

Konseling Behavioristik Teknik *Behavior Contract* untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (*TikTok*) Siswa SMPN 3 Bae

Nuning Zumar Wulan¹, Arista Kiswanto², Santoso³

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muria Kudus

Email: nuningwulan159@gmail.com¹, arista.kiswanto@umk.ac.id², santoso.bk@umk.ac.id³

Info Artikel

Keyword:

Social Media Addiction (TikTok), Behavioristic Counseling, Behavior Contract Techniques

Abstract

The aims of this study are: 1) To describe the factors that cause *TikTok* social media addiction in class VIII students of SMP N 3 Bae Kudus. 2) To describe the application of behavioristic counseling with behavior contract techniques to overcome *TikTok* social media addiction in class VIII SMP N 3 Bae Kudus. This type of research is a qualitative research in the form of a case study conducted at SMP N 3 Bae Kudus. The subjects of this study were 2 class VIII students who had problems with social media addiction (*TikTok*). Data collection techniques include observation, interviews, home visits, and documentation. The results of the study show that by providing behavioristic counseling services with the Behavior Contract technique, the counselee is able to change problematic behavior into expected behavior, namely the counselee is able to control himself by playing social media excessively, is more focused on studying, the counselee sleeps more regularly, does assignments on schedule, and understand the negative impact of social media addiction.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi di era sekarang ini sangat pesat dan banyak kemajuan seperti memudahkan kita dalam berkomunikasi dan mencari informasi di bidang apapun secara mudah dan cepat. Kemajuan yang telah dinikmati oleh masyarakat yaitu ditandai dengan adanya aplikasi media sosial. Media sosial merupakan aplikasi penghubung banyak orang dalam satu linimasa tertentu (Ardi & Sukmawati, 2019). Beberapa aplikasi media sosial seperti *instagram*, *facebook*, *TikTok*, *whatsapp*, *youtube*, dan masih banyak lagi menyediakan informasi berupa gambar, audio, video, dan berita.

Salah satu aplikasi yang saat ini sedang populer yaitu aplikasi *TikTok*. Menurut penelitian yang dilakukan Siahaan, dkk (2022: 4940) aplikasi media sosial *TikTok* merupakan salah satu wadah yang sedang ramai digunakan oleh para remaja milenial dan generasi z saat ini. Peningkatan penggunaan aplikasi *TikTok* dari tahun ke tahun melalui laman kompas.com mengatakan berdasarkan data dari apptopia, *TikTok* merupakan aplikasi yang paling banyak diunduh pada 2020 mencapai 850 juta unduhan dan terus mengalami pertumbuhan dari tahun ketahun. Aji & Setiyadi (2020:

149) menyatakan bahwa aplikasi *TikTok* menjadi primadona dan di gandrungi para anak-anak dan remaja yang mayoritasnya anak usia sekolah.

Menurut Wijaya & Handy (2020: 172) Aplikasi *TikTok* merupakan sebuah jaringan sosial dan platform video Tiongkok yang diluncurkan pada September 2016. Pada aplikasi *TikTok* ini pengguna dapat membuat video yang hanya berdurasi kurang lebih 30 detik dengan memberikan *special effect* yang unik dan menarik serta memiliki dukungan musik yang banyak sehingga penggunaannya dapat melakukan performa dengan beragam gaya.

Aplikasi *TikTok* merambah disemua kalangan tidak terkecuali para remaja atau pelajar. Sebagian pelajar dapat dengan bijak memanfaatkan aplikasi *TikTok*. Namun ada juga yang menggunakan aplikasi tersebut secara berlebihan sehingga membuat kecanduan dan berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari.

Lestari & Winingsih (dalam Wulandari, dkk. 2020: 42) mengemukakan kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis di mana penggunaannya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial yang disebabkan oleh rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya kontrol diri, serta kurangnya kegiatan produktif di kehidupannya. Pada kesempatan kali ini peneliti melakukan wawancara dan observasi di SMPN 3 Bae Kudus pada tanggal 22 Januari 2022 dengan memperoleh informasi bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kebiasaan mengakses media sosial secara berlebihan. Peneliti mewawancarai dua siswa yaitu AR dan LD yang merupakan siswa kelas VIII mengalami kecanduan media sosial *TikTok* dalam sehari-hari. Kedua siswa tersebut memiliki latar belakang yang hampir sama yaitu siswa menghabiskan waktunya dengan bermain *TikTok*, tidak fokus belajar karena bermain *TikTok*, sering begadang karena bermain *TikTok* hingga larut malam, sering menunda tugas sekolah, dan kurang memahami dampak negatif bermain media sosial secara berlebihan.

Untuk mengatasi permasalahan di atas, peneliti menggunakan konseling behavioristik. Latipun (2001:106) menyatakan bahwa konseling behavioristik merupakan konseling yang didasarkan pada upaya perubahan tingkah laku atau sikap. Tingkah laku dalam pandangan dibentuk dari hasil pengalaman berupa interaksi seseorang dengan lingkungan sekitar. Keunggulan dari konseling behavioristik adalah cenderung mengarahkan siswa untuk menitikberatkan tingkah laku khusus sehingga memudahkan dalam menentukan kriteria keberhasilan proses konseling, dan memberikan peluang pada konselor untuk dapat menggunakan teknik yang ada pada konseling behavioristik sehingga dapat menghasilkan perubahan tingkah laku pada konseli. Latipun (2015: 97) menyatakan bahwa tujuan dari konseling behavioristik adalah mengubah tingkah laku adaptif dengan cara memperkuat tingkah laku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta berusaha menemukan cara-cara bertingkah laku yang tepat.

Di dalam konseling behavioristik terdapat salah satu teknik yaitu teknik *Behavior Contract*. Teknik ini merupakan teknik yang dikembangkan oleh B.F Skinner dengan teori belajar behaviorisme didasarkan atas gagasan bahwa belajar adalah fungsi perubahan perilaku individu secara jelas. Perilaku bisa diubah melalui proses

penguatan positif atau negatif. Perubahan perilaku tersebut diperoleh sebagai hasil respon individu terhadap kejadian (stimulus) dari lingkungan. Menurut Komalasari, Wahyuni dan Karsih (2014:72) mengemukakan kontrak perilaku (*behavior contract*) adalah mengatur kondisi konseli sehingga menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dengan konselor. Keunggulan dari teknik *behavior contract* yaitu dalam pelaksanaannya yang cukup sederhana, dapat dilaksanakan perorangan maupun dalam kelompok, dan melatih klien untuk berperilaku tanggungjawab dalam mengambil suatu keputusan. Dengan demikian, berdasarkan penjelasan diatas peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (*TikTok*) pada Siswa Kelas VIII di SMP N 3 Bae Kudus”.

Metode Penelitian

Desain dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (*TikTok*) pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 3 Bae Kudus” adalah dengan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif analisis (studi kasus). Sumber data utama dalam penelitian ini yaitu dua siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Bae Kudus yang memiliki masalah kecanduan media sosial (*TikTok*). Sedangkan sumber data pendukung meliputi (1) Guru Bimbingan dan Konseling; (2) Orang Tua Konseli. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi, wawancara, *home visit*, dan dokumentasi.

Tabel 1 . Instrumen Penelitian

Aspek	Indikator	Indikator Yang Diamati
Kecanduan Media Sosial	Sulit mengontrol penggunaan media sosial	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap hari membuka media sosial 2. Sulit mengontrol penggunaan media sosial 3. Intensitas waktu bermain media sosial sangat lama 4. Sulit meninggalkan internet ketika sedang beraktivitas 5. Boros dalam menggunakan kuota internet 6. Mengecek media sosial meski hanya membuka tutup aplikasi 7. Mengecek media sosial sebelum tidur dan sesudah tidur
	Merasa asyik dengan media sosial	<ol style="list-style-type: none"> 8. Suka memposting segala sesuatu ke media sosial 9. Lebih memilih mengekspresikan diri ke media sosial 10. Lebih suka mengisi waktu luang dengan bermain media sosial 11. Suka mengikuti trend baru di media sosial 12. Nyaman berkomunikasi secara online
	Perhatian tertuju pada media sosial	<ol style="list-style-type: none"> 13. Memikirkan aktivitas di media sosial ketika sedang melakukan kegiatan

		14. Merasa cemas dan murung ketika tidak membuka media sosial 15. Susah tidur jika belum mengecek media sosial
	Mengabaikan sesuatu yang lebih penting demi media sosial	16. Komunikasi dengan orang tua berkurang 17. Aktivitas belajar berkurang karena digunakan untuk bermain media sosial 18. Menunda tugas sekolah demi media main sosial 19. Cuek dengan keadaan sekitar
	Menunjukkan gejala perubahan mood	20. Mudah marah ketika sedang lelah 21. Tidak sabar ketika jaringan internet terhambat 22. Kesal jika kuota internet habis 23. Marah ketika dinasehati orang tua

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti perlu dikaji kembali melalui pembahasan penelitian.

Tabel 2. Daftar Subjek Penelitian

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Alamat
1.	AR	VIII F	Perempuan	Ds. Cendono
2.	LD	VIII H	Perempuan	Ds. Ngembal Kulon

1. Pembahasan Konseli 1 (AR)

Berdasarkan hasil penelitian pada tanggal 18 Juni 2022, 26 Juni 2022, dan 3 Juli 2022 dapat disimpulkan bahwa konseli AR mengalami permasalahan sering menghabiskan waktunya dengan bermain media sosial *TikTok*, tidak fokus pada saat belajar, dan terbiasa tidur larut malam hingga jam 10 malam ke atas karena bermain media sosial.

Dari hasil penelitian konseli AR diuraikan faktor internal dan faktor eksternal antara lain sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri konseli sendiri. Faktor internal yang menyebabkan AR mengalami kecanduan media sosial adalah karena kurangnya kontrol diri saat bermain media sosial, seperti bermain media sosial di jam belajar dan mengabaikan aktivitas yang lebih penting dengan bermain media sosial *TikTok* sehingga penggunaan media sosial terus meningkat. Konseli AR juga merasa kesepian seperti lebih nyaman berinteraksi secara *online* di media sosial dibandingkan secara tatap muka atau langsung. Kurangnya kegiatan juga menyebabkan AR bingung untuk melakukan sesuatu saat di rumah karena tidak memiliki rencana kedepan.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu tersebut. Faktor eksternal yang menyebabkan AR mengalami kecanduan media sosial dipengaruhi oleh faktor lingkungan sekitar dari teman-temannya yang sering

bermain aplikasi media sosial *TikTok* dan ajakan temannya untuk membuka aplikasi *TikTok* sehingga aktivitas keseharian dan aktivitas belajar AR menjadi tidak terjadwal.

Pada saat proses konseling pertama, konseli AR masih belum menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial secara berlebihan. Peneliti menganalisis tingkah laku konseli yang menjadi faktor penyebab dan akibat konseli mengalami kecanduan media sosial dari kegiatan keseharian yang tidak terjadwal, tidak fokus belajar dan sering mengantuk saat di kelas karena mengurangi jam tidur untuk bermain media sosial. Selanjutnya menyusun dan merumuskan tujuan yang akan dicapai sesuai keinginan konseli, peneliti menawarkan teknik *behavior contract* kepada konseli AR. Dalam penerapan teknik *behavior contract*, konseli dan peneliti membuat perjanjian kontrak tingkah laku dengan menuliskan aspek-aspek yang akan diterapkan konseli hingga perilaku yang diharapkan muncul dari diri konseli. Teknik kontrak tingkah laku diterapkan dengan tujuan untuk membantu mengontrol tingkah laku konseli ketika bermain media sosial (*TikTok*).

Pada pertemuan kedua, peneliti melanjutkan teknik *behavior contract* untuk melihat perkembangan perilaku konseli dalam seminggu sebelumnya serta mengingatkan kembali sejauh mana *point-point* dari kontrak tingkah laku yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan minggu kedua, AR sudah bisa melakukan dua aspek yaitu AR sudah bisa tidur sebelum jam 11 malam selama 5 hari dengan menyimpan Hp di laci sebelum tidur dan mematikan jaringan internet ketika sedang belajar. Namun pertemuan kedua ini masih terdapat kendala dalam mengatur waktu yaitu ketika konseli AR bangun kesiangang karena begadang dan menunda pekerjaan rumah karena main *TikTok*. Tetapi perubahan yang ditunjukkan konseli yang sebelumnya sering bermain media sosial sambil belajar mampu mengatasinya dengan mematikan jaringan internet supaya fokus saat belajar.

Pada pertemuan ketiga, konseli AR mampu melaksanakan aspek-aspek yang telah disepakati pada pertemuan sebelumnya. Perubahan perilaku yang ditunjukkan konseli AR antara lain AR mampu membagi waktu untuk hal yang lebih penting seperti mematikan jaringan internet ketika sedang belajar, menyimpan HP di laci ketika sedang melakukan aktivitas di rumah, menyimpan HP di laci sebelum tidur, dan membiasakan tidur jam 10 malam.

Setelah diadakannya konseling selama tiga pertemuan, perilaku AR dalam melakukan kegiatan keseharian lebih terjadwal sehingga penggunaan media sosial tidak mengganggu aktivitas lainnya, lebih fokus belajar, jam tidur lebih teratur dan memahami dampak negatif dari kecanduan media sosial. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti setelah proses konseling bahwa konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* mampu mengatasi kecanduan media sosial (*TikTok*), sehingga perilaku konseli AR menunjukkan perubahan tingkah laku yang lebih baik dari sebelumnya.

2. Pembahasan Konseli II (LD)

Berdasarkan hasil penelitian pada tanggal 18 juni 2022, 26 juni 2022, dan 3 juli 2022 dapat disimpulkan bahwa konseli LD sering menghabiskan waktunya dengan bermain media sosial *TikTok*, menunda tugas sekolah, dan sering tidur larut malam demi bermain media sosial.

Adapun konseli LD mengalami kecanduan media sosial disebabkan dari dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri konseli sendiri. Faktor internal yang menyebabkan LD mengalami kecanduan media sosial adalah karena kurangnya kontrol diri saat bermain media sosial dengan akses internet yang tidak terbatas sehingga penggunaan media sosial terus meningkat. Selain itu, konseli LD juga merasa kesepian sehingga konseli lebih nyaman menghabiskan waktunya di media sosial dibandingkan di dunia nyata.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu tersebut. Faktor eksternal yang menyebabkan LD mengalami kecanduan media sosial dipengaruhi oleh faktor lingkungan pergaulan dari teman-temannya yang sering mengajak LD membuat konten video di aplikasi *TikTok*. Selain itu, faktor dari lingkungan keluarga yaitu kurangnya pengawasan dari orang tua LD yang kesehariannya bekerja sebagai buruh dan memiliki sedikit waktu saat di rumah.

Pada saat proses konseling pertama, konseli LD masih belum menyadari dampak negatif dari penggunaan media sosial secara berlebihan. Peneliti menganalisis tingkah laku konseli yang menjadi faktor penyebab dan akibat konseli mengalami kecanduan media sosial dari kegiatan keseharian yang tidak terjadwal, menunda-nunda tugas sekolah dengan membuka media sosial dan sering mengantuk saat di kelas karena begadang untuk bermain media sosial. Selanjutnya menyusun dan merumuskan tujuan yang akan dicapai sesuai keinginan konseli, peneliti menawarkan teknik *behavior contract* kepada konseli LD. Dalam penerapan teknik *behavior contract*, konseli dan konselor membuat perjanjian kontrak tingkah laku dengan menuliskan aspek-aspek yang akan diterapkan konseli hingga perilaku yang diharapkan muncul dari diri konseli. Teknik kontrak tingkah laku diterapkan dengan tujuan untuk membantu mengontrol tingkah laku konseli ketika bermain media sosial (*TikTok*).

Pada pertemuan kedua, peneliti melanjutkan teknik *behavior contract* untuk melihat perkembangan perilaku konseli dalam seminggu sebelumnya serta menanyakan kembali sejauh mana *point-point* dari kontrak tingkah laku yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya. Pada pertemuan minggu kedua, LD sudah bisa melakukan dua aspek yaitu LD membatasi waktu selama 30 hingga 40 menit saat bermain media sosial agar tidak mengganggu kegiatan lainnya seperti membantu ibu bersih-bersih, menonaktifkan HP di waktu belajar serta membiasakan diri mengerjakan tugas terlebih dulu sebelum bermain media sosial. Namun pertemuan kedua ini

konseli LD menceritakan bahwa konseli akhir-akhir ini sering ngantuk ketika di kelas karena begadang dengan bermain *TikTok*. Tetapi perubahan yang ditunjukkan konseli sebelumnya sering menunda tugas sekolah demi media sosial mampu mengatasinya dengan memprioritaskan kegiatan yang lebih penting yaitu membiasakan diri mengerjakan tugas tepat waktu dan membatasi waktu 30 sampai 40 menit saat main media sosial agar tidak mengganggu kegiatan lainnya.

Pada pertemuan ketiga, konseli LD mampu melaksanakan aspek-aspek yang telah disepakati pada pertemuan sebelumnya. Perubahan perilaku yang ditunjukkan konseli LD antara lain mampu membagi waktu untuk hal yang lebih penting seperti mematikan jaringan internet ketika sedang belajar, mengerjakan tugas sekolah sesuai jadwal, dan membiasakan tidur lebih awal sebelum jam 11 malam. Setelah diadakannya konseling selama tiga pertemuan, perilaku LD dalam melakukan kegiatan keseharian lebih terjadwal sehingga penggunaan media sosial tidak mengganggu aktivitas lainnya, mengerjakan tugas sekolah sesuai jadwal, jam tidur lebih teratur dan memahami dampak negatif dari kecanduan media sosial.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap dua konseli (AR dan LD), dapat disimpulkan (1) Konseli I (AR), faktor penyebab AR mengalami kecanduan media sosial (*TikTok*) yaitu kurangnya kontrol diri saat bermain media sosial, merasa kesepian seperti lebih nyaman berinteraksi secara online di media sosial dibandingkan secara tatap muka atau langsung. Kurangnya kegiatan juga menyebabkan AR bingung untuk melakukan sesuatu saat di rumah karena tidak memiliki rencana kedepan. Selain itu faktor yang menyebabkan AR mengalami kecanduan media sosial juga dari lingkungan pergaulan. Setelah diadakannya konseling selama tiga kali pertemuan dengan menggunakan layanan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* terjadi perubahan pada perilaku AR. Sebelum dilakukan konseling, konseli AR sering menghabiskan waktu dengan bermain *TikTok*, sulit berkonsentrasi karena belajar sambil bermain media sosial, sering begadang karena bermain *TikTok* hingga larut malam, dan kurang mengetahui dampak negatif dari bermain media sosial secara berlebihan. Setelah diadakan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract*, konseli AR dalam melakukan kegiatan keseharian lebih terjadwal sehingga penggunaan media sosial tidak mengganggu aktivitas lainnya, lebih fokus belajar, jam tidur lebih teratur dan memahami dampak negatif dari kecanduan media sosial; (2) Konseli II (LD), faktor penyebab konseli LD mengalami kecanduan media sosial (*TikTok*) yaitu kurang dalam mengontrol diri dari penggunaan media sosial, dengan akses internet yang tidak terbatas sehingga penggunaan media sosial terus meningkat, serta merasa kesepian sehingga konseli lebih nyaman menghabiskan waktunya di media sosial dibandingkan di dunia nyata. Selain itu, faktor lainnya LD merasa kurang pengawasan dan bimbingan dari orang tua serta pengaruh dari lingkungan pergaulan yang kurang baik yang menunjukkan perilaku seringnya bermain media sosial (*TikTok*). Setelah diadakannya konseling selama tiga kali pertemuan dengan menggunakan layanan konseling behavioristik

dengan teknik *behavior contract* terjadi perubahan pada tingkah laku LD. Sebelum dilakukan konseling, LD sering menghabiskan waktu dengan bermain *TikTok*, menunda-nunda tugas sekolah dengan membuka media sosial, sering begadang karena bermain *TikTok* hingga larut malam, dan kurang mengetahui dampak negatif dari bermain media sosial secara berlebihan. Setelah pemberian konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract*, konseli LD dalam melakukan kegiatan keseharian lebih terjadwal sehingga penggunaan media sosial tidak mengganggu aktivitas lainnya, jam tidur lebih teratur dan memahami dampak negatif dari kecanduan media sosial.

Daftar Pustaka

- Aji, W. N., & Setiyadi, D. B. P. 2020. Aplikasi *TikTok* sebagai Media Pembelajaran Keterampilan Bersastra. *Metafora: Jurnal Pembelajaran Bahasa dan Sastra*, 2020, 6(2), 147-157
- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2019). The Contribution of Social addiction- an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061
- Dwi Wijaya, M. H. 2020. Konsumsi Media Sosial bagi Kalangan Pelajar: Studi Pada Hyperrealitas *TikTok*. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2020, 2(2), 170-191
- Siahaan, C., Laila, A. P., & Adrian, D. 2022. Studi Literatur: Media Sosial "*TikTok*" dan Pembentukan Karakter Remaja. *Syntax Literate Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2022, 7(4), 4939-4950
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41-46.