

## Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online

Setyo Budi Utomo  
SMP Negeri 1 Bancak<sup>1</sup>.  
e-mail: [boedoet810@gmail.com](mailto:boedoet810@gmail.com)<sup>1</sup>

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel

Diterima: 17 Pebruari 2021  
Revisi: 23 April 2021  
Disetujui: 30 Mei 2021  
Dipublikasikan: 30 Juni 2021

#### Keyword

Bimbingan Kelompok  
Behavior Contract  
Kebiasaan Bermain Game Online

### Abstract

This study aims to determine whether group guidance services with behavior contract techniques can reduce the habit of playing *online games* in class VIII students of SMP Negeri 1 Bancak in the odd semester of the 2019/2020 academic year. This study was designed with a counseling guidance action research approach. The data analysis technique in this research is comparative descriptive, which is to compare the service results and the improvement of the group guidance service process in each cycle. The subjects of this study were class VIII students of SMP Negeri 1 Bancak with the number of participants in group guidance, namely 10 students, all of whom were male. From the results of the implementation of this 2-cycle research, it can reduce the habit of playing *online games* as evidenced by the decrease in the average in the pre-cycle stage to the first cycle of 5.7 (9.91%) which then decreases again from the first cycle to the second cycle with an average 12.6 (24.32%). In the initial conditions, the habit of playing *online games* was in the high to medium category after being given group guidance services with behavior contract techniques in cycle II. In addition, further evidence was the increase in the quality of the group guidance service process from cycle I to II, as evidenced by an increase in the average score of 19.67 with a percentage of 33.72%.

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



### Pendahuluan

Salah satu tanda perkembangan era digital yaitu dengan semakin banyaknya gawai dengan berbagai merk dan dengan fasilitas yang menarik. Gawai pada dasarnya adalah peralatan untuk membantu manusia untuk mempermudah dalam berkomunikasi dengan orang lain, mendukung pekerjaan dan sebagai sarana untuk mencari informasi yang dibutuhkan. Sehubungan dengan kegiatan belajar peserta didik idealnya gawai menjadi sarana untuk memperlancar dan mempermudah dalam mencari informasi guna untuk mempermudah peserta didik dalam menyelesaikan tugasnya dalam belajar. Dengan menggunakan gawai yang terhubung dengan jaringan internet, bermacam macam informasi pun dapat dengan mudah diperoleh oleh peserta didik. Banyak hal positif maupun negatif sebagai efek samping dari perkembangan teknologi gawai yang semakin pesat. Semua informasi dapat diakses tanpa ada batas. Pemerintah melakukan banyak cara untuk semacam memberikan tembok untuk meminimalisir beredarnya konten – konten negatif, tetapi masih belum dapat berfungsi sebagaimana mestinya.

Demam *game online* dengan menggunakan gawai pelan pelan mulai menyebar di setiap daerah, tidak terkecuali pada peserta didik di SMP Negeri 1 Bancak. Dalam kurun waktu 1 tahun terakhir, prosentase peserta didik memiliki dan menggunakan gawai mulai meningkat. Hampir 95% peserta didik di SMP negeri 1 memiliki gawai dan menggunakan gawai. dalam beberapa waktu di

SMP Negeri 1 Bancak muncul beberapa fenomena yang cukup membuat resah guru BK dan juga guru mata pelajaran. Salah satunya adalah fenomena bermain *game online* dengan menggunakan gawai. Peserta didik di SMP Negeri 1 Bancak mulai terimbas dengan bebasnya bermain *game online* dengan tanpa melihat batasan umur dan tanpa ada filter dalam bermain. *Game online* bukan menjadi suatu masalah apabila peserta didik dapat menjadikan game tersebut sebagai sarana untuk rekreasi dan tidak sampai lupa waktu.

Bermain *game online* menjadi masalah bagi peserta didik di SMP Negeri 1 Bancak dikarenakan dengan bermain game tersebut peserta didik menjadi lupa waktu dan tidak jarang mereka bermain sampai lewat tengah malam. Dengan aktivitas bermain game sampai lewat tengah malam, tentunya membawa dampak yang kurang baik diantaranya mengantuk dan tidak jarang ditemui didapati peserta didik yang tidur saat proses pembelajaran. Ketidak mampuan peserta didik untuk mengatur waktu antara belajar dan bermain game memunculkan beberapa permasalahan bagi siswa tersebut. Permasalahan yang muncul akibat dari aktivitas peserta didik tersebut diantaranya dengan ditemui siswa yang sering tidur di kelas, malas untuk mengikuti pembelajaran dan bahkan peserta didik menjadi susah untuk berkonsentrasi untuk mengikuti proses pembelajaran di kelas. Permasalahan lain yang dapat ditemui siswa yang sering mencuri kesempatan membawa gawai di sekolah. Mereka menggunakan momen momen tertentu seperti saat jam kosong atau saat istirahat untuk dapat bermain *game online*.

Peraturan dan tata tertib sekolah sudah mengatur tentang pemakaian gawai di sekolah, tetapi dengan kesadaran yang rendah dari peserta didik maka sering dijumpai peserta didik melanggar poin aturan tata tertib tersebut. Beberapa kali penulis melakukan panggilan kepada orang tua ataupun wali, tetapi hasil yang didapatkan bahwa orang tua cukup jenuh melihat anaknya terlalu sering bermain game di gawai, akan tetapi orang tua pun tidak melakukan sesuatu untuk membatasi penggunaan ataupun bermain *game online* oleh anaknya. Penulis berpendapat bahwa pembiaran yang dilakukan oleh orang tua akan membuat siswa menjadi tidak terkontrol dalam menggunakan gawai.

Penulis melakukan beberapa layanan berkenaan dengan penggunaan gawai dan bermain *game online* yang tidak terkontrol. Adapun layanan yang pernah diberikan adalah layanan preventif yaitu dengan menggunakan bimbingan klasikal dengan mengambil topik dampak negatif penggunaan media sosial dan topik ekses bermain *game online* bagi peserta didik. Selain itu layanan lain yang telah coba dilakukan adalah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan dengan tidak menggunakan teknik khusus. Setelah dilakukan 2 model layanan tersebut ternyata belum didapatkan hasil yang signifikan dan belum membuat peserta didik menjadi sadar dan mengurangi intensitas penggunaan gawai. dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh Guru Bimbingan Konseling yang bekerja sama dengan guru mata pelajaran, masih ditemui siswa yang masih dengan diam-diam membawa gawai saat jam sekolah, mencuri waktu untuk dapat bermain gawai di sekolah.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik kontrak perilaku / behavior contract sebagai alternatif solusi untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online* menggunakan gawai pada siswa SMP Negeri 1 Bancak. Bimbingan kelompok adalah salah satu metode layanan dalam bimbingan anggota kelompok. Bimbingan kelompok memungkinkan seseorang mendapat bantuan untuk menyelesaikan masalahnya dengan setting kelompok.. Layanan bimbingan kelompok ini pada dasarnya bertujuan untuk pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang tingkah laku yang lebih efektif. Menurut Tohirin (2007) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu melalui kegiatan kelompok. Winkel & Sri Hastuti (2004) menyatakan tujuan dari bimbingan kelompok adalah menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerjasama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para

partisipan. Selain itu bimbingan kelompok bertujuan untuk merespon kebutuhan dan minat peserta didik sesuai dengan topik yang dibicarakan

*Behavioral contract* atau kontak perilaku merupakan salah satu teknik dari pendekatan *behavioral*, dalam pemecahan masalah melalui pendekatan *behavioral*, pemilihan teknik dapat dilakukan dengan melihat latar belakang masalah anggota kelompok. Pada dasarnya seluruh teknik yang dimiliki anggota kelompok *behavioral* dapat digunakan dalam pemecahan masalah yang dialami oleh peserta didik disekolah. Erford (2017) menyatakan bahwa *behavioral contract* adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target. *Behavioral contract* dapat digunakan untuk mengajarkan perilaku baru, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, atau meningkatkan perilaku yang diharapkan. Teknik behavior contract beberapa kali digunakan dalam setting kelompok maupun individu. Janah (2019) melakukan penelitian dengan menggunakan behavior contract kepada satu siswa di SMP di Desa Tugusumberjo Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang, yang hasilnya adalah teknik kontrak perilaku dalam mengurangi siswa yang mengalami kecanduan game. Selanjutnya penelitian dalam setting kelompok dilakukan oleh Utomo (2016) dengan melakukan penelitian dengan tujuan mengurangi kebiasaan terlambat sekolah melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik behaviour contract pada siswa kelas IX SMP 2 Jekulo Kudus, hasil dari penelitian tersebut menggambarkan bimbingan kelompok dengan teknik behavior contract dapat menurunkan kebiasaan terlambat sekolah dari siklus I ke siklus II mengalami penurunan sebesar 11 dengan prosentase 22%. Jadi penurunan kebiasaan terlambat sekolah kelas IX SMP 2 Jekulo dari pra siklus sampai siklus II sebesar 20 dengan prosentase 40%.

Selanjutnya berdasarkan paparan tersebut diatas maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut dalam bentuk penelitian tindakan bimbingan anggota kelompok dengan judul: "Layanan bimbingan kelompok dengan teknik behavior contract untuk mengurangi kebiasaan bermain *game online* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bancak kab. Semarang semester ganjil tahun pelajaran 2019/ 2020".

## Metode Penelitian

Pada bagian metode penelitian ini dijelaskan tentang tahapan-tahapan yang akan dilaksanakan pada Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling ini. Berikut adalah tahapan-tahapan yang dilaksanakan sebagai berikut:

### A. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bancak yang beralamat di Jl. Raya Rejosari – Bringin Km.18, Ds. Rejosari, Kec. Bancak, Kab. Semarang. Waktu penelitian dilakukan pada akhir September sampai dengan awal Desember 2019 yang berada pada semester ganjil Tahun Pelajaran 2019/ 2020.

### B. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Bancak dengan jumlah 10 siswa yang kesemuanya adalah siswa laki laki. Guru Bimbingan konseling bertindak sebagai peneliti dalam kegiatan ini

### C. Objek Penelitian

Objek penelitian pada kegiatan ini adalah kebiasaan bermain *game online* dan peningkatan layanan bimbingan kelompok.

### D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik non tes, yaitu berupa skala dan lembar observasi kolaborator. Skala yang digunakan adalah skala kebiasaan bermain *game online* yang nantinya digunakan untuk mengukur tingkat kebiasaan siswa dalam bermain *game online*. Lembar observasi kolaborator digunakan untuk menilai

sejauhmana peneliti dapat melakukan perbaikan layanan bimbingan kelompok pada tiap pertemuan dalam siklus.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini akan dianalisis dengan metode deskriptif kuantitatif untuk memperoleh gambaran perubahan perilaku secara kuantitatif berdasar hasil olahan instrumen. Selanjutnya data akan ditafsirkan secara kualitatif untuk memperoleh uraian mengenai perubahan kualitas layanan secara deskriptif naratif dan perubahan perilaku siswa berdasarkan komponen yang bisa diamati dengan kasat mata.

Lebih lanjut, teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif komparatif. Metode analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Analisis komparatif dilakukan dengan cara membandingkan skor kebiasaan bermain game online pada kondisi awal (pra-siklus), siklus 1 dan siklus 2. Selanjutnya dilakukan perbandingan terhadap pemberian bimbingan kelompok dengan teknik behavior contract pada siklus 1 dan siklus 2. Perbandingan terhadap pemberian layanan bimbingan kelompok ini dimaksudkan untuk melihat sejauh mana kualitas layanan bimbingan kelompok ini dilaksanakan. Analisis proses tindakan (kualitatif) dilakukan secara kolaborasi dengan guru tim pada saat refleksi yang didasarkan dari data yang terkumpul.

#### **F. Indikator Keberhasilan**

Suatu siklus penelitian dapat dikatakan berhasil apabila telah mencapai indikator-indikator yang telah ditentukan. Sebagai dasar untuk mengetahui keberhasilan suatu penelitian tindakan perlu ditetapkan indikator kinerja dalam penelitian. Dari hasil skala dan informasi dari guru yang mengajar di kelas 8 yang dilakukan peneliti kepada 10 subyek penelitian diperoleh data awal bahwa kebiasaan bermain game online subyek berada pada kategori tinggi (rentang 50 - 64) dengan jumlah rata-rata adalah 57,5. Hal ini disebabkan karena layanan bimbingan kelompok secara konvensional (tanpa teknik/ pendekatan) tentang cara mengurangi kebiasaan bermain game online yang diberikan oleh guru pembimbing dimungkinkan kurang mampu memberikan hasil yang optimal.

Indikator kinerja dalam penelitian ini adalah berkurangnya kebiasaan bermain game online yang ditandai dengan terjadi penurunan skor dan kategori pada akhir siklus 2. Kategori minimal yang ditetapkan apabila dari rata rata berada pada kategori sedang (pada rentang 35 – 49) dari sebelumnya pada kondisi awal yang berada pada kategori tinggi (pada rentang 50 - 64) menjadi kategori sedang. Indikator keberhasilan berikutnya adalah apabila terjadi peningkatan layanan bimbingan kelompok yang ditandai dengan naiknya rata rata skor dan kategori. Kategori peningkatan layanan bimbingan kelompok yang ditetapkan adalah baik

#### **Hasil dan Pembahasan**

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun pelajaran 2019/2020 selama tiga bulan yang dimulai pada bulan September 2019 sampai dengan awal Desember 2019. Data penelitian didapatkan dari pelaksanaan siklus I dan siklus II. Tahapan pada siklus I dan siklus II terdiri dari: perencanaan (rancangan), pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Selanjutnya setelah pelaksanaan masing masing tahapan untuk setiap siklus telah selesai dilaksanakan, maka didapatkan hasil pengolahan data seperti pada tabel dibawah ini:

*Setyo Budi Utomo (Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik .....)*

**Tabel 1. Tabel Pengolahan Data**

No	Indikator	Hasil			Perubahan Siklus	
		Pra siklus	Siklus I	Siklus II	Pra siklus ke Siklus I	Siklus I ke Siklus II
1	Rata rata Kebiasaan Bermain Game Online	57,5 (Tinggi)	51,8 (Tinggi)	39,2 (Sedang)	5,7 (9,91%)	12,6 (24,32%)
2	Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Behavior Contract	-	58,33 (Cukup)	78 (Baik)	-	19,67 (33,72%)

Pada tabel 1, hasil pengolahan skor pada skala kebiasaan bermain game online berada pada kategori tinggi. Hal ini diketahui dari skor rata rata yang berada pada kategori tinggi. Dari data diatas terdapat 9 siswa atau 90 % yang berada pada kategori tinggi pada rentang skor 50 – 64. Pada kategori sangat tinggi terdapat 1 orang siswa (10%) yang memiliki rentang skor 65 - 80. Pada tabel diatas juga diketahui skor tertinggi pada fase pra siklus adalah 67 dan terendah adalah 52. Selanjutnya diketahui rata rata skor kebiasaan bermain game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bancak adalah 57,5 atau dengan kata lain berada pada kategori tinggi.

Pada hasil nilai akhir siklus 1 dapat dilihat bahwa nilai tertinggi dari semua kategori adalah 62 dan nilai terendah adalah 49. Skor rata-rata kebiasaan bermain game online pada siswa masih dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 51,8. Ada 7 (70%) siswa berada pada kategori tinggi dan ada 3 (30%) siswa berada pada kategori sedang. Selanjutnya dari rata rata skor kebiasaan bermain game online adalah 51,8 yang masih berada pada kategori tinggi. Namun dari hasil siklus 1 terjadi penurunan nilai rata rata sebesar 5,7 atau sebesar 9,91 % tetapi tidak diikuti dengan penurunan kategori.

Hasil pengolahan data mengenai skor kebiasaan bermain game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bancak di akhir siklus 2, diketahui 8 siswa berada di kategori sedang dengan persentase sebesar 80% dan 2 siswa berada pada kategori rendah dengan persentase 20%. Dari pengolahan yang telah dilakukan didapatkan skor rata-rata siswa sudah dalam kategori sedang dengan rata-rata skor 39,2 yang berada pada kategori sedang. Terjadi penurunan skor rata rata kebiasaan bermain game online siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bancak sebesar 12,6 atau sebesar 24,32%. Dari hasil siklus 2 ini terjadi penurunan kategori dari tinggi menjadi sedang.

Pada pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan teknik Behavior Contract, pada siklus 1 diselenggarakan dalam 3 pertemuan, pada pertemuan pertama perolehan skor dari observasi kolaborator terhadap aktivitas layanan bimbingan kelompok adalah 53 (53%) dalam kategori cukup. Pertemuan kedua perolehan skor adalah 57 (57%) dan pada pertemua ketiga adalah 65 (65%) dengan kategori baik. dari pertemuan pertama sampai ketiga dirata – rata untuk mengetahui pada kategori dari layanan bimbingan kelompok yang telah diklakukan. Pada siklus 1 didapatkan skor rata rata 58,33 yang berarti layanan bimbingan kelompok yang dilakukan berada pada kategori cukup dan membutuhkan perbaikan dalam pelayanan bimbingan kelompok di sklus 2.

Siklus 2 diselenggarakan dalam 2 pertemuan, pada pertemuan pertama didapatkan skor untuk aktivitas layanan bimbingan kelompok yaitu 77 (77%) dan aktivitas layanan bimbingan kelompok pada pertemuan kedua memperoleh skor sebesar 79 (79%). Dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tersebut diperoleh informasi bahwa skor rata rata aktivitas layanan

*Setyo Budi Utomo (Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik .....)*

bimbingan kelompok dengan teknik behavior contract adalah 78 yang selanjutnya berada pada kategori baik.

Dari tabel didapatkan informasi bahwa terdapat peningkatan dan perbaikan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok, hal ini dibuktikan dengan peningkatan perolehan skor pada siklus 2 mengalami peningkatan dibandingkan dengan siklus 1. Selanjutnya terjadi perubahan pada kategori dari siklus 2 yaitu berada pada kategori baik, sebelumnya pada siklus 1 layanan bimbingan kelompok berada pada kategori cukup. Perubahan dari siklus 1 ke siklus 2 adalah sebesar 19,67 dengan persentase sebesar 33,72% yang berada pada kategori BAIK..

### Simpulan

Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) ini telah dilaksanakan selama dua siklus dengan tujuan untuk mengurangi kebiasaan bermain game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bancak semester ganjil tahun pelajaran 2019/ 2020 dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik behavior contract. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa; (1) kebiasaan bermain game online pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bancak semester ganjil tahun pelajaran 2019/ 2020 dapat dikurangi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik behavior contract. Perubahan ini didasarkan pada pengolahan skala yang dilakukan pada awal siklus, siklus 1 dan siklus 2. Skor rata rata kebiasaan bermain game pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bancak pada siklus 1 mengalami penurunan dibandingkan dengan pada kondisi awal (pra siklus), dan mengalami penurunan lagi pada siklus 2. (2) Peningkatan atau perbaikan pada aktivitas proses layanan bimbingan kelompok dari rata rata skor yang mengalami peningkatan pada siklus 2 dibandingkan dengan skor rata rata siklus 1. Selanjutnya aktivitas layanan bimbingan kelompok berada pada kategori baik pada siklus 2, setelah sebelumnya berada pada kategori cukup pada siklus 1.

### Daftar Pustaka

- Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Erford, Bradley T. 2016. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Komalasari,dkk.2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Lilis, Ratna. 2013. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta :Deepublish
- Mugiarso, Heru. 2009. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UPT UNNES Press.
- Prayitno. 2004. *Buku Seri Bimbingan dan Konseling Layanan Bimbingan dan. Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Pratiwi, Christy Pradipta, 2012. Perilaku Adiksi Game-online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa* Vol 1, No 2 (2012) <http://portalgaruda.fti.unissula.ac.id/index.php?ref=browse&mod=viewarticle&article=260666>
- Romlah, Tatik. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press

- 
- Tohirin. 2007. *Bimbingan* Konseling di Sekolah dan Madrasah. Jakarta: Raja. Grafindo Persada
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok perkembangan*. Semarang: UNNES Press
- Winkel, W. S. 2004. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Winkel, W.S & Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media abadi