

Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Instagram Pada Siswa SMPN 3 Juwana

Eko Puspito Hartomo¹, Indah Lestari², Santoso³

Universitas Muria Kudus

Email: ekopuspito65@gmail.com¹, indahlestari@umk.ac.id², santoso.bk@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Behavioristic Counseling, Behavioral Contract Techniques, Instagram Social Media Addiction

Abstract

The research objectives to be achieved are as follows: 1. To find out the factors that cause addiction to Instagram social media and 2. To describe the application of behavioristic counseling of behavioral contracting techniques to overcome addiction to Instagram social media in SMPN 3 Juwana students. The type of research in the research chosen by the researcher is qualitative in the form of a case study. There were two subjects in the study, namely NS and DA students who were addicted to social media Instagram in class VIII of SMPN 3 Juwana. Analysis of the data used is the analysis of the bacon induction system where the researcher will get concrete and complete data to get a conclusion. From the results of the key research, the researchers concluded that behavioristic counseling behavioral techniques were able to overcome addiction to Instagram social media in students of SMPN 3 Juwana.

Pendahuluan

Bagian ini berisi latar belakang masalah, tujuan umum serta ulasan singkat mengenai variable-variabel yang diteliti serta *das sein* dan *das sollen* di lapangan. Pada bagian ini juga dideskripsikan kajian-kajian teoritik yang relevan baik yang bersumber dari buku maupun hasil penelitian yang dipublikasikan melalui jurnal ilmiah.

Globalisasi merupakan proses menduniannya segala hal. Kebutuhan manusia dalam berteknologi menjadi lebih mudah dan canggih karena adanya perkembangan globalisasi terkhusus pada penggunaan alat komunikasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh perusahaan media asal Inggris "We Are Social" yang bekerja sama dengan Hootsuite pada Januari 2021, dari jumlah populasi di Indonesia sebanyak 274,9 juta jiwa pengguna aktif media sosial mencapai 170 juta. Hal ini berarti pengguna media sosial di Indonesia setara dengan 61,8 % dari total populasi. Angka tersebut meningkat sebanyak 10 juta atau 6,3 % dibandingkan dengan tahun lalu.

Sosial media saat ini sudah berhasil menjaga kepopulerannya pada kalangan pelajar hingga sudah menjadi kebiasaan dan gaya hidup yang tidak mungkin begitu saja lepas dari penggunaannya. Semakin perlahan kecanggihan yang ada pada sosial media dan apalagi dengan adanya penggunaan sosial media yang pastinya bisa diakses oleh pelajar setiap hari bahkan setiap detik ini tidak bisa dipungkiri lagi



telah merubah cara pandang remaja dalam berekspresi hingga membangun kepribadiannya. Sosial media adalah media pelayanan yang digunakan penggunaanya untuk tergabung dalam situs sebagai tempat untuk beraktivitas sosial.

Salah satu jenis sosial media yang paling diminati oleh semua kalangan terutama pelajar adalah Instagram. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh responden yaitu dengan menjelaskan bahwa instagram lebih dominan di remaja sekarang ini dan sekarang ini instagram menjadi sosial media paling trend dan fresh. Secara perlahan pelajar yang dulunya tidak memiliki akun instagram, sekarang sudah nyaris tidak ada lagi dari sebagian mereka yang tidak memiliki akun instagram. Mudahnya penggunaan dan banyaknya fitur yang ada pada instagram menjadi alasan dari banyaknya pengguna sosial media Instagram.

Berdasarkan dari kegiatan observasi di SMP N 3 Juwana, dengan guru BK dan siswa kelas VIII B di SMP N 3 Juwana yang dilakukan pada bulan Desember 2020, telah ditemukan informasi bahwa di kelas VIII B ada siswa yang saat ini mengalami kecanduan sosial media instagram yaitu NS dan DA. Kedua kasus tersebut adalah mereka menggunakan sosial media instagram dengan berlebihan hingga mengakibatkan kecanduan.

Sedangkan hasil wawancara dari guru BK dan wali kelas didapatkan informasi bahwa sekolah sudah mencoba berupaya mengatasi masalah tersebut yakni dengan berbagai layanan serta menegur dan mendatangkan siswa ke ruang BK, namun setelah berlangsung satu minggu kemudian siswa kembali pada permasalahannya. NS mengalami kecanduan sosial media instagram semenjak ia memiliki handphone baru. NS bisa saja menghabiskan waktu 3 jam dalam sekali bahkan lebih dalam sehari untuk mengakses instagram, setiap hari disetiap kegiatannya NS juga membagikannya ke insta-story, NS terlalu asyik dengan media sosial instagram hingga mengabaikan orang-orang yang ada disekelilingnya atau lingkungan sosialnya bahkan juga kegiatan belajar ada beberapa tugas yang tidak dikumpulkan kepada gurunya.

Sedangkan DA memiliki permasalahan selalu berpikiran yang tertuju untuk mengakses instagram dan sulit untuk dibelokkan ke aktivitas lain, DA sering membagikan foto-fotonya pada feed instagramnya bisa lebih dari 3 foto dalam sekali upload hingga membuat followersnya terganggu, karena terlalu sering mengakses instagram, kuota data DA cepat habis hingga DA boros mengeluarkan uang untuk membeli paket data serta DA kekurangan waktu untuk tidur karena sering mengakses instagram sampai begadang. Berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti menjelaskan kembali bahwa kecanduan sosial media instagram yang dialami 2 subjek dicirikan diantaranya yaitu (1) merasa gelisah dan murung apabila berhenti mengakses instagram, (2) kegiatan belajar terganggu, (3) mengabaikan tugas sekolah dari guru, (4) over-sharing, serta (5) aktivitas sosial menurun.

Permasalahan mengenai kecanduan sosial media instagram pada siswa ini tidak bisa dibiarkan begitu saja agar segera teratasi hingga siswa dapat benar-benar mengendalikan dirinya dalam menggunakan sosial media instagram dengan baik. Apalagi dengan mengingat kewajiban mereka sebagai seorang pelajar adalah

belajar dengan rajin bukan hanya eksis di dunia sosial media instagram saja. Sehingga kecanduan sosial media instagrampun tidak dapat dialami kembali oleh mereka.

Konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku dipilih peneliti untuk mengatasi kecanduan sosial media instagram dengan alasan siswa mampu mengubah tingkah lakunya sendiri melalui perjanjian yang dibuat dan dilaksanakan oleh dirinya sendiri. Peneliti akan menerapkan konseling behaviouristik yang mampu mengubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Sedangkan dengan teknik kontrak perilaku, peneliti akan membantu siswa mengatasi kecanduan penggunaan sosial media instagram dengan menggantinya melalui perilaku yang lebih terarah yaitu dengan kesepakatan antara peneliti dan siswa sehingga tidak akan kecanduan sosial media instagram lagi.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dalam mengatasi permasalahan kecanduan sosial media instagram peneliti menentukan judul "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Instagram Pada Siswa SMPN 3 Juwana". Tujuan penelitian yang akan dicapai adalah sebagai berikut: 1. Mengetahui faktor penyebab kecanduan sosial media instagram pada siswa SMPN 3 Juwana, 2. Mendeskripsikan penerapan konseling behavioristik teknik kontrak perilaku untuk mengatasi kecanduan sosial media instagram pada siswa SMPN 3 Juwana.

Metode Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan judul "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Instagram Pada Siswa SMP N 3 Juwana" menggunakan metode penelitian studi kasus dengan tujuan untuk mendapatkan penelitian yang lebih dekat dan mendalam terhadap permasalahan siswa maupun subyek yang akan diteliti.

Rahardjo dan Gudnanto (2013: 248) menjelaskan bahwa studi kasus merupakan suatu metode untuk memahami individu yang dilakukan secara integratif dan komprehensif agar diperoleh pemahaman yang mendalam tentang individu tersebut beserta masalah yang dihadapinya dengan tujuan masalahnya dapat terselesaikan dan memperoleh perkembangan diri yang lebih baik. Adapun langkah-langkah dalam melaksanakan studi kasus menurut Rahardjo dan Gudnanto (2012: 250) adalah diantaranya: (1) Pengumpulan Data, (2) Identifikasi Kasus, (3) Analisis/Diagnosis, (4) Prognosis, (5) Penerapan Treatment, dan (6) Tindak Lanjut atau Follow Up.

Pedoman pada observasi peneliti terhadap siswa yang mengalami kecanduan sosial media instagram untuk mengetahui bagaimana perilaku siswa tersebut. Adapun pedoman observasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Pedoman Observasi Terhadap Siswa Sebelum Konseling)

Masalah yang diobservasi :
Nama siswa :
Sekolah/Kelas :
Hari/Tanggal :
Tempat :

| No | Aspek yang diamati | Hasil | | | |
|----|---|--------|--------|---------------|--------------|
| | | Selalu | Sering | Kadang-kadang | Tidak pernah |
| 1 | Siswa gelisah dan murung apabila berhenti mengakses instagram | | | | |
| 2 | Siswa merasa kegiatan belajarnya terganggu | | | | |
| 3 | Siswa mengabaikan tugas sekolah | | | | |
| 4 | Siswa melakukan over-sharing | | | | |
| 5 | Aktivitas sosial siswa menurun | | | | |

Hasil dan Pembahasan

Peneliti melakukan metode pengumpul data antara lain wawancara, observasi dan dokumentasi yang sebagaimana telah peneliti uraikan pada bab III hingga peneliti memperoleh data kedua siswa ini memiliki permasalahan kecanduan sosial media instagram. Dalam mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan penerapan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku. Konseling telah dilakukan peneliti tiga kali pertemuan, yaitu pada tanggal 13, 18, dan 25. Berikut ini penyajian data hasil dari penelitian terhadap kedua konseli.

1. Deskripsi Konseli I (NS)

Hasil penelitian melalui pengumpulan data yaitu metode wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mendapatkan informasi data. Adapun data yang telah diperoleh peneliti adalah sebagai berikut:

Identitas Konseli I (NS)

- a. Nama : NS
- b. No. induk : 7696
- c. Kelas : VIII B
- d. Tempat, tanggal lahir : Pati, 02 Agustus 2007
- e. Alamat : Desa Gading Rejo RT 03/ RW 03
- f. Jenis kelamin : Perempuan
- g. Anak ke : 2
- h. Agama : Islam

Hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti terhadap konseli yang bernama NS peneliti menetapkan permasalahan yang dialami oleh konseli tersebut yaitu mengalami kecanduan. Adapun sebab-sebab permasalahan yang mempengaruhi konseli NS yang mengalami kecanduan sosial media Instagram antara lain: (1) sering merasa kesepian, (2) tidak memperhatikan Bapak/Ibu guru saat mengajar, (3)

tidak bisa mengontrol diri saat mengakses instagram, dan (4) sering merasa gelisah saat mencoba berhenti mengakses instagram

Berdasarkan hasil diagnosis, selanjutnya konselor memberikan alternatif tindakan bantuan yang diberikan kepada konseli NS menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku. Pemilihan teknik ini digunakan untuk membantu konseli dalam mengelola dirinya, dengan cara:

1. Mengarahkan Konseli untuk memahami mengenai masalah yang sedang dialaminya,
2. Memberikan penguatan positif kepada konseli, agar konseli semangat dalam mengubah tingkah lakunya
3. Mengajak konseli untuk berdiskusi terkait dengan masalah yang sedang dihadapinya dengan tujuan agar mendapat solusi yang tepat.

Penerapan dari layanan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku bertujuan untuk membantu pembentukan perilaku yang malaadaptive atau kecanduan sosial media instagram menjadi adaptif yaitu tidak keseringan mengakses sosial media Instagram dalam sehari-hari. Dari hasil identifikasi, diagnosis dan prognosis terhadap konseli NS maka langkah selanjutnya adalah memberikan bantuan layanan/treatment pada konseli. Pelaksanaan konseling dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan. Dari hasil informasi bahwa konseli NS mengalami kecanduan sosial media Instagram, maka peneliti menggunakan pendekatan Behavioristik dengan teknik kontrak perilaku dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Konseling Pertama Tanggal 11 September 2021

a. Assesment

NS kecanduan instagram dengan alasan karna merasa dirumah kesepian hingga jenuh dan juga tidak bisa mengontrol diri ketika dirinya sudah terlanjur mengakses instagram akan sulit mengendalikan untuk berhenti. Berdasarkan assessment yang dilakukan oleh peneliti, dapat dianalisis bahwa konseli mengalami kejenuhan dalam proses pembelajaran. Hal tersebut yang dapat menyebabkan konseli mengakses sosial media instagram.

b. Goal setting

Pada konseling pertama konseli menjelaskan bahwa tujuan konseli yaitu ingin merubah dirinya menjadi pribadi yang lebih baik, tidak keseringan menggunakan sosial media instagram untuk hal yang tidak penting.

c. Technique Implementasi

Dalam menggunakan penerapan konseling behavioristik dengan pemberian teknik kontrak perilaku konseli dapat menyetujui dan bekerjasama dengan peneliti untuk mengubah perilaku kecanduan sosial media Instagram secara optimal.

d. Evaluation-Termination

Dari ungkapan pernyataan yang dikatakan oleh konseli dapat dilihat bahwa konseli paham dan dapat menyimpulkan masalah jika perilaku tersebut dapat merugikan diri sendiri yang dialami selama proses konseling berlangsung.

e. *Feedback*

Feedback dari onseling tahap pertama menjelaskan bahwa, NS merasa nyaman untuk bercerita pada proses konseling tersebut.

Konseling Kedua Tanggal 18 September 2021

a. *Assesment*

Pada proses asesment kedua, NS masih mengingat di pertemuan pertama. Namun ternyata NS masih memiliki hambatan pada dirinya setelah peneliti memberikan pertanyaan kepada NS hanya ada perubahan sedikit karena hanya mampu mengurangi waktu mengakses instagram satu jam saja. Dari hasil asesment ini diketahui bahwa NS belum sepenuhnya mampu menghilangkan kecanduan sosial media instagram.

b. *Goal setting*

Dari hasil dianogsis yang dilakukan peneliti terhadap konseli NS dapat disimpulkan bahwa konseli NS sudah ada sedikit perubahan dalam mengakses sosial media instagram. Sehingga peneliti mulai mengajak konseli untuk memahami situasinya saat ini. NS akhirnya mencapai goal setting yaitu merubah kebiasaan yang sering mengakses sosial media instagram sehingga dapat menguranginya dan lebih fokus di pembelajaran. Berarti hal ini menunjukkan jika konseli menyadari bahwa perilaku yang dilakukan itu tidak baik maka akan merubah menjadi yang baik.

c. *Technique Implementasi*

Pada tahap ini, peneliti menerapkan teknik kontrak perilaku untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami. Ini mendorong NS melakukan perubahan perilaku kearah yang lebih baik. NS menyetujui bahwa ada penambahan yang harus ditambahkan dalam kontrak.

d. *Evolution-Termination*

Tahap ini, peneliti mengevaluasi dan mengakhiri pelaksanaan konseling kedua. NS dapat menangkap dan memahami isi pembicaraan dengan baik. NS terus berusaha untuk meningkatkan lebih baik lagi dalam berproses konseling.

e. *Feedback*

Dalam tahap pertemuan konseling kedua ini, feedback dilakukan untuk memperbaiki proses konseling berikutnya. Konseli NS merasa senang karena ada perubahan pada dirinya. Dengan memberikan pertanyaan tersebut bertujuan agar lebih memperbaiki diproses konseling di pertemuan berikutnya.

Konseling Ketiga Tanggal 25 September 2021

a. *Assesment*

Pada pelaksanaan konseling yang ketiga ini, assesment dilakukan untuk mengetahui tentang perkembangan komitmen yang telah konseli buat pada konseling pertemuan sebelumnya. Konseli dapat mengurangi kecanduan sosial media instagram.

NS berhasil mengatasi permasalahan kecanduan sosial media instagram. Hal ini dilakukan supaya NS dapat berfokus pada pembelajaran dan bertanggung jawab sebagai pelajar. Sehingga dapat melakukan kegiatan yang lebih penting dari pada mengakses sosial media instagram.

b. Goal setting

Konseli NS menunjukkan bahwa dia telah berusaha untuk merubah perilakunya dan berhasil melakukan sesuai dengan kontrak yang sudah konseli buat di minggu-minggu lalu pada saat konseling dengan baik. NS ingin mempertahankan perilaku tersebut dengan baik untuk kedepannya dan seterusnya.

c. Techniques Implementasi

Pada tahap ini, teknik kontrak perilaku dengan digunakan kembali untuk mempertahankan perilaku konseli yang sudah ada perubahan. NS merasa senang karena masalah yang sedang dialaminya dapat terselesaikan dengan lancar dan mendapatkan hasil yang optimal sesuai dengan yang diharapkan NS.

d. Evolution-Termination

Dalam tahap ini diketahui bahwa sudah tidak ada yang ingin dibahas oleh NS, karena dalam permasalahannya sudah dapat teratasi.

e. Feedback

Feedback, dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki sikap konselor di dalam konseling-konseling berikutnya dengan mengetahui respon dari konseling mengenai tanggapan yang sudah disampaikan oleh peneliti. Disimpulkan bahwa konseli NS merasa lebih lega dengan masalah yang sedang dialami selama ini karena semua dapat teratasi.

Deskripsi Kasus Konseli II (DA)

Hasil penelitian melalui pengumpulan data yaitu metode wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mendapatkan informasi data. Adapun data yang telah diperoleh peneliti adalah sebagai berikut:

Deskripsi Data Konseli II

- a. Nama : DA
- b. No. induk : 8065
- c. Kelas : VIII B
- d. Tempat, tanggal lahir : Pati, 05 September 2009
- e. Alamat : Desa Kauman Rt 01 Rw 03
- f. Jenis kelamin : Perempuan
- g. Anak ke : 1
- h. Agama : Islam

Berdasarkan dari hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti terhadap konseli yang bernama DA melalui metode wawancara, observasi, dan dokumentasi peneliti menetapkan permasalahan yang dialami oleh konseli tersebut yaitu mengalami kecanduan mengakses sosial media instagram. Adapun sebab-sebab permasalahan

yang mempengaruhi konseli DA yang mengalami kecanduan mengakses sosial media Instagram antara lain: (1) sering mengakses sosial media instagram saat jam pembelajaran, (2) prestasi menurun akibat sering mengandalkan dan malas berfikir, dan (3) hobi menggunakan untuk foto/selfie, chatt, dan mencari jawaban.

Jika permasalahan yang dialami oleh konseli DA tidak segera diatasi, maka dampak yang timbul dari perilaku kecanduan mengakses sosial media akan terjadi penurunan prestasi selain itu menjadikan anak tidak pandai mengatur waktu dan akan menjadi pribadi yang tidak bertanggung jawab hal tersebut akan merugikan DA di masa depan.

Berdasarkan hasil diagnosis, selanjutnya konselor memberikan alternatif tindakan bantuan yang diberikan kepada konseli DA menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku. Pemilihan teknik ini digunakan untuk membantu konseli dalam mengelola dirinya, dengan cara peneliti:

1. Mengarahkan konseli untuk memahami mengenai masalah yang sedang dialaminya.
2. Memberikan penguatan positif kepada konseli, agar konseli semangat dalam mengubah tingkah lakunya.
3. Mengajak konseli untuk berdiskusi terkait dengan masalah yang sedang dihadapinya dengan tujuan agar mendapat solusi yang tepat.

Penerapan dari layanan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku bertujuan untuk membantu pembentukan perilaku yang malaadaptive atau kecanduan menjadi adaptif yaitu tidak keseringan mengakses sosial media instagram dalam sehari hari.

Pelaksanaan konseling individu terhadap konseli DA dilakukan oleh peneliti sebanyak 3 kali. Konseli DA merupakan siswa SMP N 3 Juwana yang berperilaku konsumtif dengan tindakan yang ditunjukkan oleh DA yaitu kecanduan mengakses sosial media instagram. Untuk mengatasi perilaku konsumtif DA, maka peneliti memberikan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku sebagai berikut:

Konseling Pertama DA Tanggal 11 September 2021

a. Assesment

Berdasarkan *assesment* yang digali oleh peneliti, maka diketahui bahwa konseli DA berperilaku konsumtif dengan seringnya menggunakan sosial media instagram karena ingin dikenal di sosial media dan malas berinteraksi secara langsung..

b. Goal Setting

Pada tahap goal setting yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling. Dari pernyataan konseli DA menyadari bahwa keseringan mengakses sosial media instagram dapat menyia-nyiakan waktu, akhirnya tercapai goal setting yaitu merubah perilaku konsumtif konseli DA berupa kebiasaan mengakses sosial media Instagram yang berlebihan untuk merubah diri menjadi perilaku yang tidak konsumtif.

c. *Technique Implementation*

Technique Implementation adalah langkah treatment untuk mengimplementasikan teknik konseling sesuai yang dialami oleh konseli. Teknik yang digunakan untuk mengatasi perilaku konsumtif pada konseli DA adalah teknik kontrak perilaku, yaitu teknik yang menggunakan perjanjian dalam mengubah perilaku seseorang. Berikut ini langkah-langkah dalam teknik kontrak perilaku: (1) memilih tingkah laku yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC, (2) menentukan jenis penguatan yang akan diterapkan, dan (3) memberikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku dimunculkan.

Dari *reinforcement* dapat di simpulkan bahwa konseli DA akan bersungguh-sungguh dalam mengubah perilaku konsumtif agar tidak mengalami kecanduan mengakses sosial media Instagram. peneliti akan melanjutkan ke tahap evaluasi.

d. *Evaluation-Termination*

Pada tahap *Evaluation-Termination* ini, dilakukan oleh peneliti dengan memberikan pertanyaan kepada konseli mengenai proses konseling yang sudah dilaksanakan. Diketahui bahwa konseli paham dan dapat menyimpulkan masalah yang dialami selama proses konseling berlangsung.

e. *Feedback*

Dari hasil proses konseli tahap pertama disimpulkan bahwa DA dapat terbuka menceritakan penyebab kecanduan sosial media instagram yang sedang dialami. Pertanyaan ini ditujukan untuk memperbaiki proses konseling pada pertemuan selanjutnya.

Konseling Kedua DA Tanggal 18 September 2021

a. *Assessment*

Dari hasil *assessment* konseli tahap kedua diketahui bahwa DA belum sepenuhnya mampu menghilangkan kecanduan mengakses sosial media instagram karna masih *scroll instastory* dari temannya.

b. *Goal setting*

Dari hasil dianogsis yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli DA dapat disimpulkan bahwa konseli DA sudah ada sedikit perubahan dalam mengakses sosial media instagram. Sehingga peneliti mulai mengajak konseli untuk memahami situasinya saat ini. DA mencapai goal setting yaitu merubah kebiasaan yang sering mengakses instagram hingga dapat mengurangnya dan lebih fokus di pembelajaran. Berarti hal ini menunjukkan jika konseli menyadari bahwa perilaku yang dilakukan ini tidak baik dan dapat mengubah perilaku ini

c. *Technique Implementasi*

Pada tahap ini, peneliti menerapkan teknik kontrak perilaku untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami. Ini mendorong DA melakukan perubahan perilaku kearah yang lebih baik. DA bersedia menambahkan kedalam kontrak yang telah dibuat di pertemuan pertama.

d. *Evolution-Termination*

Berdasarkan proses konseling tahap kedua disimpulkan bahwa DA dapat menangkap isi pembicaraan dengan baik dan memiliki usaha untuk mengubah perilaku konsumtif. Selanjutnya peneliti masuk ketahap feedback.

e. *Feedback*

Dalam tahap pertemuan konseling kedua ini, *feedback* dilakukan untuk memperbaiki proses konseling berikutnya. Peneliti dapat mengetahui perasaan konseli setiap kali dalam pertemuan proses konseling.

Konseling Ketiga DA Tanggal 25 September 2021

a. *Assesment*

Konseli sudah ada perubahan dalam masalah kecanduan mengakses sosial media instagram. DA berhasil melepaskan, jika tidak ada kepentingan. Untuk itu DA lebih berfokus pada tanggung jawabnya sebagai pelajar agar tidak selalu ditegur oleh Bapak/Ibu guru.

b. *Goal setting*

Goal setting DA pada konseling ketiga adalah DA ingin mempertahankan perilaku supaya tidak mengalami kecanduan mengakses sosial media instagram untuk kedepannya dan seterusnya agar lebih baik lagi.

c. *Technique Implementasi*

Peneliti memiliki keinginan untuk lebih berfokus pada pembelajaran dan tidak bergantung pada untuk mengakses sosial media Instagram. Sehingga peneliti memberikan penguatan dengan pernyataan "Keputusan yang baik, semoga kamu dapat berhenti mengakses sosial media instagram seperti yang kamu inginkan". Tahap ini konseli DA sudah berhasil mengatasi permasalahannya yaitu kecanduan peneliti melanjutkan ketahap evaluasi.

d. *Evolution-Termination*

Sudah cukup pembahasan diproses konseling ketiga. Permasalahan kecanduan mengakses sosial media instagram yang dialami DA dapat terselesaikan secara optimal.

e. *Feedback*

DA merasa lega karena dapat menceritakan secara terbuka masalah yang dihadapi, hingga masalah tersebut dapat terselesaikan secara tuntas. DA akan berusaha lebih baik lagi untuk kedepannya.

Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Kontrak perilaku Konseli I NS

Dalam mengatasi kecanduan mengakses sosial media instagram kepada konseli NS peneliti menggunakan penerapan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku. Dari penelitian ini di dapat bahwa konseli NS mengalami kecanduan mengakses sosial media Instagram yang dapat menyebabkan konseli lupa akan tanggung jawabnya sebagai pelajar. Dalam penggunaan yang berlebihan akan berdampak negatif pada diri sendiri. bahwa layanan konseling behavioristik

dengan kontrak perilaku dapat mengatasi kecanduan mengakses sosial media instagram. Oleh karena itu peneliti dalam mengatasi kecanduan pada NS menggunakan penerapan konseling behavioristik dengan melalui beberapa tahapan dan menggunakan teknik kontrak perilaku yang telah dibuat dengan kesepakatan bersama antara peneliti dengan konseli. Sehingga penelitian ini berhasil berjalan secara optimal.

Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Kontrak Perilaku Konseli II DA

Peneliti dalam mengatasi kecanduan mengakses sosial media instagram kepada konseli DA dengan menggunakan penerapan behavioristik dengan teknik kontrak perilaku. Dari penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Nursiwan, P.S dalam skripsinya yang berjudul "Pengaruh Konseling Kontrak perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media-Sosial Pada Peserta Didik Kelas X SMK PGRI 4 Bandar Lampung". Dalam penelitian tersebut peneliti mengambil tindakan dengan menggunakan tahapan kontrak perilaku. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Peneliti dengan menggunakan quasi experimental design dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu nonequivalent control group design. Hasil diketahui bahwa nilai Z hitung eksperimen $<z_{\text{control}} (2.521 < 2.524)$. Sehingga dapat dikatakan berhasil dalam mengurangi kecanduan media-sosial peserta didik. Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan konseling kontrak perilaku.

Dalam penelitian ini kecanduan mengakses sosial media instagram pada DA dapat menyebabkan konseli tidak dapat fokus ke pembelajaran dan akan mudah bosan. Hal seperti ini akan berdampak pada diri sendiri. DA menjadi malas dalam belajar selain itu DA juga mengalami menurunnya prestasi. Untuk itu peneliti dalam mengatasi permasalahan kecanduan mengakses sosial media instagram menggunakan penerapan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku dapat dikatakan efektif dalam mengatasi permasalahan kecanduan sosial media instagram pada DA. Hal ini diharapkan dapat membentuk perilaku baru yaitu tidak mengakses instagram yang berlebihan.

Simpulan

Penelitian ini mengungkap tentang "Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Instagram Pada Siswa Smp N 3 Juwana". Dari hasil penelitian ini yang telah dilakukan terhadap dua konseli (NS dan DA). Berdasarkan data tersebut dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Setelah diadakannya proses konseling menggunakan Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku sebanyak 3 kali, maka terjadi perubahan perilaku NS. Dimana sebelum diadakan konseling NS sering bermain *Instagram* yang disebabkan yaitu tidak bisa mengontrol dirinya saat sudah terlanjur mengakses instagram. NS merasa sangat sulit mengendalikan dirinya untuk berhenti dari aktivitas mengakses *instagram*. Sehingga sedikit demi

sedikit NS dapat mengilngkan kebiasaan bermain instagram, untuk lebih fokus ke pembelajaran.

2. Setelah diberikan layanan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku sebanyak 3 kali pada tanggal 13, 18, 25 September 2021 kecanduan *instagram* DA disebabkan karena malasnya berfikir dan gampang jenuh. Dimana konseli DA menyadari bahwa tindakan tersebut dapat merugikan diri sendiri. Sehingga tindakan keseringan bermain instagram mulai berubah dan hilang tergantung dengan tindakan tidak keseringan bermain *instagram* untuk lebih fokus ke pembelajaran.

Dari hasil kesimpulan maka peneliti mengajukan beberapa saran pada penelitian selanjutnya. Diharapkan penelitian selanjutnya menindak lanjuti penelitian dengan acuan pada hasil yang telah diperoleh selama ini, sehingga kedepannya penerapan konseling behavioristik dengan teknik kontrak perilaku mampu digunakan dalam mengatasi kecanduan *instagram*. Selain itu peneliti juga harus mengembangkan dan mengadakan penelitian yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2020) *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu, Lestari dan Sahat. 2016. Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Kecanduan Games Online pada Dewasa Awal. *Jurnal Persona*. Vol, 5, No. 02, Hal 167-173.
- Corey, Gerald. (2013) *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hadi, Sutrisno. 2002. *Metodologi Research Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Herdiansyah, Haris. (2010) *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Latipun. (2015) *Psikologi Konseling*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni, Eka. dan Karsih. (2011) *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Komalasari, Gantina, Wahyuni, Eka. dan Karsih. (2016) *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Mahendra, Bimo. (2017) Eksistensi Sosial Remaja dalam Instagram. *Jurnal Visi Komunikasi*. Vol 16, No. 01. Hal. 152
- Nasrullah, Rulli. (2017) *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosioteknologi*. Bandung: PT Rosdakarya.
- Prayitno. (2012) *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.

- Purwoko, Budi dan Indah Titin Pertiwi. (2007). Pemahaman Individu Teknik Non Tes. Unesa: University Press.
- Rahardjo, Susilo dan Gudnanto. (2013) Pemahaman Individu Teknik Non Tes. Jakarta: Kencana.
- Ratna, Lilis. (2013) Teknik-teknik Konseling. Sleman: Deepublish.
- Riyanto, Dwi Andi. (2021) Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2021, [online], (<https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2021/>), diakses tanggal 10 Juni 2021)
- Rusmana, Nandang. (2009) Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi). Bandung: Rizqi Press
- Salahudin, Anas. (2010) Bimbingan dan Konseling. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Sari, E. P. 2015. Peran Media Massa Dan Fungsinya Sebagai Agen Sosialisasi Gender. Jurnal Ilmu Berbagi. Vol 2014, No.3, 3. Hal. 2
- Sari, Meutia. (2017) Fenomena Penggunaan Media Sosial Instagram Sebagai Komunikasi Pembelajaran Agama Islam. Vol 4, No. 2, Hal 5-6
- Sugiarto, Eko. (2015) Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis. Yogyakarta: Suaka: Media.
- Sugiyono. (2009) Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010) Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012) Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015) Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Surya, Mohamad. (2003) Psikologi Konseling. Jakarta: Pustaka Bani Quraisy.
- Sutopo, HB. (2006) Metode Penelitian Kualitatif. Surakarta: UNS Press.
- Sutoyo, Anwar. (2014) Pemahaman Individu. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Triastuti, dkk. (2017) Kajian Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja. Depok: Puskakom.
- Walgito, Bimo. (2010) Bimbingan & Konseling (Studi & Karir). Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Young, K. S. (1999) Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. In L. VandeCreek & T. Jacson (Eds) Innovation in Clinical Practice: A Source Book. Vol. 17. Hal. 13

-
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan, Ahmad Juntika. (2008) Teori Kepribadian. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Yuwanto, L. (2010) Cause of Mobile Phone Addiction. Anima Indonesian Pshychological Journal, 25 (3), 225-229.