

Mereduksi Penggunaan Handphone Saat Pembelajaran Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Behavior Contract*

Ariba Seila Dina¹, Masturi², Susilo Rahardjo³
Universitas Muria Kudus^{1,2,3}
e-mail: masturi@umk.ac.id²

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 19 Agustus 2019
Revisi: 29 September 2019
Disetujui: 30 Oktober 2019
Dipublikasikan: 30 Desember 2019

Keyword

Penggunaan Handphone
Bimbingan Kelompok
Behaviour Contract

Abstract

Tujuan penelitian ini adalah : 1. Mendiskripsikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik behavior contract dalam mereduksi penggunaan handphone saat pembelajaran pada siswa kelas X TKKR 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2018/2019. 2. Untuk mengurangi perilaku penggunaan handphone setelah mendapat layanan bimbingan kelompok dengan teknik behavior contract dalam mereduksi penggunaan handphone saat pembelajaran pada siswa kelas X TKKR 1 SMK PGRI 1 Mejobo Kudus Tahun Pelajaran 2018/2019. Hasil penelitian diketahui penggunaan handphone saat pembelajaran peserta didik pada pra siklus memperoleh skor rata-rata 12 dengan kategori sering (SR), sedangkan hasil siklus I memperoleh skor rata-rata 13 dengan kategori kadang-kadang, pada siklus II memperoleh skor rata-rata 17 dengan kategori tidak pernah (TP).

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



Pendahuluan

Remaja saat ini banyak yang menyalahgunakan *handphone*. Banyak sekolah yang memperbolehkan untuk peserta didiknya membawa *handphone* saat di sekolah bahkan saat pembelajaran. Maksud sekolah memperbolehkan peserta didik menggunakan *handphone* saat pembelajaran bertujuan agar peserta didik mampu mengakses informasi yang berhubungan dengan materi pembelajaran yang diberikan di sekolah. Dengan demikian prestasi belajar peserta didik dapat meningkat. Namun di sisi lain, peserta didik tidak menggunakan *handphone* dengan baik saat pembelajaran. Mereka terlena dengan *handphone* yang dimilikinya sampai berani tidak mendengarkan guru saat memberikan materi pembelajaran dan lebih asyik dengan *handphone*. Meskipun tidak semua peserta didik yang melakukan, tetapi efek yang ditimbulkan memberikan dampak yang besar bagi peserta didik yang lain.

Berbagai dampak dapat ditimbulkan oleh *handphone* tersebut, baik itu dampak positif ataupun dampak negatifnya. Peserta didik dapat membatasi penggunaan *handphone* itu dengan kesadaran diri sendiri, pengaruh teman, didikan orang tua dan juga guru-guru di sekolah. Asalkan peserta didik dapat membagi waktu untuk urusan belajar dan bermain dengan *handphone*, itu tidak masalah. Jam belajar lancar dan diselingi dengan bermain *handphone*. Namun juga jangan sampai peserta didik ketagihan dalam memakai *handphone*, itu perlu ada batasan dengan pengawasan orang tua jika di rumah, dan para guru jika di sekolah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sofa (2017) menunjukkan bahwa hasil observasi peneliti terhadap peserta didik dalam mengurangi perilaku agresif yang kurang perhatian orang tua melalui bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* berhasil diperoleh pada pra siklus dengan skor 145 dengan rata-rata 37% dalam kategori kurang (K), pada siklus I memperoleh hasil skor rata-rata 51% dalam kategori cukup (C), dan pada siklus II memperoleh skor rata-rata 77% dalam kategori baik (B). Jadi, dalam penelitian ini terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II sebanyak 26%. Ini artinya dalam mengurangi perilaku agresif

peserta didik mengalami peningkatan mengingat bahwa kalimat dalam aspek yang diamati bersifat positif maka semakin tinggi perolehan skor dalam penelitian observasi maka semakin rendah tingkat perilaku agresif peserta didik.

Penelitian yang dilakukan oleh Satrianawati (2017) “Dampak Penggunaan *Handphone* Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Sekolah Dasar”. Berdasarkan hasil penelitian dari jurnal tersebut maka penyusun menyimpulkan bahwa penggunaan *handphone* pada pelajar sangat berdampak buruk bagi aktivitas sekolah. Karena *handphone* merupakan salah satu penyebab anak tidak memperhatikan pelajaran ketika di rumah dan sikap ketidakpedulian terhadap pelajaran terbawa sampe di sekolah. Disarankan sebaiknya guru dan orang tua bekerjasama dalam memperhatikan anak. Utamanya sebagai orang tua yang memiliki banyak kesibukan sebaiknya tidak menggunakan *handphone* saat bersama dengan anak. Minimal orang tua harus berani tidak memegang *handphone* atau meletakkan *handphone* nya untuk tidak dimainkan oleh anak, serta tidak membiarkan anak bermain game ataupun *handphone* lebih dari tiga jam. Para orang tua anak harus berhenti memberikan kasih sayang palsu pada anak. Katakan “STOP” pada orang tua yang memberikan kasih sayang palsu pada anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2016) “Peningkatan Kedisiplinan Siswa Melalui Teknik Kontrak Perilaku (*Behavior Contract*) di TK ABA Pakis”. Berdasarkan hasil penelitian dari jurnal tersebut maka penulis menyimpulkan bahwa penggunaan teknik kontrak perilaku berhasil dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil Peningkatan kedisiplinan anak di TK ABA Pakis dapat ditunjukkan dari data berkembang sangat baik (BSB) mencapai 57,13 (8 anak), pada pasca Siklus I meningkat menjadi 71,42% (10 anak) dan pada pasca Siklus II meningkat menjadi 85,71% (12 anak). Penelitian yang dilakukan oleh Widiyastuti, Japar, dan Sugiyadi (2015) menyatakan hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis *wilcoxon match pairs test* terbukti dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan penurunan skor post test yang signifikan dari kelompok eksperimen. Bukti bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik adalah adanya perubahan indikator dalam aspek perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik sebelum diberikan konseling kelompok dengan sesudah diberikan konseling kelompok.

Dari penelitian di atas, teknik *behavior contract* berhasil dalam menangani permasalahan dalam mengurangi perilaku agresif yang kurang perhatian orang tua. Dalam menangani permasalahan yang diangkat oleh peneliti, peneliti berencana untuk mereduksi penggunaan *handphone* saat pembelajaran menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract*. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari Waka Kurikulum SMK PGRI 1 Mejubo Kudus mengenai penggunaan *handphone* di sekolah diperbolehkan karena untuk membantu dan mempermudah peserta didik dalam mencari informasi atau materi pembelajaran pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh dari guru BK di SMK PGRI 1 Mejubo Kudus pada tanggal 31 Oktober 2018 dapat diketahui dari pengalaman guru BK pada saat memberikan materi di kelas X TKKR 1 bahwa ada beberapa peserta didik yang menggunakan *handphone* saat pembelajaran. Akibatnya peserta didik tidak siap dalam menerima pelajaran, tidak fokus dan tidak konsentrasi dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 02 November 2018, di kelas X TKKR 1 SMK PGRI 1 Mejubo Kudus, terlihat masih banyak peserta didik yang membawa bahkan menggunakan *handphone* saat pembelajaran. Banyak gejala yang mengindikasikan adanya peserta didik menggunakan *handphone* saat pembelajaran yaitu 1. Tidak fokus

terhadap pembelajaran, 2. Tidak mempunyai semangat dalam pembelajaran, 3. Bermain *handphone* saat pembelajaran, 4. Merasa cemas ketika tidak melihat *handphone*, 5. Tidak peka terhadap lingkungan sekitar saat pembelajaran. Ketergantungan terhadap *handphone* secara berlebihan menjadikan peserta didik yang mengalami masalah tersebut dengan mengalihkan bermain *handphone*. Sehingga dengan demikian peserta didik perlu mendapatkan layanan bimbingan dan konseling, agar peserta didik tersebut dapat mengatasi penggunaan *handphone* saat pembelajaran dan menjadikan mereka lebih baik dari sebelumnya yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Handphone merupakan benda penting bagi semua orang, tanpa *handphone* kita tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain. Tetapi, sebagian peserta didik tidak menggunakan *handphone* dengan baik yang menyebabkan peserta didik menggunakan *handphone* saat pembelajaran. Mengenai permasalahan tersebut peneliti berencana menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi penggunaan *handphone* saat pembelajaran. Menurut Romlah (2006: 17) bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya, dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, peneliti berencana untuk menggunakan teknik *behavior contract* untuk mengetahui perubahan perilaku positif yang akan dilakukan oleh peserta didik. Adapun teknik yang digunakan adalah *behavior contract* yaitu kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu klien untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh hadiah tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Dalam hal ini individu mengantisipasi perubahan perilaku mereka atas dasar persetujuan bahwa beberapa konsekuensi akan muncul.

Menurut pendapat Latipun (2015: 102) *behavior contract* adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Konselor dapat memilih perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada klien. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok para peserta didik dapat diajak bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu, membicarakan topik yang penting, dan mengembangkan nilai-nilai tentang sesuatu atau topik penting yang akan dibahas di dalam kelompok. Oleh karena itu dalam layanan bimbingan kelompok perlu adanya dinamika kelompok yang menentukan peserta didik dapat berkomunikasi dengan baik, dan dapat mencapai tujuan kelompok.

Dalam penggunaan *handphone* saat pembelajaran, pihak sekolah sudah melakukan tindakan untuk mereduksi dengan cara melakukan literasi (membaca buku selain mata pelajaran, *browsing* informasi, dan lain-lain) sebelum pembelajaran dimulai, agar peserta didik dapat menerima informasi dan pengetahuan baru sebagai bahan belajar. Penelitian ini berkaitan dengan penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* maka peserta didik akan diberikan layanan bimbingan kelompok sesuai dengan tujuannya yaitu memberikan bantuan kepada peserta didik, memberikan pandangan atau hal baru, mendorong peserta didik untuk meningkatkan kualitas dirinya dengan merencanakan, dan merumuskan ke pola hidup yang lebih baik. Dalam penelitian ini, peneliti berencana untuk mengambil tingkah laku yang akan diubah dalam layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *behavior contract* yaitu 1. Tidak fokus terhadap pembelajaran, 2. Tidak mempunyai semangat dalam pembelajaran, 3. Bermain *handphone* saat pembelajaran, 4. Merasa cemas ketika tidak melihat *handphone*, 5. Tidak peka terhadap lingkungan sekitar saat pembelajaran.

Dalam kegiatan bimbingan kelompok diharapkan peserta didik mampu mengurangi penggunaan *handphone* saat pembelajaran. Dalam penerapan bimbingan kelompok peneliti menggunakan teknik *behavior contract* karena sesuai dengan permasalahan peserta didik yang berkaitan dengan perilaku yaitu penggunaan *handphone* saat pembelajaran. Peneliti menggunakan teknik *behavior contract* bertujuan untuk menentukan perilaku spesifik yang harus segera diubah dengan persetujuan antara konselor dengan peserta didik. Konselor dapat memilih perilaku yang realistis dalam mengurangi penggunaan *handphone* saat pembelajaran. Setelah perilaku yang dimunculkan sesuai dengan kesepakatan maka hadiah dapat diberikan kepada klien sebagai bentuk penguatan. Dalam hal ini hadiah lebih dipentingkan untuk membentuk perilaku yang positif daripada pemberian *punishment* atau hukuman jika *behavior contract* tidak berhasil. Pemberian hadiah bisa berupa benda, makanan, minuman maupun kata-kata motivasi. Pemberian hukuman juga bisa berupa hukuman yang mendidik misalnya mengerjakan tugas-tugas tertentu.

Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok peneliti memberikan hadiah dan hukuman di setiap pemberian layanan kepada peserta didik, baik *behavior contract* berhasil maupun tidak berhasil. Dengan penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* peneliti akan dapat mengetahui perubahan yang terjadi pada diri peserta didik di setiap pertemuan yang dijalankan dengan harapan dapat mereduksi penggunaan *handphone* saat pembelajaran di kelas X TKKR 1 SMK PGRI 1 Mejubo Kudus.

Layanan Bimbingan kelompok merupakan pemberian informasi dilakukan secara berkelompok dan bersama untuk membahas suatu topik dengan melalui dinamika kelompok agar dalam membahas topik tidak statis dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan di dalam kelompok. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* ini menekankan pada perilaku bermasalah yang akan diubah terkait dengan mereduksi penggunaan *handphone* saat pembelajaran yang akan diterapkan pada tahap ketiga, yaitu tahap kegiatan dalam layanan tahap-tahap layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract*

Mereduksi penggunaan *handphone* saat pembelajaran sangatlah penting untuk membatasi peserta didik agar tidak melakukan hal-hal negatif ketika pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, dalam penggunaan *handphone* saat pembelajaran diharapkan peserta didik dapat mengendalikan diri untuk tidak tergantung pada *handphone* pada setiap waktu.

Dengan adanya fenomena tersebut peneliti membantu para generasi millennial maupun pengguna *handphone* agar dapat mereduksi penggunaan *handphone* saat pembelajaran yang dilakukan sehingga meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan *handphone* saat pembelajaran itu sendiri dengan menggunakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *behavior contract* dan peneliti yakin dapat membantu peserta didik dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dialami peserta didik terkait dengan penggunaan *handphone* saat pembelajaran, sehingga dapat efektif dan aman dalam penggunaan *handphone* yang bijak.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK PGRI 1 Mejubo Kudus yang beralamat di Jalan Jendral Sudirman, Golantepus, Mejubo, Tenggeles, Kabupaten Kudus. Alasan penelitian ini dilakukan di SMK PGRI 1 Mejubo Kudus karena di sekolah ini terdapat peserta didik yang menggunakan *handphone* saat pembelajaran. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik memilih SMK PGRI 1 Mejubo Kudus sebagai lokasi penelitian. Waktu penelitian ini membutuhkan waktu kurang lebih lima bulan lamanya mulai dari penyusunan proposal, penyusunan instrument, pengumpulan data, analisis data serta pembahasan dan penyusunan laporan hasil penelitiannya. Untuk menentukan

Ariba Seila Dina, dkk (Mereduksi Penggunaan Handphone)

karakteristik subjek, peneliti mengambil delapan orang peserta didik sebagai subjek dari penelitian yang mempunyai perilaku menggunakan handphone saat pembelajaran yang diperoleh dari hasil observasi peneliti dan hasil wawancara dengan guru BK. Delapan orang yang ditetapkan sebagai subjek penelitian adalah peserta didik perempuan yaitu MF, HS, ANR, MAP, INS, MUR, MPD, DAN SAD.

Analisis data merupakan bagian penting dalam metode ilmiah, karena dengan analisa, data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Menurut Sukiman (2011: 155) analisis data yaitu proses menyeleksi, menyederhanakan, memfokuskan, mengabstraksikan, mengorganisasikan data secara sistematis dan rasional untuk menampilkan bahan-bahan yang dapat digunakan untuk menyusun jawaban terhadap tujuan penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK). Berdasarkan uraian di atas, analisis data diperoleh dari data kualitatif yang dapat dianalisis secara deskriptif. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif berdasarkan hasil observasi, wawancara dan refleksi dari kondisi awal, siklus I dan siklus II pada peserta didik kelas X TKKR 1 SMK PGRI 1 Mejobo Kudus mengenai penggunaan handphone saat pembelajaran. Kurangnya pemahaman peserta didik mengenai penggunaan handphone saat pembelajaran pada kondisi awal yang didapat dari keadaan siswa yang sebelum dilakukan penelitian. Berdasarkan pengamatan pada kebiasaan peserta didik selama berada di kelas saat pembelajaran, siklus I membahas bimbingan kelompok tentang pengertian, arti pentingnya penggunaan handphone, dan pemanfaatan handphone saat pembelajaran. Siklus II data diperoleh dari siklus I dengan perubahan berdasarkan hasil refleksi siklus I yang diperoleh berdasarkan hasil pengamatan. Hasil analisis terhadap mereduksi penggunaan handphone saat pembelajaran dijadikan sebagai indikator untuk mengetahui berhasil atau tidaknya tindakan ini.

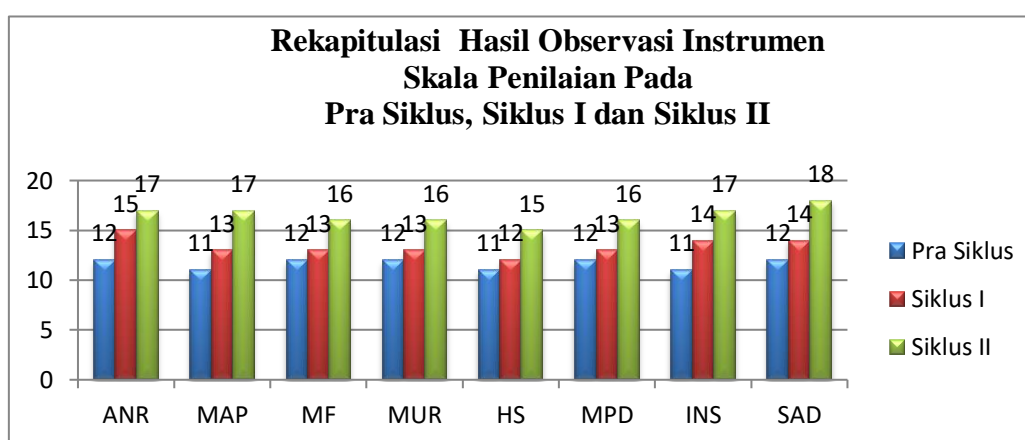
Hasil dan Pembahasan

Sebelum dilakukan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK), peneliti terlebih dahulu melakukan kegiatan pra siklus yaitu wawancara pada tanggal 31 Oktober 2018 bahwa di SMK PGRI 1 Mejobo Kudus diketahui penggunaan handphone saat pembelajaran masih tinggi. Dari wawancara dengan guru BK SMK PGRI 1 Mejobo Kudus Ibu Murni mendapatkan hasil sebagai berikut: 1. Tidak fokus dalam pembelajaran, 2. Tidak konsentrasi dalam pembelajaran, dan 3. Ada beberapa peserta didik yang menggunakan handphone saat pembelajaran. Sedangkan berdasarkan hasil observasi peneliti secara langsung di kelas X TKKR 1 SMK PGRI 1 Mejobo Kudus pada tanggal 02 November 2018, bahwa peserta didik mengalami permasalahan yaitu menggunakan handphone saat pembelajaran dapat dilihat dari kegiatan peserta didik saat jam pelajaran. Dari observasi tersebut mendapatkan hasil sebagai berikut: 1. Tidak fokus dalam pembelajaran, 2. Tidak ada semangat dalam pembelajaran, 3. Bermain handphone saat pembelajaran, 5. Merasa cemas ketika tidak melihat handphone dan 5. Tidak peka terhadap lingkungan sekitar saat pembelajaran.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik behavior contract dilaksanakan dalam dua siklus, setiap siklus terdapat tiga kali pertemuan dan setiap pertemuan dilaksanakan selama kurang lebih 45 menit. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik behavior contract dibantu oleh guru BK sebagai kolaborator untuk mengetahui seberapa reduksi penggunaan handphone saat pembelajaran pada peserta didik kelas X TKKR 1 SMK PGRI 1 Mejobo Kudus. Selain observasi, peneliti juga melakukan wawancara dengan waka kurikulum, guru BK dan beberapa peserta didik untuk memperoleh data awal (pra siklus). Peneliti melakukan wawancara waka kurikulum untuk mengetahui kebijakan sekolah mengenai penggunaan handphone di sekolah dan wawancara dengan guru BK kelas X bertujuan untuk memperoleh

informasi tentang peserta didik kelas X TKKR 1 yang memiliki perilaku menggunakan handphone saat pembelajaran.

Secara keseluruhan hasil instrumen skala penilaian terhadap penggunaan handphone saat pembelajaran dari sebelum penelitian hingga sesudah penelitian memperoleh penurunan yang cukup signifikan. Hal ini ditunjukkan pada hasil pra siklus yang memperoleh skor rata-rata 12 dalam kategori sering (SR). Setelah itu pada siklus I memperoleh skor rata-rata 13 dengan kategori kadang-kadang (KD). Selanjutnya pada siklus II memperoleh skor rata-rata 17 dengan kategori tidak pernah (TP), dan memperoleh peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 4 poin. Hasil observasi instrumen skala penilaian terhadap penggunaan handphone saat pembelajaran pada pra siklus, siklus I dan siklus II tergambar pada grafik 1.



Grafik 1. Rekapitulasi Skor Hasil Observasi Instrumen Skala Penilaian Aspek Penggunaan *Handphone* Saat Pembelajaran Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Behavior Contract* dari Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Pada siklus I dan siklus II memiliki perbandingan pada aspek yang dimiliki delapan anggota kelompok peserta didik kelas X TKKR 1 SMK PGRI 1 mejobo Kudus. Berdasarkan hasil instrumen skala penilaian dari delapan peserta didik menunjukkan penurunan dari setiap aspeknya, sebagai berikut; *Tidak Fokus Terhadap Pembelajaran*, Pada siklus I aspek fokus terhadap pembelajaran, tiga anggota yaitu ANR, MF, dan MAP memilih “kadang-kadang” tidak fokus terhadap pembelajaran dengan perolehan skor 3, sedangkan MUR, HS, MPD, INS dan SAD masih memilih “sering” tidak fokus terhadap pembelajaran dengan skor 2. Kemudian pada siklus II tiga anggota yaitu MF, MUR dan MPD memilih “kadang-kadang” tidak fokus terhadap pembelajaran, sedangkan ada peningkatan yaitu lima anggota yaitu ANR, MAP, HS, INS dan SAD memilih “tidak pernah” tidak fokus terhadap pembelajaran dengan skor 4.

Tidak Mempunyai Semangat dalam Pembelajaran, Siklus I pada aspek tidak mempunyai semangat dalam pembelajaran, satu anggota kelompok yaitu MF memilih “sering” tidak mempunyai semangat dalam pembelajaran dengan memperoleh skor 2, sedangkan ANR, MAP, MUR, HS, MPD, INS, dan SAD memilih “kadang-kadang” tidak mempunyai semangat dalam pembelajaran dengan skor 3. Selanjutnya pada siklus II terjadi penurunan karena enam anggota kelompok yaitu ANR, MAP, MF, MUR, HS, dan MPD memilih “kadang-kadang” dengan skor 3 sehingga mengalami penurunan dari siklus pertama, sedangkan INS dan SAD mengalami peningkatan dengan memilih “tidak pernah” tidak mempunyai semangat dalam pembelajaran dengan skor 4.

Ariba Seila Dina, dkk (Mereduksi Penggunaan Handphone)

Bermain Handphone Saat Pembelajaran, Aspek bermain handphone saat pembelajaran pada siklus I MAP dan HS yang memilih “sering” bermain handphone saat pembelajaran dengan memperoleh skor 2, sedangkan enam anak yang memilih “kadang-kadang” bermain handphone saat pembelajaran yaitu ANR, MF, MUR, MPD dan INS dan SAD dengan memperoleh skor 3. Pada siklus II MPD mengalami penurunan dengan memilih “sering” bermain handphone saat pembelajaran dengan skor 2, sedangkan lima anggota masih sama yaitu MF, MAP, HS, INS dan SAD memilih “kadang-kadang” bermain handphone saat pembelajaran dengan skor 3, sedangkan dua anggota yaitu ANR dan MUR mengalami peningkatan dengan memilih “tidak pernah” bermain handphone saat pembelajaran dengan skor 4.

Merasa Cemas Ketika Tidak Melihat Handphone, Siklus I pada aspek merasa cemas ketika tidak melihat handphone, dua anggota yaitu MAP dan MPD memilih “sering” merasa cemas ketika tidak melihat handphone dengan skor 2, sedangkan ANR, MF, MUR, HS, INS dan SAD memilih “kadang-kadang” merasa cemas ketika tidak melihat handphone dengan skor 3. Pada siklus II yang belum ada peningkatan yaitu ANR, MF, MAP, MUR, HS, MPD dan INS memilih “kadang-kadang” merasa cemas ketika tidak melihat handphone. Enam anggota kelompok masih memilih “kadang-kadang” merasa cemas ketika tidak melihat handphone dengan skor 3, sedangkan SAD memilih “tidak pernah” merasa cemas ketika tidak melihat handphone dengan skor 4.

Tidak Peka Terhadap Lingkungan Sekitar Saat Pembelajaran, Pada aspek tidak peka terhadap lingkungan sekitar saat pembelajaran, tiga anggota memilih “sering” tidak peka terhadap lingkungan sekitar saat pembelajaran yaitu MF, MUR dan MPD dengan skor 2, sedangkan lima anggota lainnya memilih “kadang-kadang” tidak peka terhadap lingkungan sekitar saat pembelajaran yaitu ANR, MAP, MPD, INS dan SAD dengan skor 3. Pada siklus II terjadi peningkatan pada enam anggota yang memilih “kadang-kadang” tidak peka terhadap lingkungan sekitar saat pembelajaran yaitu ANR, MUR, HS, MPD, INS dan SAD dengan skor 3, sedangkan MF dan MAP mengalami peningkatan memilih “tidak pernah” tidak peka terhadap lingkungan sekitar saat pembelajaran dengan skor 4.

Berdasarkan penerapan bimbingan kelompok teknik behavior contract untuk mereduksi penggunaan handphone saat pembelajaran peserta didik kelas X TKKR 1 SMK PGRI 1 Mejobo Kudus dapat diketahui bahwa pelaksanaan layanan melalui siklus I dan siklus II tersebut berhasil mencapai peningkatan. Kaitannya dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2017) dengan judul “Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Kelas X SMA MUHAMMADIYAH 7 Yogyakarta”. Berdasarkan pembahasan dan analisis, hasil dari intensitas penggunaan smartphone siswa kelas X SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta kelas interval 42 – 46 dengan jumlah 12 siswa dan intensitas 40%. Sedangkan nilai mean 41,27, nilai tersebut berada diantara kelas interval 40 – 43, dengan ini dapat dikatakan bahwa penggunaan smartphone dalam kategori sedang. (2) Hasil dari tingkat aktivitas belajar siswa kelas X SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta kelas interval 50 – 53 dengan jumlah 10 siswa dan frekuensi 33% yaitu pada frekuensi rendah, sedangkan jika melihat hasil tabel 14 nilai mean 55,10, nilai tersebut berada di antara kelas interval 54- 57, dengan ini dapat dikatakan bahwa aktivitas belajar siswa dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar siswa bervariasi, mulai dari tingkat aktivitas pengalaman yang rendah, sedang, dan tinggi. (3) Terdapat hubungan signifikan antara variabel penggunaan smartphone terhadap aktivitas belajar siswa kelas X SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari uji Anova yang hasilnya $0,045 < 0,05$, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima. Berdasarkan Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan smartphone dengan aktivitas belajar siswa, semakin

tinggi intensitas penggunaan smartphone maka semakin besar dampak negatif terhadap aktivitas belajar siswa.

Kaitannya penelitian yang dilakukan oleh Sofa (2017) dengan “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Yang Kurang Perhatian Orangtua”. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada pra siklus dengan skor 145 dengan rata-rata 37% dalam kategori kurang (K), pada siklus I memperoleh hasil skor rata-rata 51% dalam kategori cukup (C), dan pada siklus II memperoleh skor rata-rata 77% dalam kategori baik (B). Jadi, dalam penelitian ini terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II sebanyak 26%. Ini artinya dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik mengalami peningkatan mengingat bahwa kalimat dalam aspek yang diamati bersifat positif maka semakin tinggi perolehan skor dalam penelitian observasi maka semakin rendah tingkat perilaku agresif peserta didik.

Kaitannya penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2016) “Peningkatan Kedisiplinan Siswa Melalui Teknik Kontrak Perilaku (Behavior Contract) di TK ABA Pakis”. Berdasarkan hasil penelitian dari jurnal tersebut maka penulis menyimpulkan bahwa penggunaan teknik kontrak perilaku berhasil dalam meningkatkan kedisiplinan siswa. Dalam penelitian tersebut diperoleh hasil Peningkatan kedisiplinan anak di TK ABA Pakis dapat ditunjukkan dari data berkembang sangat baik (BSB) mencapai 57,13 (8 anak), pada pasca Siklus I meningkat menjadi 71,42% (10 anak) dan pada pasca Siklus II meningkat menjadi 85,71% (12 anak).

Ketiga penelitian di atas memberikan acuan dan rujukan bagi peneliti dalam merancang penelitian agar efektif dalam memberikan reduksi penggunaan handphone saat pembelajaran pada peserta didik kelas X TKKR 1 SMK PGRI 1 Mejubo Kudus. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, Penerapan layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi penggunaan handphone saat pembelajaran peserta didik kelas X TKKR 1 SMK PGRI 1 Mejubo Kudus yang telah dilaksanakan peneliti dapat dikatakan berhasil karena sudah memenuhi kriteria dan sesuai dengan indikator keberhasilan yang telah diterapkan.

Simpulan

Layanan bimbingan kelompok teknik behavior contract dapat mereduksi penggunaan handphone saat pembelajaran pada peserta didik kelas X TKKR 1 SMK PGRI 1 Mejubo Kudus. Hal ini terbukti setelah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik behavior contract siklus I diperoleh skor penilaian terhadap peneliti sebesar 64,3 dengan kategori cukup, dan siklus II diperoleh skor penilaian terhadap peneliti sebesar 80,3 dengan kategori baik. Jadi, kegiatan layanan bimbingan kelompok teknik behavior contract yang dilakukan peneliti meningkat sebanyak 16 skor dari siklus I ke siklus II. Penggunaan handphone saat pembelajaran peserta didik dapat direduksi setelah diberi layanan bimbingan kelompok teknik behavior contract pada peserta didik kelas X TKKR 1 SMK PGRI 1 mejobo Kudus. Hal ini terbukti dari hasil pra siklus memperoleh skor rata-rata 12 dengan kategori sering (SR), sedangkan hasil siklus I memperoleh skor rata-rata 13 dengan kategori kadang-kadang, pada siklus II memperoleh skor rata-rata 17 dengan kategori tidak pernah (TP). Sehingga mengalami peningkatan 5 skor dari pra siklus ke siklus II.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- , 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

-
- Asmani, Jamal Ma'mur, 2010. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press.
- Backer, Elisa. 2010. "Using Smartphone and Facebook in A Major Assessment: The Student Experience", E-Journal. Australia: Universitas of Ballarat.
- Dewi, Dianita Candra. 2011. *Pengaruh Handphone Terhadap Pelajar SMA Sewon*. [online], (<http://deeanitachachandewi.blogspot.com/2012/05/karya-tulis-ilmiah-remaja.html>). Diakses pada tanggal 27 November 2018.
- Erford, Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauzan, Lutfi. 2009. *Memberdayakan Behavior Contract untuk Melesatkan Perkembangan Pribadi*. [online], (<http://lutlifauzan.wordpress.com/kontrak-kontrakperilaku>). Diakses pada tanggal 18 Oktober 2018.
- Helmia, Syifa. 2015. *Tips Menjadi Pengguna Handphone Yang Bijak*. [online], (<http://www.isigood.com/2015/08/29/tips-menjadi-pengguna-smartphone-yang-bijak/>). Diakses pada tanggal 29 Oktober 2018.
- Hidayat, Mochamad Syarif. 2018. *Laporan Survei "Penggunaan Handphone"*. [online], (<https://www.slideshare.net/imumuchtar/jurnal-2-survei-penggunaan-handphone>). Diakses pada tanggal 28 November 2018.
- Jalil. 2017. *Perilaku Siswa Pengguna Handphone di SMP Negeri Satu Atap Waangu Angu Kabupaten Buton*. [online], (<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:x0GWGrPSiMoJ:ejournal.iainkendari.ac.id/shaututtarbiyah/article/download/634/589+&cd=8&hl=id&ct=clnk&gl=id>). Diakses pada tanggal 28 November 2018.
- Kogoya, Dekinus. 2015. Dampak Penggunaan Handphone Pada Masyarakat Studi Pada Masyarakat Desa Piungun Kecamatan Gamelia Kabupaten Lanny Jaya Papua. *Acta Diurna*, 4 (4), 6.
- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni., Karsih. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Latipun. 2010. *Teori dan Teknik Konseling*. Malang: UMM Press.
- . 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Mansur, Agus. (2018). *Cara Bijak Menggunakan Smartphone*. [online], (<http://www.neraca.co.id/article/95935/cara-bijak-menggunakan-smartphone>). Diakses pada tanggal 05 Desember 2018.
- Mujursejathi. 2011. *Teknik-teknik Behavior Konseling*. [online], (<http://id.shvoong.com/socialsciences/education/2173602-teknik-teknik-behaviour-konseling/#ixzz1dq59Yaml>). Diakses pada tanggal 5 Juli 2019.
- Munandir. 2001. *Ensiklopedia Pendidikan*. Malang: UM Press.
- Ningsih, Resmita Widya., Elni Yakub., Raja Erlizon. (2016). *Profile of Positive and Negative Usage on Class X Students in SMA Negeri 12 Pekanbaru*.

[online], (<https://media.neliti.com/media/publications/200908-profil-dampak-positif-dan-negatif-penggu.pdf>). Diakses pada tanggal 05 Desember 2018.

- Nurihsan, Achmad Juntika. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung. PT. Refika Aditama.
- Nursalim, Mochamad & Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Purnamasari, Lilis Ratna. 2012. *Teknik-Teknik Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rahardjo, Susilo. 2004. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Rahardjo, Sulilo & Gudnanto. 2011. *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*. Kudus: Nora Media Entrepise.
- . 2013. *Pemahaman Individu: Teknik Nontes*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- . 2016. *Pemahaman Individu: Teknik Nontes*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Rahmat. 2013. *Statistika Penelitian*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Reza, Maurus. 2016. *Penggunaan Handphone Saat Jam Sekolah*. [online], (<https://www.kompasiana.com/maurus94/582d056ab37a61ff0872872a/penggunaan-handphone-saat-jam-sekolah>). Diakses pada tanggal 5 November 2018.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: UM.
- Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Sanjaya, Wina. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Kencana.
- Satrianawati. 2017. Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Aktifitas Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Profesi Pendidikan Dasar*, 4 (1), 60-61.
- Sofa, Ummaya. 2017. *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Yang Kurang Perhatian Orangtua*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Saputra, Ghufon Eka Adi. 2017. *Pengaruh Penggunaan Smarphone Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Kelas X SMA MUHAMMADIYAH 7 Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- . 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta. Rineka Cipta.

Ariba Seila Dina, dkk (Mereduksi Penggunaan Handphone)

-
- Sukiman. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru Pembimbing (Bimbingan dan Konseling) Dilengkapi Contoh Proposal dan Laporan PTK-BK*. Yogyakarta: Paramitra Publishing.
- Tadjri, Imam. 2014. *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. Semarang: CV. Swada Manunggal.
- Tohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wahyuni, Septi. 2016. Peningkatan Kedisiplinan Siswa melalui Teknik Kontrak Perilaku (Behavior Contract) Di TK ABA Pakis. *Jurnal Pendidik Anak Usia Dini*, 3 (5), 8.
- Walgito, Bimo. 2005. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Widiasworo, Erwin. 2017. *Masalah-Masalah Peserta Didik Dalam Kelas dan Solusinya Cermat dan Tepat Mengatasi Problematika Pembelajaran*. Bandung: Araska.
- Widiyastuti, Tri., Muhammad Japar., Sugiyadi. 2015. Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan*, 7 (1), 5.
- Wiguna, Fajar. 2015. *Manfaat Handphone*. [online], (<http://fajarwiguna51.blogspot.com/2015/02/kegunaanfungsiimanfaatdan-kerugian.html>). Diakses pada tanggal 9 November 2018.
- Winarsunu, Tulus. 2009. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yusuf, A. Muri. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zamroni, E. (2016). Counseling Model Based on Gusjigang Culture: Conceptual Framework of Counseling Model Based on Local Wisdoms in Kudus. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 116-125.
- Zamroni, E. (2016). Self Resilience Pada Konselor: Konstruksi Konselor Tahan Uji Sebagai Pribadi Efektif Dalam Melayani Konseli. *G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1).
- Zamroni, E. (2016). Urgensi career decision making skills dalam penentuan arah peminatan peserta didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2).
- Zamroni, E., Sugiharto, D. Y. P., & Tadjri, I. (2014). Pengembangan Multimedia Interaktif Bimbingan Karir Untuk Meningkatkan Keterampilan Membuat keputusan Karir Pada program Peminatan Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2).