

**Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Behavior Contract Untuk
Mengurangi Kecanduan
Gadget Pada Siswa**

**The Effectiveness of Group Counseling Using Behavior Contract Techniques to Reduce
Gadget Addiction Among Students**

¹Nadra Araudha, ²Nefi Darmayanti

¹Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Sumatera Utara,

²Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Sumatera Utara

Correspondence:email. ¹nadra303213095@uinsu.ac.id, ²nefidarmayanti@uinsu.ac.id

Abstrack: Berdasarkan pengamatan di MTs Darul Ulum Budi Agung Medan di kelas VIII-Tahfidz, siswa mengalami kecanduan gadget yang tinggi yang berdampak pada tugas sekolah, perilaku anti sosial, dan kurangnya konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik Behavior Contract efektif dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif Quasi Experimental dengan desain Non-Equivalent Control Design. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa dengan tingkat kecanduan gadget tinggi. Kemudian, dibagi menjadi 2 kelompok: 6 kelompok eksperimen dan 6 kelompok kontrol, yang dipilih dengan teknik Purposive Sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan angket. Indikator kecanduan Gadget menurut Kwon, terdapat 30 item valid dengan Cronbach Alpha, 0,864. Data di analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test dan Mann-Whitney U Test. Hasil Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen Asymp. Sig. (2-tailed) ($0.028 < 0.05$). Sedangkan, pada kelompok kontrol Asymp. Sig. (2-tailed) ($0.058 > 0.05$). Hasil Mann-Whitney U Test menunjukkan perbandingan mean ranks perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen (3.50) dan kontrol (9.50) dengan Asymp. Sig. $0.004 (< 0.05)$. Dapat disimpulkan, konseling kelompok teknik Behavior Contract efektif dalam mengurangi kecanduan gadget pada siswa dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Behavior Contract, Kecanduan Gadget

Abstract: Based on observations at MTs Darul Ulum Budi Agung Medan in the eighth grade Tahfidz class, students experience high gadget addiction, which affects their schoolwork, antisocial behavior, and lack of concentration in learning. This study aims to determine whether group counseling using the Behavior Contract technique is effective in reducing gadget addiction among students. This study employs a quantitative quasi-experimental method with a non-equivalent control design. The participants involved in this study consist of 12 students with high levels of gadget addiction. They were then divided into two groups: six experimental groups and six control groups, selected using purposive sampling. The research instrument used a questionnaire. The gadget addiction indicators according to Kwon consist of 30 valid items with a Cronbach Alpha of 0.864. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test and Mann-Whitney U Test. The results of the Wilcoxon Signed-Rank Test showed a significant difference between the pretest and posttest in the experimental group (Asymp. Sig. (2-tailed) ($0.028 < 0.05$)). Meanwhile, in the control group, Asymp. Sig. $0.004 (< 0.05)$. It can be concluded that Behavior Contract group counseling is effective in reducing gadget addiction among students compared to the control group that did not receive treatment.

Keyword: Group Counseling, Behavior Contract, Gadget Addiction

PENDAHULUAN

Abad ke 21, dunia internasional mengalami perubahan besar yang dikenal sebagai era digital, dengan perkembangan teknologi menghasilkan berbagai inovasi. Kemajuan teknologi semakin pesat seiring dengan modernisasi zaman. Keinginan dan ketidakpuasan merupakan salah satu faktor pendorong perubahan sosial terutama perkembangan teknologi, teknologi pada hakikatnya diciptakan untuk membuat hidup manusia menjadi semakin mudah dan nyaman (Imasria Wahyuliarmy & Ayu Kumala Sari, 2021). Teknologi yang berkembang saat ini salah satunya adalah gadget, gadget adalah perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Kehadiran gadget pada masa modern ini telah mempengaruhi kehidupan remaja, mereka merasa menemukan dunia baru tanpa memperdulikan lingkungan sekitar (Lestari et al., 2021).

Penggunaan gadget di Indonesia digunakan untuk berbagai keperluan. Fakta menunjukkan, 160 juta jiwa atau 59% masyarakat Indonesia memanfaatkan gadget untuk mengakses media sosial seperti: bermain game, whatsapp, instagram, tiktok, facebook, dan sebagainya Haryanto, (2020). Penggunaan gadget dapat menimbulkan berbagai dampak positif maupun negatif yang berpotensi merugikan diri sendiri dan orang lain. Dampak positif seperti mencari informasi, mempermudah komunikasi dan meningkatkan kreativitas. Sedangkan, dampak negatif adalah gangguan kesehatan, pengaruh terhadap proses belajar, perilaku antisosial, serta paparan negatif seperti pornografi dan kekerasan (Amri & Rusman, 2023).

Gadget adalah inovasi teknologi terbaru yang menawarkan fitur dan kemampuan lebih baik, serta memiliki tujuan dan fungsi yang lebih praktis dan berguna. Istilah ‘kecanduan’ pada saat pertama kali diperkenalkan untuk merujuk kepada penggunaan yang berlebihan, sehingga timbul perilaku penggunaan gadget yang berlebihan atau tidak terkontrol (Al Huda et al., 2024). Pemakaian gadget oleh remaja secara terus menerus dikenal sebagai kecanduan gadget yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari remaja tersebut (Fauziah Fatah et al., 2022). Chusna (2017) dalam (Layli Mumbaasithoh et al., 2021) menyatakan penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menurunkan daya aktif anak dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain.

Adapun terdapat lima indikator kecanduan gadget berdasarkan Kwon et al.,

(2013) yaitu: 1) Daily-life disturbance (Gangguan kehidupan sehari-hari), 2) Cyberspace oriented relationship (Mengorientasikan hubungan pada dunia maya), 3) Withdrawal (gejala penarikan), 4) Overuse (penggunaan gadget berlebihan), 5) Tolerance (toleransi). Menurut Kwon (2013) menyatakan kecanduan gadget adalah keterikatan atau ketergantungan perilaku terhadap gadget yang dapat menyebabkan masalah sosial seperti penarikan diri dan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari atau mengganggu kemampuan mengendalikan dorongan hati sendiri (Ima, 2024). Kecanduan gadget memengaruhi belajar siswa dan mengurangi interaksi sosial karena mereka terlalu lama mengakses gadget (Fatimah, 2023). Ketika seseorang kecanduan gadget dapat mengganggu kehidupan sehari-hari mereka. Ini biasanya menyebabkan mereka menjadi keasyikan, apatis terhadap lingkungan sekitar, dan seringkali marah jika seseorang mengganggunya (Noprida et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengamatan di MTs Darul Ulum Budi Agung Medan, ditemukan bahwa siswa kelas VIII-Tahfidz mengalami kecanduan gadget sehingga sering tidak mengerjakan tugas dan tidak peduli dengan teman-temannya. Dalam pengamatan peneliti mereka mengalami kecanduan gadget yang tidak bisa dikendalikan sehingga tidak bisa lepas dengan gadgetnya. Mereka lebih senang menyendiri untuk bermain gadget dan dalam jam pelajaran guru menjelaskan materi mereka juga fokus terhadap gadgetnya secara sembunyi-sembunyi. Bahkan, jam istirahat mereka tetap fokus pada gadgetnya sehingga kurang terlibat dalam interaksi sosial dengan teman-temannya, hal tersebut menunjukkan kesulitan siswa untuk meninggalkan gadgetnya.

Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya bantuan kepada siswa dalam mengurangi kecanduan gadget tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Paulen (dalam Hayati, 2022) mengatakan Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 klien yang bertemu dengan 1-2 konselor. Konseling kelompok adalah sebagai bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Musannadah, 2021).

Ada beberapa langkah untuk melakukan layanan konseling kelompok yaitu (1) Tahap pembentukan, yaitu tahap pengenalan terhadap layanan yang akan dilakukan menjelaskan definisi, tujuan, manfaat, cara pelaksanaan dan asas-asas dalam layanan konseling kelompok (2) Tahap peralihan, yaitu tahap transisi antara tahap pembentukan dan tahap kegiatan, pada tahap ini dengan mempertanyakan kesiapan kelompok untuk melaksanakan konseling kelompok (3) Tahap Kegiatan, pada tahap ini pemimpin kelompok membahas topik permasalahan secara mendalam dan tuntas berkaitan dengan masalah yang dibahas dengan memanfaatkan dinamika kelompok (4) Tahap pengakhiran, yaitu tahap akhir dari kegiatan konseling kelompok, pemimpin kelompok merangkum dari hasil kegiatan dan anggota kelompok mengungkapkan kesan terhadap kegiatan konseling kelompok dilaksanakan dan pemimpin kelompok membahas kegiatan selanjutnya (Harahap & Simarmata, 2023).

Adapun salah satu teknik dalam layanan konseling kelompok yang dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan gadget pada siswa dalam penelitian ini adalah teknik *behavior contract*. Teknik *behavior contract* adalah teknik yang dikembangkan oleh B.F Skinner dengan teori belajar behaviorisme yang berdasarkan atas ide bahwa belajar merupakan fungsi pengubahan tingkah laku individu secara jelas (Dwy & Santoso, 2024). Miltenberger, (2007) mendefinisikan *behavior contract* adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih di mana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target (Erford, 2017). Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam *behavior contract* yaitu: (1) Nyatakan kontrak dalam kalimat positif, (2) Atur tugas dan kriteria yang memungkinkan dapat dicapai. (3) Beri penguatan secepat mungkin, (4) Dorong individu mengembangkan penguatan diri, (5) Gunakan kontrak bertingkat (kontrak yang mengacu pada tugas, diikuti hadiah yang menimbulkan kontrak baru, diikuti pelaksanaan tugas, hadiah, kontrak dan seterusnya) (Syahrul et al., 2020).

Menurut (Erford, 2017) *behavior contract* merupakan kesepakatan sederhana antara dua pihak atau lebih yang berkomitmen untuk mencapai tujuan bersama (Fauziah Fatah et al., 2022). Teknik *behavior contract* dinilai lebih efektif untuk mengurangi kecanduan gadget pada siswa dibandingkan dengan teknik self-management. Karena teknik ini menawarkan

struktur dan akuntabilitas eksternal yang kuat melalui perjanjian tertulis. Hal ini memberikan motivasi ekstrinsik yang jelas (hadiah/konsekuensi) untuk membantu siswa melewati fase sulit. Kelebihan teknik *behavior contract* ini adalah cara pelaksanaannya mudah, mempunyai waktu yang singkat dalam mengubah perilaku siswa atau individu. Teknik *behavior contract* bukan hanya bisa dilakukan oleh satu siswa namun bisa dilakukan oleh berkelompok. Sedangkan kelemahan teknik ini, jika konselor tidak dapat memberikan penguatan dan penjelasan terkait isi kontrak dan konsekuensi pelanggaran kontrak maka teknik ini tidak dapat berfungsi dengan baik (Puteri et al., 2024). Adapun tujuan teknik Behavior Contract menurut Lutfi Fauzan (2018) adalah sebagai berikut: (1) Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi belajar (2) memperoleh tingkah laku baru (3) Menghapuskan tingkah laku maladaptif (4) Memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan (5) Restrukturisasi atau perubahan perilaku dalam siswa terkait kecanduan gadget.

Berdasarkan penjelasan tersebut, konseling kelompok teknik *behavior contract* dapat menjadi alternatif dalam upaya mengurangi kecanduan gadget yang dialami oleh siswa. Teknik ini memberikan peluang kepada siswa untuk memilih perilakunya sendiri yang akan diubah atas hasil persetujuan dengan konselor dalam upaya mengubah perilaku yang tidak baik (maladaptif) sehingga siswa memiliki hak istimewa yang diharapkan dapat bertanggung jawab atas apa yang mereka sepakati. Sejalan dengan penelitian (Atiqoh, 2020) yang menunjukkan bahwa efektivitas konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terbukti efektif dalam mengurangi gejala-gejala kecanduan gadget pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran. Kurnia (2023) juga melakukan penelitian pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik Behavior Contract efektif dalam mereduksi kecanduan game online pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti ingin mengetahui seberapa besar konseling kelompok teknik *behavior contract* dapat mengurangi kecanduan gadget pada siswa. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu melakukan penelitian lebih lanjut berupa Quasi eksperimental pretest-posttest yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Behavior

Contract Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa”.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Non-Equivalent Control Design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Dengan melaksanakan pretest dan posttest pada kedua kelompok tersebut. Populasi pada penelitian ini terdiri dari siswa kelas VIII- 1 dan VIII-3 Tahfidz yang berjumlah 41 siswa. Sampel penelitian ini 12 siswa yang mengalami tingkat kecanduan gadget yang tinggi yang pilih melalui teknik Purposive Sampling. (Sugiyono, 2013) menyatakan Purposive sampling digunakan dengan memilih sampel sesuai pertimbangan kriteria atau ciri spesifik yang dimiliki pada sampel tersebut. Kemudian, 12 siswa dengan tingkat kecanduan tinggi tersebut diklasifikasikan ke dalam 2 kelompok: 6 kelompok eksperimen dan 6 kelompok kontrol. Kriteria pemilihan partisipan tersebut didasarkan pada tingkat kecanduan gadget yang tinggi yang diukur berdasarkan hasil pretest.

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket berdasarkan indikator teori Kwon et al., (2013) mengenai kecanduan gadget. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penyusunan kisi-kisi instrumen, uji coba instrumen, pelaksanaan perlakuan dan melakukan analisis sehingga diperoleh hasil penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert untuk mengetahui kecanduan gadget pada siswa. Adapun 5 tanggapan dalam item Skala Likert (Sugiyono, 2013) yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala Likert memiliki 2 sifat yaitu *favourable* yang mendukung indikator dan *unfavourable* yang menolak indikator. Lima tanggapan tersebut memiliki rentang skor 5-1 untuk pernyataan *favourable* dan 1-5 untuk pernyataan *unfavourable*. Angket tersebut akan dilakukan uji validitas menggunakan korelasi product moment, angket yang valid dapat dilihat bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$. Serta menghitung uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* 0,864, untuk menilai reliabilitas angket.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test*, untuk analisis non-parametrik. Uji statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test* membandingkan dua kelompok data yang berpasangan. Uji *Mann-Whitney U Test* digunakan untuk membandingkan tingkat kecanduan gadget antara kelompok eksperimen yang menerima perlakuan dan kelompok kontrol hanya sebagai pembanding. Peneliti melakukan perhitungan ini dengan menggunakan bantuan dari SPSS for 25 Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian dinyatakan valid apabila setiap pernyataan dalam kuesioner bisa digunakan untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur menggunakan kuesioner tersebut. Sebelum digunakan dalam penelitian Angket atau kuesioner harus diuji terlebih dahulu untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini peneliti melakukan penyebaran kuesioner sebanyak 40 item pernyataan. Namun setelah diuji dengan 52 responden terdapat 30 item yang valid.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Kecanduan Gadget

No Item	R_{hitung}	R_{Table}	Keterangan
1	0.506	0,2732	Valid
2	0.403	0,2732	Valid
3	0.239	0,2732	Tidak Valid
4	0.408	0,2732	Valid
5	0.252	0,2732	Tidak Valid
6	0.391	0,2732	Valid
7	0.487	0,2732	Valid
8	0.450	0,2732	Valid
9	0.418	0,2732	Valid
10	0.465	0,2732	Valid
11	0.402	0,2732	Valid
12	0.211	0,2732	Tidak Valid
13	0.428	0,2732	Valid
14	0.169	0,2732	Tidak Valid
15	0.528	0,2732	Valid
16	0.537	0,2732	Valid
17	0.440	0,2732	Valid
18	0.425	0,2732	Valid
19	0.478	0,2732	Valid
20	0.246	0,2732	Tidak Valid
21	0.208	0,2732	Tidak Valid
22	0.414	0,2732	Valid
23	0.421	0,2732	Valid
24	0.470	0,2732	Valid
25	0.392	0,2732	Valid

26	0.422	0,2732	Valid
27	0.556	0,2732	Valid
28	0.532	0,2732	Valid
29	0.419	0,2732	Valid
30	0.228	0,2732	Tidak Valid
31	0.259	0,2732	Tidak Valid
32	0.478	0,2732	Valid
33	0.408	0,2732	Valid
34	0.441	0,2732	Valid
35	0.425	0,2732	Valid
36	0.209	0,2732	Tidak Valid
37	0.401	0,2732	Valid
38	0.380	0,2732	Valid
39	0.240	0,2732	Tidak Valid
40	0.392	0,2732	Valid

Berdasarkan tabel 1 diatas, angket yang valid dapat dilihat bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$. r_{hitung} dapat dilihat dari corrected item-total pearson correlation, sedangkan r_{tabel} dapat dilihat dari tabel r product moment pearson dengan df (degree of freedom) = $n-2$. Dengan jumlah responden 52, Sehingga $df = n-2$, jadi $52-2 = 50$. Maka, r_{tabel} didapat dari tabel statistik sebesar 0,2732, sehingga dapat dikatakan bahwa $r_{hitung} > r_{tabel}$ item tersebut valid.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi angket yang merupakan indikator dari variabel. Suatu instrumen dinyatakan reliabel bila koefisien reliabilitas minimal 0.60. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa suatu instrumen dinyatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha ≥ 0.60 . Sedangkan suatu instrumen dinyatakan tidak reliabel jika nilai Cronbach's Alpha < 0.60 . (Sugiyono, 2013).

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	30

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diatas pada tabel 2, menggunakan SPSS 25 for Windows, terlihat pada kolom nilai Cronbach's Alpha = 0.864 > 0.60 , sehingga dapat dikatakan angket tersebut reliabel (layak).

Penelitian ini mengukur variabel kecanduan gadget yang mencakup lima aspek, yaitu: ketidakmampuan mengatur waktu, kurangnya interaksi sosial, suka menyendiri bermain gadget, penurunan konsentrasi belajar

dan tidak bisa mengontrol diri akibat kecanduan gadget. Maka, dengan jumlah 40 item pernyataan dan didapatkan 30 item pernyataan yang telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Untuk mengetahui pengukuran masing-masing item pernyataan maka digunakan skala likert dengan opsi lima jawaban terdiri dari skor 1-5 jawaban. Skor tertinggi yaitu 150 dan skor terendah yaitu 30. Dalam menentukan nilai tertinggi, nilai terendah serta jarak interval maka dihitung sebagai berikut: 1) skor tertinggi ($5 \times 30 = 150$), 2) skor terendah ($1 \times 30 = 30$), 3) Rentang, ($150 - 30 = 120$) 4) Jarak interval ($120 : 3 = 40$).

Tabel 3. Interval kriteria

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	111-150	12	100%
Sedang	71-110	0	0
Rendah	30-70	0	0
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel 3 interval kriteria diatas, hasil pengambilan data pretest menunjukkan bahwa 12 siswa dengan persentase 100% memiliki tingkat kecanduan gadget tinggi. Kemudian, 12 siswa dengan tingkat kecanduan tinggi tersebut diklasifikasikan ke dalam 2 kelompok: 6 kelompok eksperimen dan 6 kelompok kontrol.

Tabel 4. Hasil Pretest dan Posttest
Eksperimen

No.	Inisial	Pretest		Posttest		Selisih
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	
1	DRS	124	Tinggi	35	Rendah	89
2	SA	123	Tinggi	42	Rendah	81
3	WSA	129	Tinggi	30	Rendah	99
4	SG	119	Tinggi	48	Rendah	71
5	MIB	117	Tinggi	37	Rendah	80
6	DA	127	Tinggi	40	Rendah	87
Jumlah		739		232		

Berdasarkan hasil pretest eksperimen pada tabel 4, didapatkan 6 siswa memiliki kriteria tinggi sebelum diberikan perlakuan Behavior Contract. Setelah diberikan perlakuan Behavior Contract hasil posttest menunjukkan adanya penurunan terhadap siswa yang mengalami kecanduan gadget menjadi rendah. Selisih skor berkisar antara 71 hingga 99 poin. Oleh karena itu, berdasarkan hasil tersebut konseling kelompok dengan teknik Behavior Contract efektif dalam mengurangi kecanduan gadget siswa.

Tabel 5. Hasil Pretest dan Posttest Kontrol

No	Inisial	Pretest		Posttest		Selisih
		Skor	Kriteria	Skor	Kriteria	
1	CR	114	Tinggi	65	Rendah	49
2	NA	120	Tinggi	72	Sedang	48
3	FPD	119	Tinggi	60	Rendah	59
4	ANR	117	Tinggi	120	Tinggi	-3
5	CP	111	Tinggi	68	Rendah	43
6	AMA	115	Tinggi	112	Tinggi	3
JumLah		696		497		

Berdasarkan hasil pretest kontrol pada tabel 5, didapatkan 6 siswa memiliki kriteria tinggi. Setelah diberikan konseling kelompok hasil posttest terdapat 3 siswa dalam kriteria rendah, 1 siswa dalam kriteria sedang dan 2 siswa kriteria tinggi. Selisih penurunan skor dalam kelompok kontrol berkisar antara 43 hingga 59 poin. Hasil tersebut didapatkan sebagian siswa menunjukkan perubahan yang tidak terlalu signifikan, karena ada siswa yang tidak mengalami penurunan dalam rentang tersebut dan ada yang sedikit menurun. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok yang diterapkan pada kelompok kontrol tidak efektif secara konsisten untuk menurunkan kecanduan gadget siswa. Sehingga penurunan pada kelompok kontrol tersebut tidak sebanyak kelompok eksperimen yang diberi perlakuan.

Uji Mann-Withney U Test

Tabel 7. Hasil Uji Mann-Whitney U Test

	Ranks			Sum of Ranks
	Kelompok	N	Mean Rank	
Hasil Kecanduan Gadget	Kelompok Eksperimen	6	3.50	21.00
	Kelompok Kontrol	6	9.50	57.00
	Total	12		

Pada hasil uji Mann-Whitney U Test dengan bantuan SPSS FOR 25 Windows diatas menunjukkan bahwa perbandingan dari nilai mean ranks di kelompok eksperimen menunjukkan lebih rendah dengan nilai 3.50. Sedangkan, mean ranks kelompok kontrol yaitu 9.50. Kemudian pada total sum of ranks di kelompok eksperimen dengan nilai 21.00. Sedangkan total sum of ranks kelompok kontrol 57.00. Adanya perbedaan ini menunjukkan

bahwasannya hasil kecanduan gadget di kelompok eksperimen menurun setelah diberikan perlakuan dengan teknik Behavior Contract dibandingkan kelompok kontrol yang sebagai pembanding. Untuk mengetahui hasil lebih jelas maka dapat dilihat pada tabel test statistic dibawah ini yaitu:

Tabel 8. Test Statistic Uji Mann-Whitney U Test

Test Statistics^a

Hasil Kecanduan Gadget

Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.882
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 ^b

a. Grouping Variable: Kelas

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan tabel 8 test statistic diatas, menggunakan Uji Mann-Whitney U Test menunjukkan bahwa Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.004. Jadi, Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05, Maka, dengan ini H0 ditolak dan Ha diterima. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan skor kecanduan gadget secara signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan demikian, layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* efektif dalam mengurangi kecanduan gadget.

Penelitian ini diawali dengan memberikan angket pretest kecanduan gadget kepada siswa kelas tahfidz VIII-1 sebagai kelompok kontrol dan VIII-3 sebagai kelompok eksperimen di MTs Darul Ulum Budi Agung Medan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 12 orang yang memiliki kecanduan gadget yang tinggi. Kemudian, diklasifikasikan ke dalam 2 kelompok: 6 kelompok eksperimen dan 6 kelompok kontrol. Kemudian, setelah perlakuan diberikan, untuk mengukur perubahan tingkat kecanduan gadget, posttest diberikan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* di berikan kepada kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen guru bk yang menjadi pemimpin kelompok sebanyak 4 kali pertemuan selama 45 menit. Sedangkan, pada kelompok kontrol peneliti yang memberikan layanan konseling

kelompok tetapi tidak menggunakan teknik Behavior Contract sebanyak 4 kali pertemuan selama 45 menit. Hal ini didukung oleh penelitian Fitria, (2021) menegaskan bahwa layanan konseling kelompok cukup efektif dalam mereduksi kecanduan gadget siswa. Sejalan dengan penelitian (Atiqoh, 2020) yang menunjukkan bahwa efektivitas konseling kelompok dengan teknik Behavior Contract terbukti efektif dalam mengurangi gejala-gejala kecanduan gadget pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Ungaran.

Adapun salah satu teknik dalam layanan konseling kelompok yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *behavior contract*. Teknik *behavior contract* adalah melibatkan pembuatan perjanjian atau kontrak tertulis antara individu (atau kelompok) dengan tujuan untuk mengubah perilaku tertentu. Miltenberger, (2007) mendefinisikan Behavior Contract adalah kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih di mana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam sebuah perilaku target (Erford, 2017). Penelitian (Putri & Siregar, 2024) Efektifitas konseling kelompok: penggunaan behavior contract dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama. Penelitian ini menguatkan bahwa teknik behavior contract efektif dalam mengurangi perilaku phubbing pada siswa. Teknik ini membantu peserta didik mengubah perilaku yang maladaptif menjadi perilaku adaptif, berkontribusi pada penurunan tingkat perilaku phubbing yang signifikan.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dimulai pada pertemuan pertama pada kelompok eksperimen. Pertemuan ini pemimpin kelompok membangun rapport (hubungan baik) dengan siswa serta memberikan ice breaking, pemimpin kelompok menyampaikan tujuan dan asas dalam pelaksanaan konseling. Setelah itu seluruh anggota eksperimen menyepakati perjanjian awal *behavior contract* selama sesi konseling sampai posttest diberikan. Pemberian layanan pertama pada kelompok eksperimen membahas materi layanan tentang pengertian, dampak dan cara kontrol diri dalam penggunaan gadget. Dengan adanya materi tersebut sangat penting dijelaskan kepada anggota kelompok untuk menjadi dasar awal pengetahuan anggota kelompok untuk dapat mengontrol dirinya dalam bermain gadget.

Behavior contract berisi perjanjian sederhana disepakati bersama untuk mengurangi kecanduan gadget yang ditandatangani siswa.

Adapun isi dari perjanjian Behavior Contract diantaranya: Mengurangi durasi bermain gadget, meningkatkan interaksi sosial, menumbuhkan kesadaran diri dampak negatif kecanduan gadget dan meningkatkan disiplin dan fokus belajar. Anggota kelompok yang menunjukkan perubahan perilaku positif, sesuai dengan target yang ditetapkan akan diberikan reward sebagai bentuk apresiasi dan penguatan positif. Sebaliknya, Apabila anggota kelompok tidak menunjukkan perubahan perilaku yang diharapkan, maka akan diberikan punishment yang telah disepakati sebelumnya dalam kontrak. Adapun punishment yaitu: Melakukan konseling lanjutan bersama orang tua dan wajib membaca buku selama 30 menit dan merangkumnya. Teknik ini bertujuan dalam membantu siswa mengendalikan penggunaan gadget (Nurfahmidiniya, 2020). Sejalan dengan penelitian Astriana, dkk (2016) yang menjelaskan bahwa dengan melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* dengan baik maka dapat secara efektif menurunkan permasalahan penggunaan gadget siswa. Sehingga konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* dapat mengurangi kecanduan gadget yang dialami oleh siswa.

Pemberian layanan kedua pada kelompok eksperimen membahas materi layanan tentang pengertian, faktor dan cara mengatasi prokrastinasi akademik akibat kecanduan gadget. Pada pertemuan kedua ini, salah satu siswa mengungkapkan bahwa ia tidak mengerjakan tugas karena lebih suka bermain gadget. Materi yang diberikan pada pertemuan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa agar dapat mengurangi kecanduan gadget. Melalui diskusi ini, siswa mulai terlihat perubahan dalam komitmen, di mana setiap siswa menyatakan bahwa mereka harus mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum bermain gadget.

Pemberian layanan ketiga pada kelompok eksperimen membahas materi mengendalikan emosi dalam kecanduan gadget dan memberikan lembar kerja peserta didik (LKPD). Dari pendapat siswa bahwasanya siswa dalam kecanduan bermain gadget tidak suka diganggu oleh temannya apabila siswa tersebut sedang asyik bermain gadget dan diganggu oleh temannya maka siswa tersebut sulit untuk mengontrol emosi terhadap temannya ia lebih suka menyendiri tanpa adanya gangguan orang lain. Karakteristik utama individu yang mengalami ketergantungan gadget menurut (Kwon et al., 2013) dalam (Inessary et al., 2023) yaitu mengalami gangguan aktivitas karena

gadget menjadi tidak sabaran dan marah ketika diganggu oleh orang lain saat menggunakan gadget. Hal ini mengakibatkan kurangnya interaksi sosial yang baik akibat kecanduan gadget. Pemberian lembar kerja peserta didik (LKPD) ini adalah untuk mengetahui cara yang bisa dilakukan siswa untuk mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan. Berdasarkan pertemuan ketiga ini terlihat ada perkembangan di mana siswa dapat mengidentifikasi cara-cara mengurangi bermain gadget seperti berolahraga, mengatur waktu dan mengerjakan sesuatu yang positif agar tidak bermain gadget.

Pada pertemuan keempat, selain membahas materi mengenai manajemen waktu, pemimpin kelompok juga melakukan evaluasi terhadap komitmen siswa dalam menjalankan Behavior Contract yang telah disepakati sejak awal. Evaluasi ini mencakup pemantauan perubahan perilaku positif seperti pengurangan durasi penggunaan gadget, peningkatan interaksi sosial, serta fokus dalam belajar. Sebagai bentuk penguatan positif, siswa yang menunjukkan perubahan perilaku diberikan reward berupa pujian langsung. Pemberian reward ini bertujuan untuk memperkuat dan mempertahankan perilaku positif yang telah dicapai selama proses konseling berlangsung. Setelah layanan selesai, siswa diberikan posttest untuk mengukur efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik Behavior Contract dalam mengurangi tingkat kecanduan gadget. Kurnia (2023) penelitian pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik Behavior Contract efektif dalam mereduksi kecanduan game online pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Kota Bengkulu.

Pada kelompok kontrol pemberian layanan konseling kelompok pertama dengan materi pengertian, dampak dan cara kontrol diri dalam penggunaan gadget. Pada pertemuan ini masing-masing anggota kelompok mengungkapkan pendapatnya mengenai materi yang dibahas, materi ini penting untuk anggota kelompok, karena mereka dapat mengetahui pengertian, dampak dan cara kontrol diri dalam kecanduan gadget dalam kehidupannya.

Pada kelompok kontrol pemberian layanan konseling kelompok kedua dengan materi pengertian, faktor dan cara mengatasi prokrastinasi akademik akibat kecanduan gadget. Para anggota kelompok mengungkapkan sering

lupa dalam mengerjakan tugas akibat terlalu sering bermain gadget. Oleh karena itu, siswa harus rajin mengerjakan tugas agar bisa mengurangi penggunaan gadget.

Pada kelompok kontrol pemberian layanan konseling kelompok ketiga dengan materi mengendalikan emosi dalam kecanduan gadget. Berdasarkan salah satu anggota kelompok berpendapat bahwa siswa sulit mengontrol emosi jika terlalu lama bermain gadget siswa sering marah-marah apabila gadgetnya diambil saat sedang asyik bermain.

Pada pertemuan keempat kelompok kontrol, materi yang dibahas adalah manajemen waktu dalam penggunaan gadget. Siswa mengungkapkan pendapat mereka mengenai cara mengatur waktu agar tidak terlalu banyak digunakan untuk bermain gadget, seperti: membantu orang tua dan menyelesaikan tugas sekolah. Pada kelompok kontrol tidak dilakukan evaluasi terhadap kesepakatan perilaku, karena tidak menggunakan teknik Behavior Contract. Layanan konseling kelompok diberikan dalam bentuk diskusi, tanpa adanya reward atau penguatan perilaku khusus. Setelah sesi konseling selesai, siswa diberikan posttest untuk melihat sejauh mana perubahan terjadi secara alami tanpa perlakuan khusus.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok teknik *behavior contract* berpengaruh signifikan terhadap mengurangi kecanduan gadget pada siswa kelas VIII-Tahfidz di MTs Darul Ulum Budi Agung Medan. Berdasarkan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan perbedaan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.028 ($0.028 < 0.05$). Rata-rata skor pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang signifikan, dengan selisih skor antara 71 hingga 99 poin. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif untuk mengurangi tingkat kecanduan gadget pada siswa. Sedangkan, pada kelompok kontrol, hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.058 ($0.058 > 0.05$). Hal ini berarti tidak ditemukan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Penurunan selisih skor pada kelompok kontrol antara 43 hingga 59 poin. Dapat dikatakan bahwa tanpa perlakuan yang spesifik layanan konseling kelompok saja tidak secara efektif mencapai penurunan kecanduan gadget.

Perbandingan antara kedua kelompok melalui uji *Mann-Whitney U Test* menunjukkan

mean ranks kelompok eksperimen (3.50) lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (9.50), dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0.004 ($0.004 < 0.05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan skor kecanduan gadget yang signifikan setelah perlakuan kelompok yang menerima Behavior Contract dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* efektif dalam mengurangi kecanduan gadget siswa.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif mengurangi kecanduan gadget pada siswa. Teknik ini mendorong siswa untuk bertanggung jawab atas perubahan perilaku yang mereka pilih, seperti mengurangi durasi penggunaan gadget dan meningkatkan interaksi sosial. Konseling kelompok teknik *behavior contract* ini dapat diterapkan di sekolah untuk mengatasi masalah kecanduan gadget pada siswa. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu ukuran sampel yang kecil, serta tidak adanya jam khusus bimbingan konseling. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam untuk mengevaluasi keberlanjutan. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan pengamatan jangka panjang terhadap siswa setelah perlakuan untuk melihat dampak berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *behavior contract* efektif untuk mengurangi kecanduan gadget pada siswa. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0.028 < 0.05$). Hasil uji *Mann-Whitney U Test mean ranks* kelompok eksperimen lebih rendah (3.50) dibanding kelompok kontrol (9.50), dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.004 (< 0.05) yang berarti menunjukkan adanya perbedaan skor kecanduan gadget yang signifikan antara kedua kelompok tersebut. Dapat disimpulkan, konseling kelompok teknik *behavior contract* efektif membantu siswa mengurangi penggunaan gadget di sekolah dibandingkan pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan.

DAFTAR RUJUKAN

- Al Huda, M. F., Isriyah, M., & Mawaddati, I. R. (2024). Efektivitas Teknik Behavior Contract Sebagai Pereduksi Perilaku Kecanduan Media Sosial. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 4(1), 69–75.
- Amri, Y., & Rusman, A. A. (2023). Upaya Mengatasi Penyalahgunaan Gadget Dalam Proses Belajar Mengajar. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(1), 132–143.
<https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i1.368>
- Atiqoh, T. P. (2020). Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract Mengurangi Gejala-Gejala Kecanduan Smartphone. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 1(02), 56–63.
<https://doi.org/10.36728/cijgc.v1i02.1187>
- Dwy, S., & Santoso, H. L. (2024). Systematic Literature Review: Efektivitas Layanan Konseling Kontrak Perilaku dalam Menangani Kecanduan Internet. *Proceedings Series of Educational Studies*, 88–95.
- Erford, B. T. (2017). Teknik yang harus diketahui setiap konselor. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 40, 40.
- Fatimah, D. (2023). Penerapan Teknik Kognitif Behavioral Untuk Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Siswa Kelas IX di MTs Negeri 1 Sumenep. *SHINE: JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 3(2), 64–70.
<https://doi.org/10.36379/shine.v3i2.348>
- Fauziah Fatah, V., Nursyamsiyah, N., Kamsatun, K., Ariyanti, M., & Susanti, S. (2022). Kecanduan Gadget Pada Remaja Pasca Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(2), 284–291.
<https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i2.2131>
- Harahap, A. C. P., & Simarmata, S. W. (2023). *Cyber Counseling*.
- Hayati, A. (2022). Bimbingan dan Konseling Kelompok. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

- Ima, E. (2024). Pengaruh Kecanduan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Siswa Kelas XI TKJ Smk Swasta Mandiri. *PSIKOLOGIKA*, 1(2), 42–54.
- Imasria Wahyuliarmy, A., & Ayu Kumala Sari, C. (2021). Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 100–114. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5204>
- Inessary, V., Karsadi, K., & Sunarjo, I. S. (2023). Kontrol diri dan kecenderungan adiksi smartphone. *Jurnal Sublimapsi*, 4(1), 49–60.
- Kurnia, Y., Saparahayuningsih, S., & Suprapti, A. (2023). Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah BK*, 6(3), 32–40
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Lestari, M., Aras, N. F., Fauziah, N., Irawan, A. W., & Mahyuddin, M. J. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Bermain Game Online Di Rumah (Studi Eksperimen Kuasi Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 15 Palu). *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 202–212.
- Musannadah, F. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecanduan Gadget Siswa MTs Misbahul Falah Pati. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 4(2), 48–55. <https://doi.org/10.33627/gw.v4i2.571>
- Noprida, D., Mustikaningtyas, G., Yusnita, & Sulistianingsih, A. (2024). The Effect Of Health Promotion Of Use Time Limitations On The Level Of Gadget Addiction In School-Age Children At Sdn 2 Sinar Ogan , Tanjung Bintang District. *Journal Of Nurshing and Health*, 2(2), 145–152.
- Nurfahmidiniya. (2020). Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Handphone Pada Siswa Di Smp Negeri 2 Lappariaja. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*. <http://eprints.unm.ac.id/25242/1/>.
- Puteri, I., Saman, A., & Harum, A. (2024). Application of Behavior Contract Techniques to Reduce Late Behavior of High School Students in Soppeng Regency. *Pinisi Journal of Education*, 4(3), 324–339.
- Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). Efektifitas konseling kelompok: penggunaan behavior contract dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 392. <https://doi.org/10.29210/1202424355>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Syahrul, M., Setiawati, N., & Ag, M. (2020). *Konseling (Teori dan aplikasinya)*. Penerbit Aksara Timur.