcement dengan baik dan hati-hati, pelatihan ini kurang berjalan dengan baik.¹⁸

8. Self-Contract

Kontrak perilaku tidak hanya dapat dimanfaatkan dalam hubungan helping yang melibatkan interaksi helper dan helpee, konselor-konseli, psikolog-konsulti, psikiater-pasien saja, tetapi kontrak perilaku juga dapat diberdayakan secara mandiri, yang ini disebut sebagai self-contract (swakontrak). Ketika kita merasakan adanya penurunan motivasi belajar atau kerja, kerancuan orientasi, kekacauan fokus, ketidakjelasan minat, dan berbagai kegamangan sikap, akan bermanfaat kalau kita mencoba untuk membuat kontrak pribadi, kontrak perilaku yang dikelola sendiri (swakontrak). Kita juga dapat memutuskan untuk membuat kontrak pribadi guna menghilangkan kebiasaan yang tidak dikehendaki, seperti:

¹⁷ “ Komalasari, *Teori dan teknik konseling*. 2011, hal. 175.

¹⁸ “ Mujursejathi. 2011. *Teknik-teknik Behavior Konseling*. /socialsciences/education/-teknik-teknik-behaviour-konseling.

kecanduan rokok, game online, kebiasaan bangun dan masuk kuliah terlambat, menunda-nunda penyelesaian tugas, malas mandi dan lain-lain.

Saran-saran yang perlu diperhatikan untuk merumuskan swakontrak bagi pengembangan perilaku diri adalah:

- A. Nyatakan kontrak dalam kalimat positif,
- B. Atur tugas dan kriteria yang mungkin dicapai (achievable)
- C. Berikan reinforcement secepat mungkin
- D. Gunakan serial kontrak.

Untuk meningkatkan kesenangan dalam pengaturan reinforcement dapat melalui penyiapan dan pemberian tanda atau poin setiap perilaku yang dikehendaki muncul dan perilaku yang tidak dikehendaki ditinggalkan, misalnya:

Sebentuk simbol-simbol tertentu atau sejenis pernik-pernik yang kita sukai untuk dikumpulkan. Jika tanda (token) atau poin telah terkumpul dalam jumlah yang kita tentukan, kita dapat menukarnya dengan reinforcement yang kita pilih sebagai sesuatu yang berharga yang telah ditentukan sebelumnya.

9. Unsur-Unsur Kontingensi Kontrak

Untuk mengetahui berhasil atau tidaknya suatu kontrak yang dilakukan pada diri sendiri maka kontrak harus memenuhi unsur-unsur sebagai berikut:

- A. Kontrak harus merinci hak istimewa yang dapat diharapkan untuk diperoleh diri guna memenuhi tanggung jawabnya.
- B. Tanggung jawab yang dirinci dalam bentuk kontrak mungkin masih memerlukan pemantauan orang yang dipercaya, misalnya: teman, orang yang dihormati ataupun orang yang dipercaya mau peduli bagi kemaslahatan. Tujuannya sebagai penimbang untuk menentukan kapan tanggung jawab itu dipenuhi dan apakah hadiah dapat diberikan.
- C. Sistem sanksi bila gagal memenuhi tanggung jawab. Ini merupakan unsur kontrak untuk memperkuat komitmen dalam memenuhi kontrak.
- D. Kontrak memberikan ketentuan bonus yang menjamin reinforcement positif. Untuk mengimbangi ketentuan sanksi, misalnya bonus

memperoleh hak istimewa yang luar biasa dijadikan kontingensi untuk mau menerima tanggung jawab yang lebih lama periodenya.

- E. Ada kesempatan untuk menanggapi kekurangan kontrak ataupun membatalkan kontrak. Kontrak dipandang selesai kalau pemenuhan tanggung jawab dan penerimaan reinforcement dapat berlangsung terus menerus. Apabila dilaksanakan dalam konteks kelompok, misalnya diantara beberapa teman akrab ukurannya apabila saling menerima dan memberikan reinforcement berlangsung lancar melalui sistem balikan yang disepakati. Ini memungkinkan ketika setiap individu telah sepakat bagaimana memberi tanda merespon agar dapat bonus, dan memberi tanda bila me-reinforce yang lain.

C. Metode Token Economy

1. Pengertian *Token Economy*

Teknik *token economy* atau kartu berharga merupakan teknik konseling behavioral yang didasarkan pada prinsip *operant conditioning* Skinner yang termasuk di dalamnya adalah penguatan. *Token economy* adalah strategi menghindari pemberian *reinforcement* secara langsung. Token merupakan penghargaan yang dapat ditukar kemudian dengan berbagai barang yang diinginkan oleh konseli.¹⁹ *Token economy* juga dapat memperbaiki manajemen kelas, khususnya dengan peserta didik yang bermasalah.

Menurut Boniecki dan Moore menyatakan bahwa penggunaan *token economy* dengan reward dapat membantu menjawab pertanyaan dengan benar, meningkatkan jumlah siswa yang berusaha untuk menjawab pertanyaan dengan benar, meningkatkan partisipasi dalam diskusi kelas, dan menghasilkan peningkatan dalam jumlah siswa yang mengajukan pertanyaan sendiri.²⁰

Token economy adalah suatu bentuk *reinforcement positif* di mana klien menerima suatu token ketika klien menunjukkan perilaku yang diinginkan. Setelah klien mengakumulasi token tersebut dalam jumlah tertentu, mereka

¹⁹ *Ibid*, h. 114-119.

²⁰ Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), cet. Kedua, h. 396.

dapat menukarkannya dengan reinforcer. *Reinforcement* yaitu teknik untuk mendorong konseli untuk berperilaku yang lebih baik rasional dengan cara memberikan pujian verbal (*reward*) maupun *punishment*.

Teknik *token economy* merupakan suatu sistem reinforcement sebagai penguat sekunder berupa mata uang yang nantinya dapat ditukarkan dengan berbagai kepuasan primer yang dapat menyelesaikan ini dengan membiarkan semua peserta didik mendapatkan token untuk pekerjaan akademik dan tingkah laku positif di kelas.

Sementara itu Alloy menyatakan bahwa teknik *token economy* adalah suatu bentuk perubahan perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang disukai dan mengurangi perilaku yang tidak disukai dengan menggunakan token atau koin.²¹ Seorang individu akan menerima token dengan segera setelah menampilkan perilaku yang disenangi, sebaliknya akan mendapat pengurangan token jika menampilkan perilaku yang tidak disukai.

Token-token ini dikumpulkan dan kemudian dalam jangka waktu tertentu dapat ditukarkan dengan hadiah atau sesuatu yang mempunyai makna. Secara singkatnya *token economy* merupakan sebuah sistem *reinforcement* untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang mesti dihadahi atau diberikan penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan. Dalam keterangan lain *token economy* juga dapat diterapkan di berbagai setting dan populasi seperti dalam setting individual kelompok dan kelas, juga pada

²¹ “Adi Fahrudin,” *Teknik Ekonomi Token dalam Perubahan Perilaku*”, *Journal Informasi* , Vol.17 No. 03, Tahun 2012, h.140

berbagai populasi mulai dari anak-anak hingga orang dewasa.²² *Token economy* dianggap berhasil dan berhasil dalam berbagai ragam populasi dan perilaku target.

Aggras mengemukakan bahwa konselor sebaiknya memberikan variasi *reinforcement (back-up reinforcers)* untuk meningkatkan perilaku. Ia memberikan catatan bahwa substansi utama token adalah target perilaku yang teridentifikasi dengan jelas dan berbagai barang atau hak istimewa yang akan di dapatkan oleh konseli. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Corey yaitu *token economy* dapat diaplikasikan untuk membentuk tingkah laku ketika penghargaan dan berbagai *reinforcement* sosial tidak berhasil digunakan.²³

Selain itu, penerapan token harus memiliki sistem yang jelas seperti tingkah laku spesifik yang diharapkan dan token yang didapatkan, sehingga partisipan dapat mengetahui langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk membantu diri mereka. Untuk meningkatkan efektifitas token, *token economy* secara bertahap dikurangi dan diganti dengan penguatan sosial, seperti pujian. Dari beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *token economy* merupakan suatu bentuk *reinforcement positif* untuk meningkatkan, mengurangi dan memelihara berbagai perilaku dengan cara pemberian token atau kepingan untuk menguatkan perilaku positif. berupa poin, cek, kartu, logam, stiker gambar, kupon dan lainnya, reinforcement diatur dalam interval atau ratio dan dapat divariasikan dengan hukuman yaitu mengambil kembali token yang telah didapatkan bila melalui kesalahan. Setelah token mencapai jumlah

²² “Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, h.167

²³ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung, PT RefikaAditama, 2013), cet. Ketujuh, h. 222.

tertentu, lalu dapat ditukar dengan *reinforcement* primer yang mana di akhir bisa ditukar dengan benda atau aktivitas pengukuh yang sering disebut pengukuh idaman.

2. Tujuan *Token Economy*

Adapun tujuannya yaitu untuk mengembangkan perilaku adaptif melalui pemberian *reinforcement* dengan token. Ketika tingkah laku yang diinginkan telah cenderung menetap, pemberian token dikurangi secara bertahap.

Token economy dapat digunakan untuk :

- a)Memperbaiki manajemen kelas, khususnya dengan peserta didik yang bermasalah;
- (b)Meningkatkan partisipasi kelas;
- (c)Meningkatkan perilaku positif yang tidak kompatibel dengan “fobia sekolah, tantrum, mengisap jempol, enkopresisi (menahan feses), berkelahi dan sebagainya.”²⁴

Berdasarkan tujuan teknik *token economy*, kini dapat digunakan secara luas di lingkungan ruangan kelas pada berbagai populasi. Token dapat dihadiahkan untuk tingkah laku yang sesuai diruangan kelas, seperti duduk rapi, menaruh perhatian dan menyelesaikan tugas tugas.

3. Kelebihan Teknik *Token Economy*

Menurut Gantina, penggunaan token sebagai reinforcer untuk membentuk tingkah laku memiliki beberapa keuntungan, antara lain:

- a. Token tidak mengurangi nilai insentif, terutama ketika kekuatan pemerolehan (*earning power*) dan nilainya meningkat seiring dengan peningkatan perilaku.
- (b) Token dapat mengurangi penundaan antara tingkah laku yang diinginkan dengan hadiah (*reward*).
- (c) Token dapat digunakan sebagai motivator konkrit untuk mengubah tingkah laku tertentu.
- (d) Token adalah bentuk dari penguatan positif.
- (e) Individu memiliki kesempatan bagaimana menggunakan token yang didapatkan.
- (f)

²⁴ “Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, (Yogyakarta: PustakaPelajar, 2017), cet. Kedua, hal. 402- 403.

Token economy dapat mengarahkan ke peningkatan moral konseli dan staf.(g) Sistem token dapat memungkinkan untuk mengukur penguatan social. (h) Token menjadi jembatan antara institusi dan kehidupan di luar sekolah.²⁵

4. Langkah-langkah Penerapan *Token Economy*

Token economy bertujuan untuk mengembangkan perilaku adaptif melalui pemberian *reinforcement* dengan token. Ketika tingkah laku diinginkan telah cenderung menetap, pemberian token dikurangi secara bertahap. *Token economy* dapat diaplikasikan untuk membentuk tingkah laku ketika penghargaan dan berbagai *reinforcement* sosial (*intangible*) tidak berhasil digunakan.

Menurut Gantina Komalasari, penggunaan *token economy* mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Membuat analisis ABC.
- b. Menetapkan target perilaku yang akan dicapai bersama konseli
- c. Penetapan besaran harga atau poin token yang sesuai dengan perilaku target.
- d. Penetapan saat kapan token diberikan kepada konseli.
- e. Menetapkan perilaku awal program.
- f. Memilih *reinforcement* yang sesuai bersama konseli.
- g. Memilih tipe token yang akan digunakan, misalnya: bintang, stempel dan kartu.
- h. Mengidentifikasi pihak yang terlibat dalam program seperti staf sekolah, guru, relawan, peserta didik anggota *token economy*.
- i. Menetapkan jumlah dan frekuensi penukaran token, missal 25-75 token perorang, dan menurun sampai 15-30 token perhari.
- j. Membuat pedoman pelaksanaan *token economy* (perilaku mana yang akan diberi penguatan, bagaimana cara memberi penguatan dengan token
- k. Kapan waktu pemberian, berapa jumlah token yang bisa diperoleh, data apa yang harus di catat, kapan dan bagaimana data dicatat, siapa administratornya, dan bagaimana prosedur evaluasinya).
- l. Pedoman diberikan kepada konseli dan staf.
- m. Lakukan monitoring²⁶

²⁵ “Gantina Komalasari, , *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta :indeks,2011), , h. 167.

²⁶ *Ibid*, h. 169.

5. Aturan Penerapan *Token Economy*

Beberapa aturan dan pertimbangan yang perlu diperhatikan dalam penerapan *token economy* agar efektif, dikemukakan oleh Soertanilah Soekadji dalam Edi Purwanta diantaranya yaitu :

- A. Hindari penundaan Keunggulan dari program ini adalah jika pemberian pengukuhan dilakukan seketika setelah perilaku sasaran muncul. Meskipun pengukuh yang sebenarnya diberikan kemudian, namun subyek telah memegang token yang akan menandai atau mewakili sehingga subyek akan merasa tenang. Jika token tidak diberikan seketika maka subyek akan lupa untuk berusaha mendapatkan token tersebut.
- B. Token diberikan secara konsisten Setiap kali perilaku yang disetujui dilaksanakan maka secara konsisten diberikan imbalan token.
- C. Memperhitungkan kuantitas Pelaksanaan *token economy* haruslah direncanakan dengan baik dan matang agar banyaknya token yang akan diterima cukup untuk ditukar dengan pengukuh yang sebenarnya. Token yang terlalu banyak atau dihargai terlalu tinggi akan menimbulkan kejenuhan dan tidak ada usaha lagi dari subyek untuk mengumpulkan token, sebaliknya jika dihargai terlalu rendah maka program akan berjalan terlalu lama dan subyek akan enggan untuk berusaha.
- D. Persyaratan perilaku yang akan diberi token harus jelas Aturan yang dibuat haruslah jelas dan mudah untuk diikuti. Subyek yang akan dikenai teknik ini harus diajak diskusi tentang aturan untuk mendapatkan token. Peringatan dengan simbol atau suatu pengumuman yang ditempelkan di kelas perlu diberikan agar subyek selalu ingat bahwa dia mengikuti program tersebut. Kejelasan memegang peranan sangat penting dalam program ini karena kesukaran program harus disesuaikan dengan pemahaman subyek.
- E. Pilihlah pengukuh yang macam dan kualitasnya memadai Pemilihan pengukuh idaman perlu dicocokkan dengan situasi dan kondisi subyek. Pengukuh idamannya tersebut berwujud benda ataukah berwujud

aktivitas. Selain itu pengukuh idaman haruslah memperhatikan masalah etika dan persetujuan masyarakat.

- F. Kelancaran pengadaan pengukuh yang sebenarnya Dalam pelaksanaan metode ini haruslah dipikirkan pengadaan pengukuh yang sebenarnya. Tanpa pengukuh yang berharga maka program ini tidak akan berjalan dengan baik. Agar kelancaran pengadaan pengukuh tetap terjaga maka perlu dipertimbangkan untuk meminta sumbangan kepada orang tua, sekolah, dermawan, dll.
- G. Pasangkanlah pemberian token dengan pengukuh sosial positif Pemberian token hendaknya diberikan bersama dengan pengukuh sosial misalnya pemberian senyuman, pujian, dll. Kadangkala sebelumnya pengelola kurang memberi penghargaan sosial kepada subyek. Jika tindakan atau penghargaan sosial positif telah efektif sebagai pengukuh maka token tidak perlu diterapkan. Oleh karena itu untuk mendukung pemberian pengukuh sosial positif maka perlu melatih pengelola untuk memberi penghargaan sosial positif kepada subyek.
- H. Perlu persetujuan berbagai pihak Pelaksanaan metode *token economy* yang merepotkan bahkan terkadang mengganggu acara yang sesungguhnya maka perlu mendapat izin orang tua, guru, pimpinan dan orang lain yang bersinggungan langsung dengan pelaksanaan program ini. Misalnya saja subyek terlalu mencurahkan perhatian pada program sehingga tidak sempat melakukan kegiatan lain.
- I. Kerjasama dengan subyek Program ini sulit berhasil kalau tidak ada kerjasama dengan subyek. Semakin jelas aturan main, makin setuju subyek pada program maka akan semakin lancar pelaksanaannya dan efektif hasilnya.
- J. Pelaksana harus latihan Jika pelaksanaan diberikan kepada orang lain maka pelaksana di lapangan harus berlatih terlebih dahulu agar dicapai visi dan misi yang sama dengan pengelola.
- K. Pencatatan dengan cermat Frekuensi perilaku yang muncul harus dicatat dengan cermat untuk ketepatan pemberian token dan pengukuh

idamannya serta pertanggung jawaban program ini apakah berhasil atau tidak

- L. Mencari bantuan orang lain jika diperlukan Karena rumitnya program ini terkadang pelaksana perlu bantuan orang lain dalam pelaksanaannya terutama dalam mengamati perilaku sasaran dan memberikan tokennya, misalnya guru kelas, volunteer ataupun anggota dari program itu sendiri (subyeknya).²⁷

D. Pengertian *Smartphone* Adiksi

1. Pengertian Smartphone

Menurut kamus Oxford online, smartphone adalah telepon genggam yang memiliki kemampuan seperti komputer, biasanya memiliki layar yang besar dan sistem operasinya mampu menjalankan tujuan aplikasi-aplikasi umum. Smartphone adalah telepon genggam yang memiliki kemampuan canggih yang mungkin digunakan seperti komputer dengan fitur-fiturnya misalnya asisten digital pribadi atau biasa dikenal dengan PDA, akses internet, email, GPS (Global Positioning System). Smartphone juga memiliki fungsi lainnya misalnya memiliki kamera, video, permainan, media sosial, dan pemutar musik.

2. Pengertian adiksi

Dalam kamus besar bahasa Indonesia online, kecanduan atau addiction adalah kejangkitan suatu kegemaran hingga melupakan hal-hal lain, sedangkan menurut kamus Psikologi definisi addiction atau kecanduan adalah keadaan bergantung secara fisik dan psikologis. Secara umum, addict telah didefinisikan semata-mata untuk suatu hal yang berkenaan dengan zat adiktif yang masuk melewati darah dan menuju otak, dan dapat merubah komposisi kimia ke otak.

²⁷ “Edi Purwanto, *Modifikasi Perilaku*, (Surabaya, Pustaka Pelajar,2012),cet.pertama, h.39.

Bagi sebagian besar orang, konsep kecanduan melibatkan konsumsi obat namun, sekarang ada gerakan yang berkembang yang memandang sejumlah perilaku lain yang berpotensi adiktif. Istilah adiktif pernah terbatas pada obat-obatan atau zat, tetapi kini juga diterapkan untuk perjudian, internet, gaming, penggunaan ponsel, dan kecanduan perilaku lainnya.

Menurut Griffiths kecanduan teknologi adalah perilaku kecanduan non-kimia yang melibatkan interaksi manusia dengan mesin. Kecanduan teknologi yang bersifat pasif misalnya seperti televisi atau bersifat aktif misalnya game komputer. Hal tersebut ternyata dapat mendorong dan memperkuat ciri yang dapat berkontribusi dengan kecenderungan kecanduan. Kategori kecanduan teknologi tidak eksklusif dan berisi kegiatan adiktif yang bisa ditempatkan di bawah kecanduan lainnya, misalnya kecanduan akibat mesin judi dan bermain *online game*.²⁸

1. Gejala atau ciri-ciri penggunaan *smartphone* adiksi secara berlebihan

Ciri- ciri dari seseorang penggunaan *smartphone* adiksi dalam kecanduan *game* adalah:

- (1) Lamanya penggunaan *smartphone* adiksi semakin bertambah;
- (2) Terus menerus memikirkan bermain *game online* bahkan saat belajar, setiap perilaku tindakan dan topik pembicaraan selalu *smartphone* adiksi;
- (3) penggunaan *smartphone* adiksi untuk menghindari masalah dan mencari rasa aman;
- (4) Lebih memilih bermain *game* dari pada bermain dengan teman-teman seusianya²⁹.

Adapun seseorang dapat dikatakan mengalami penggunaan *smartphone* adiksi *online game* secara berlebihan apabila terlalu menonjol, ketika hal itu

²⁸ Detria, “*Elektrik Smartphone adiksi*(Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012)”

²⁹ “ Soetjipto Helly P. *Pengujian Valid Kriteria Indikator Smartphone Adiksi. Indonesia Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*.Semarang Jurusan Bimbingan Dan Konseling , Fakultas ilmu Pendidikan ,Universitas Negeri Semarang.Hal 61.”

menjadi hal terpenting di dalam kehidupan seseorang individu. Komponen ini dapat dibagi menjadi kognitif (ketika individu sering memikirkan tentang kegiatan itu, mengalami perubahan perasaan, toleransi, gejala sakau, konflik.³⁰

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Smartphone Addiction*

Menurut Yuwanto ada empat faktor yang dapat mempengaruhi seseorang mengalami kecanduan terhadap smartphone, yaitu;

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan hal-hal yang menggambarkan tentang karakteristik individu. Dalam hal ini, kecanduan smartphone diprediksi dapat dipengaruhi oleh tingkat sensation seeking yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat sensation seeking yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin, kemudian self-esteem yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah, habit menggunakan telepon genggam yang tinggi, expectancy effect yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi.³¹

b. Faktor Eksternal

Faktor sosial terdiri atas faktor penyebab kecanduan telepon genggam sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas mandatory behavior dan connected presence yang tinggi. Mandatory behavior mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain. Connected presence lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang berasal dari dalam diri.

c. Faktor Situasional

³⁰ Kimberly S Young, *Kecanduan Internet* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar), h.131.

^{30c} "Bab 2 Token Economy.Pdf," hlm 13.

Faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan telepon genggam sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Tingkat yang tinggi dalam stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan leisure boredom (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan telepon genggam.

d. Faktor Sosial

Faktor eksternal berasal dari luar diri individu, faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang telepon genggam dan fasilitasnya.³²

5. Dampak-Dampak Smartphone Addiction

Beberapa dampak yang diakibatkan oleh perilaku kecanduan smartphone sebagai berikut:

- a. Keuangan atau finansial, penggunaan telepon genggam dengan berbagai fasilitas yang ditawarkan penyedia jasa layanan telepon genggam (operator) tentunya diiringi dengan biaya yang harus dikeluarkan untuk memanfaatkan fasilitas yang digunakan.
- b. Psikologis, misalnya merasa tidak nyaman atau gelisah atau cemas ketika tidak menggunakan atau tidak membawa telepon genggam atau smartphone.
- c. Fisik seperti gangguan tidur atau pola tidur berubah, penglihatan yang mulai kabur, sering pusing dan sebagainya. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Sarip Hidayat dan Mustikasari yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara kecanduan smartphone addiction dengan kualitas tidur.

³² “Baby Cher Stores, “Teori Game Online”, *Official Website of Baby Cher Stores*.<https://www.scribd.com/doc/91529393/TEORI-Game-Online-Keterampilan-Sosial> (29 Agustus 2016)

- d. Relasi sosial yaitu individu terisolasi dari orang lain atau kurangnya kontak fisik secara langsung antara individu dengan orang lain.
- e. Performa akademis atau pekerjaan yakni individu akan merasa sering kekurangan waktu dalam mengerjakan sesuatu yang penting dengan kata lain berkurangnya produktivitas seseorang sehingga mengganggu performa akademis atau pekerjaannya.
- f. Hukum yaitu keinginan untuk menggunakan smartphone yang tidak terkontrol menyebabkan seseorang akan menggunakan smartphone saat mengemudi atau saat berjalan kaki. Hal tersebut dapat membahayakan bagi diri sendiri dan orang lain.³³

Penggunaan *online game* sebagai gangguan psikis yang sering tidak diakui keberadaanya yang mempengaruhi kemampuan penggunaanya yang dapat menyebabkan masalah relasional, pekerjaan, dan sosial dimana telah membuat seseorang kehilangan batas waktu penting dalam hidupnya. Berdasarkan hasil penelitian faktor yang menyebabkan perilaku kecanduan akan *online game* adalah pada subjek berawal dari faktor keluarga dan faktor sosial. Dalam keluarga, subyek memiliki fasilitas *game* yang dibutuhkan oleh seseorang *gamers*. Hal ini menjadi salah satu pendukung seseorang *gamers* memainkan peranya dalam menghibur diri dan untuk kesenanganya. Fakta yang terjadi dari kedua subjek adalah berawal dari adanya sebuah fasilitas *game* di rumah dan pergaulan sosial dengan teman-teman serta keinginan yang kuat untuk menguasai *game* tersebut dengan berbagai cara seperti mencari tahu lewat internet, *browsing* atau bertaya dengan temanya. Ada beberapa ciri seseorang dikatakan *gamers* atau kecanduan terhadap *online game*, seperti

³³ idwan Syahrhan, "ketergantungan online game dan penangananya". *Jurnal psikologipendidikan dan konseling*, Vol.1 No.1 (Juni 2015), h. 88..

selalu memikirkan tentang *game*, mencari waktu untuk bisa bermain *game*, meminta perangkat *game*, pandai menyimpan uang jajan untuk bermain *game* bahkan sampai berbohong kepada keluarganya.³⁴

Salah satu indikator tipikalnya adalah berubahnya persepsi tentang waktu kegiatan itu tak terasa seakan-akan hanya berjalan beberapa menit saja, padahal pada kenyataannya waktu yang sudah digunakan dalam bermain *game* sudah cukup lama.³⁵

6. Penanganan Penggunaan *Smartphone* adiksi Secara Berlebihan

Untuk menangani individu yang sudah penggunaan *Smartphone* adiksi secara berlebihan adalah PR yang sangat sulit. Karena, biasanya seseorang sudah mempunyai rutinitas sendiri untuk selalu bermain dan juga individu sudah mempunyai fantasi-fantasinya sendiri terhadap permainan *online game*. Sebenarnya untuk menangani peserta didik yang menggunakan *online game* secara berlebihan ini efektif adalah orang tua, karena orang tua yang selalu dekat kepadanya.

Namun tidak ada salahnya apabila seorang guru bimbingan dan konseling (BK) juga mencoba untuk menangani atau setidaknya mengurangi penggunaan *online game* secara berlebihan pada peserta didik. Apalagi jika hal ini sudah sangat mempengaruhi dalam kehidupannya terutama dalam bidang kesehatan dan pendidikannya, maka hendaknya guru

³⁴ *Ibidh*, h.83.

³⁵ “Dica Feprinca, *Hubungan Motivasi Bermain Game Online Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Defence Of Ancients (Dota 2)*, tersedia di: <http://davidrosidi.blogspot.com>, (10 oktober 2015)..

Bk seharusnya dapat membantu ataupun mencegah hal penggunaan online game yang berlebihan pada peserta didik.

E. Pengaruh Teknik *behavior contract* dan *token economy* Untuk Mengurangi Penggunaan *Smartphone* adiksi Secara Berlebihan

Permasalahan yang sering muncul pada peserta didik biasanya adalah membolos, merokok, minum-minuman keras, narkoba, pergaulan bebas dan lain sebagainya. Permasalahan diatas merupakan perilaku negatif dan tidak bisa dibiarkan secara terus menerus, namun ada juga permasalahan yang jarang terlihat yaitu penggunaan *Smartphone* adiksi secara berlebihan yang mengganggu aktifitas di sekolah seperti melalaikan tugas tugas sekolah dan sampai membolos. Sebagai guru Bk di sekolah harus mengupayakan untuk menumbuhkan disiplin pada peserta didik mengembangkan pola perilaku, membantu peserta didik mengatur prioritasnya untuk mengerjakan aktifitas penting lainnya yang mejadi penyebab timbulnya permasalahan-permasalahan di sekolah salah satunya adalah penggunaan *Smartphone* adiksi secara berlebihan.

Untuk membantu guru Bk, maka harus mempunyai strategi untuk mengurangi penggunaan *Smartphone* adiksi secara berlebihan pada peserta didik di sekolah, salah satu upaya yang digunakan adalah konseling individu dengan teknik *behavior contract* dan *token economy*, dengan kata lain diperlukan strategi untuk megarahkan perilaku individu dengan suatu teknik atau kombinasi teknik *behavior contract* dan *token economy*. Bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif.

Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespon berbagai stimulus lingkungannya.

F. Hasil Penelitian Yang Relevan

Untuk mendukung penelitian ini, maka peneliti mengemukakan penelitian yang relevan di antaranya itu;

1. Ni Ketut Suarni, Dkk, Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa konseling behavioral Teknik Token Economy lebih efektif meningkatkan motivasi berprestasi dibandingkan konseling behavioral teknik positive reinforcement ini dilihat dari gainscore konseling behavioral Teknik Token Economy efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada sisa kelas kelas X SMA Lab Undiksha Singaraja.³⁶
2. Penelitian selanjutnya yaitu penelitian dari Marti Yoan Tutiona yang berjudul “Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Teknik *Behavior Contract* Pada Siswa Smp Negeri 6 Palu”, Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan tindakan konseling individual teknik *behavior contract* siklus I, persentase perilaku membolos konseli berkurang sebesar 26,1%, sedangkan setelah dilaksanakan tindakan konseling individual teknik *behavior contract* siklus II persentase perilaku membolos konseli berkurang sebesar 80,55%. Hasil penelitian ini menunjukkan keberhasilan pelaksanaan tindakan konseling individual teknik *behavior contract* siklus II yang telah diperbaiki

³⁶ “ Ni Ketut dkk, “Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Token Economy Dan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Pada Peserta Didik Kelas X SMA Lab. Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”, E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling, Volume: 2 No 1, Tahun 2014, h.4.

berdasarkan hasil refleksi dari siklus I. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan teknik *behavior contract* dapat mengurangi perilaku membolos siswa SMP Negeri 6 Palu.³⁷

3. Ovila Priska Dewi yang berjudul Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behaviour Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Di Smk Kawung 2 Surabaya berdasarkan hasil stabilitas subyek RL,FD,FS,OA pada fase baseline (A) 0% dan fase intervensi 0%. Sedangkan pada subyek SM pada fase baseline (A) 0% dan pada fase intervensi 0.5%. Jadi karena presentase tidak mencapai 85%-90% yaitu 4 subyek 0% dan 1 subyek 0.5% maka diperoleh hasil tidak stabil atau variabel. Sedangkan hasil analisis dari level perubahan, subyek RL membaik (+), subyek FD (=), subyek FS (+), subyek OA (+) dan subyek SM (=). Dengan demikian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat menurunkan perilaku membolos siswa di SMK Kawung 2 Surabaya.³⁸

G. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. dalam suatu penulisan perlu dikemukakan apabila dalam penulisan tersebut berkenaan dua variabel atau lebih.

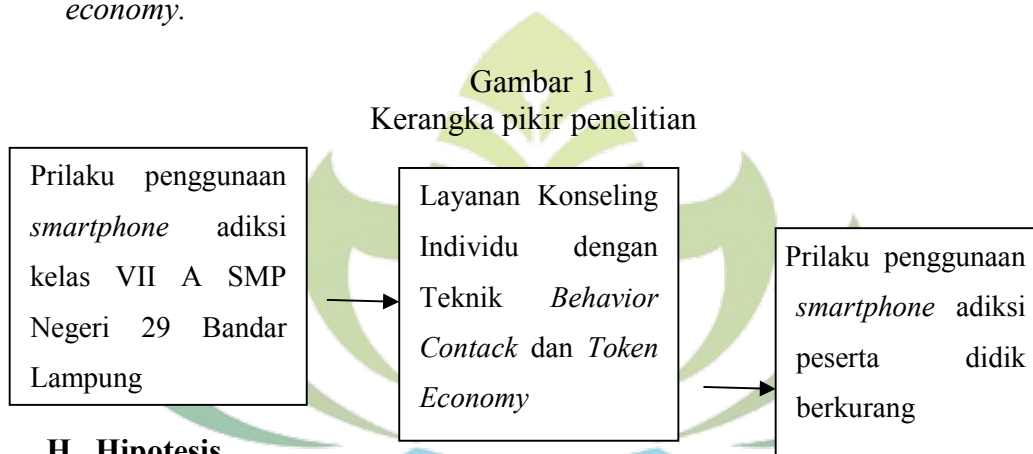
Menurut Sapto Haryoko Apabila penulis hanya membahas sebuah variabel atau lebih secara mandiri, maka yang dilakukan penulis

³⁷ Marti Yoan Tutiona dkk., “Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa Smp Negeri 6 Palu”. Jurnal Konseling & Psikoedukasi Vol.1 No. 1 Juni 2016. h.69

³⁸ “Ovila Priska Dewi, *Op.cit* h. 165.

disamping mengemukakan deskripsi teoritis untuk masing-masing variabel, juga argumentasi terhadap variasi bersaran variabel yang diteliti.³⁹

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan diatas variabel masalah yaitu penggunaan *Smartphone* adiksi secara berlebihan terhadap variabel tindakan yaitu konseling individu. Kerangka berfikir dalam penulisan ini adalah efektivitas konseling individu diharapkan peserta didik mampu atau meminimalisir dirinya terhadap penggunaan online game secara berlebihan. dengan menggunakan *teknik behavior contract dan token economy*.



H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.⁴⁰ Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya masih harus dibuktikan/diuji kebenarannya. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0)

³⁹ " Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Alfabeta, Bandung, 2009, hlm 60.

⁴⁰ *bid.* hlm 96.

diartikan sebagai tidak adanya perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel. Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan data sampel.⁴¹

Dimana:

H_0 =Konseling *behavior contract* dan *token economy* tidak dapat mengurangi perilaku penggunaan smartphone adiksi secara berlebihan pada peserta didik.

H_a =Konseling *behavior contract* dan *token economy* dapat mengurangi perilaku penggunaan smartphone adiksi secara berlebihan pada peserta didik.

Berikut hipotesis statistiknya :

$H_0 : \mu_1 = \mu_2$ $H_a : \mu_1 \neq \mu_2$

Keterangan:

μ_1 : Penerapan sebelum pemberian layanan konseling individu terhadap penggunaan *game online* secara berlebihan dengan menggunakan teknik *behavior contract* dan *token economy*.

μ_2 : Penerapan sesudah pemberian layanan konseling individu terhadap penggunaan *game online* secara berlebihan dengan menggunakan teknik *behavior contract* dan *token economy*.

⁴¹ *Ibid.* hlm 103.

DAFTAR PUSTAKA

- Yohanes Rikky, Dwi Santoso, and Jusuf Tjahjo Purnomo, “*Hubungan Kecanduan Smartphone Adiksi Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja,*” 2017, 27–44.
- Jurusan Ilmu Komunikasi and Universitas Ahmad Dahlan, “*Tantangan Industri Kreatif- Game Online Di Indonesia*” 1 (2012): 443–54.
- “Saputra, W. R, ‘ *Hidup Dalam Dunia Game; Perbedaan Intensitas Bermain Game Online Berlebih* ’, *Skripsi (Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 2015), h. 2.,*” 2015, 2015.
- “Suciati, “*Konseling Keluarga I Cacho-E Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Game*” .Pdf,” n.d., hlm. 49.
- Sekar Seruni“, *Motivations of Play in Online Games*. Cyberpsychology dan Behavior. (26 februari2013)”
- Soetjipto Helly P. *Pengujian Valid Kriteria Indikator Game Online*. *Indonesia Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*.Semarang Jurusan Bimbingan Dan Konseling , Fakultas ilmu Pendidikan ,Universitas Negeri Semarang.Hal 61..
- Al-Qur’an dan terjemahnya*, Departemen Agama RI, CV Diponegoro, Bandung 2004
- “ Soetjipto Helly P. *Pengujian Valid Kriteria Indikator Game Online*. *Indonesia Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*.Semarang Jurusan Bimbingan Dan Konseling , Fakultas ilmu Pendidikan ,Universitas Negeri Semarang.Hal 61.”
- Arsip analisis wawancara kelas VII A Laki-laki usai 14 tahun penggunaan game online Secara Berlebihan SMPN 29 Bandar Lampung.*”
- Angela, 2013. *Ejournal prilaku adiksi game online*, Volume 1, Nomor 2, Samarinda : 532-544
- Ovila Priska Dewi, “*Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Behaviour Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Pada Siswa Di Smk Kawung 2 Surabaya*”. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, Vol. 1 No. 1 (Januari 2013), h. 165

- “Angela, 2013. Ejournal Prilaku Adiksi Game Online, Volume 1, Nomor 2, Samarinda : 532-544.”
- “Hellen, *Bimbingan Dan Konseling*. Quantum Teaching. Jakarta: 2005. H. 84
- Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Rineka Cipta. Jakarta:1994. h. 105
- “rayitno, *Konseling Perorangan*. Universitas Negeri Padang Express. Padang:2005.h.52
- “hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola*. Rineka Cipta. Jakarta: 2003.h. 85.
- “Willis S. Sofyan.*Konseling Individual Teori dan Praktek*. CV Alfabeta. Bandung:2007.h. 50.
- “ Tohirin.*Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. PT Rajagravindo Persada.Jakarta: 2007. h. 164.
- Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, 2011, hal. 172.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, 2008, hal. 120.
- Fauzan, lutfi. 2009. *Kontrak Perilaku*. Dalam kontrak-perilaku,"hlm 45.
- “ Alberto, P.A. & Troutman, A.C. *Aplikasi Analisis Behavioral Untuk Guru* , (Columbus, OH: 2009).
- “Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), cet. Kedua, h. 396.
- “AdiFahrudin,”*Teknik Ekonomi Token dalam Perubahan Perilaku*”,Journal Informasi , Vol.17 No. 03,Tahun 2012,h.140
- “Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, h.167
- Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (Bandung, PT RefikaAditama, 2013), cet. Ketujuh, h. 222.
- “Bradley T. Erford, *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, (Yogyakarta:PustakaPelajar, 2017), cet. Kedua, hal. 402- 403.
- “Gantina Komalasari, , *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta :indeks,2011), ,h.167.

Detria, “Efektifitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online”(Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012).

Kimberly S Young, *Kecanduan Internet* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar), h.131.

Ridwan Syahrani, “ketergantungan online game dan penanganannya”. *Jurnal psikologi pendidikan dan konseling*, Vol.1 No.1 (Juni 2015), h. 88..

“Dica Feprinca, *Hubungan Motivasi Bermain Game Online Pada Masa Dewasa Awal Terhadap Perilaku Kecanduan Game Online Defence Of Ancients (Dota 2)*, tersedia di:<http://davidrosidi.blogspot.com>, (10 oktober 2015)..

Ni Ketut dkk, “Efektivitas Model Konseling Behavioral Teknik Token Economy Dan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Pada Peserta didik Kelas X SMA Lab. Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014”, *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, Volume: 2 No 1, Tahun 2014, h.4.

Marti Yoan Tutiona dkk., “ Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa Smp Negeri 6 Palu”. *Jurnal Konseling &Psikoedukasi* Vol.1 No. 1 Juni 2016. h.69

“Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Alfabeta, Bandung, 2009, hlm 60.

“ Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta, Jakarta :2010. h. 27.

Nazir, M.. *Metode Penelitian*. Alfabeta . Bandung:2005. .h.232

Arikunto Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta. Jakarta: h.115.

“Sunanto, Juang dkk, *Pengantar Penelitian Desain Subjek Tunggal*, (Bandung: UPI Press,2005), h.55.

“ Cholid Narbuko dan Abu Achmade, “*Metodologi Penelitian*”,(Jakarta : BumiAksara, 2015),h.76.