



EFEKTIVITAS TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* SEBAGAI PEREDUKSI PERILAKU KECANDUAN MEDIA SOSIAL

Moh. Farid Al Huda¹⁾
Mudafiataun Isriyah²⁾
Ika Romika Mawaddati³⁾

¹²³⁾ Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia
Email: faridalhuda1906@gmail.com, ieiezcla@mail.unipar.ac.id,
romika.mawaddah@gmail.com

ABSTRAK: Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari banyak individu, dengan penggunaan yang semakin meluas dan intensitas yang meningkat. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengidentifikasi efektivitas dari metode kontrak perilaku, dengan potensi untuk mengurangi kecenderungan perilaku adiksi terhadap media sosial pada kalangan siswa. X SMA Negeri Glenmore. Penelitian SMA Negeri Glenmore Jln. RS. Bhakti Husada Krikilan, Glenmore, Banyuwangi. Adanya pengaruh Penurunan daya serap siswa terhadap materi pelajaran karna perilaku kecanduan media sosial dengan gejala : Tingkat kepuasan, Ketergantungan waktu, Kehilangan kontrol, Gangguan emosional. Pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling berdasarkan area. Rancangan penelitian yang diterapkan adalah pre-eksperimental dengan desain One group pre-test-post-test. Metode analisis data menggunakan uji *wilcoxon* sesuai hasil perhitungan uji *wilcoxon*, diperoleh hasil *wilcoxon* dengan nilai Z sebesar -2,524 dengan simpatis signifikansi adapun untuk uji dua arah sebesar 0,012. Dari hasil pengujian tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,012 < 0,05$. Oleh karena itu, hipotesis dari alternatif (H_a) **diterima** yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima sebab terdapat penurunan tingkat kecanduan media sosial siswa SMA Negeri Glenmore setelah dilakukan konseling kelompok menggunakan teknik *Behavior Contract*.

Kata Kunci : *Teknik Behavior contract, Kecanduan Media Sosial.*

PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin maju, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah cara manusia berinteraksi dan berkomunikasi. Salah satu aspek yang sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari adalah media sosial. Media sosial memungkinkan setiap individu untuk terhubung dengan orang lain, berbagi informasi, dan terlibat dalam berbagai aktivitas secara online. Namun, seiring dengan

manfaatnya, media sosial juga memiliki potensi untuk menimbulkan masalah, terutama dalam bentuk kecanduan (Andreassen, Pallese, and D. Griffiths 2017). Menurut (Zelfia 2018) Istilah ‘kecanduan’ pada saat pertama kali diperkenalkan untuk merujuk kepada penggunaan yang berlebihan, sehingga timbul perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak terkontrol. Kecanduan adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami ketergantungan fisik atau psikologis terhadap suatu substansi atau perilaku tertentu, sehingga kehilangan kontrol atas penggunaannya dan mengalami dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan (Mark Griffiths 2018)

Ketergantungan terhadap platform-platform media sosial merupakan sebuah fenomena yang semakin menarik perhatian dalam era digital saat ini. Media sosial telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari bagi banyak individu. Penggunaannya semakin meluas dan intensitasnya meningkat secara signifikan. (Kuss and Griffiths 2017). Sedangkan, Menurut (Wegmann, Stodt, and Brand 2015) Kecanduan media sosial dalam pandangan lain, merupakan kondisi di mana seseorang yang mengalami ketergantungan berlebihan terhadap penggunaan media sosial, yang dapat memengaruhi aspek-aspek kehidupan mereka seperti kesehatan mental, hubungan sosial, dan produktivitas. Sejalan dengan perkembangan pesat media sosial, banyak manusia mampu berdiam diri tanpa melakukan aktivitas dan lebih memilih untuk menghadap gadget (Robert and Brown 2017).

Kecanduan media sosial merujuk pada kondisi dimana seseorang mengalami ketergantungan berlebihan terhadap penggunaan media sosial yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari, kesehatan mental, dan hubungan sosial. Dampak negatif dari penggunaan media sosial meliputi: 1) Menurunnya produktivitas. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan seseorang menghabiskan waktu yang berlebihan untuk menjelajahi media sosial, sehingga mengurangi waktu yang tersedia untuk melakukan pekerjaan lain, 2) Gangguan tidur. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan seseorang menghabiskan waktu berlebihan di media sosial, sehingga mengurangi waktu yang tersedia untuk tidur, 3) Kurangnya interaksi sosial.

Kecanduan media sosial bisa ditandai dengan perilaku yang tidak terkontrol pada penggunaan platform media sosial, yang dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan individu, hubungan sosial, dan kinerja akademik. Oleh karena itu, penting dalam memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecanduan media sosial serta dampaknya bagi individu dan masyarakat. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan seseorang menghabiskan waktu yang berlebihan di media sosial, sehingga mengurangi waktu yang tersedia untuk berinteraksi dengan orang lain secara langsung, 4) Risiko *cyberbullying*. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan seseorang menjadi korban *cyberbullying*, yang dapat menyebabkan stres, depresi, dan masalah lainnya, 5) Risiko privasi. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan seseorang mengungkapkan terlalu banyak informasi pribadi di media sosial, sehingga membuat mereka rentan terhadap pencurian identitas atau penipuan (Kuss and Griffiths 2017).

Kecanduan media sosial dapat dicegah dengan mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan di platform tersebut, menghindari menggunakan media sosial sebagai sumber validasi diri, serta menemukan kegiatan lain yang memberikan kesenangan. Individu yang mengalami kecanduan media sosial juga bisa mencari bantuan dari tenaga profesional untuk mengatasi masalah ini. Konseling adalah proses profesional

yang membutuhkan serangkaian teori dan pendekatan mendasar, dan konselor dididik secara khusus di bidang ini (Council 2014). Di era abad ke-21, setiap pelajar menghadapi tantangan kehidupan yang kompleks, yang melibatkan peluang dan kesulitan serta kerentanan. Agar dapat tumbuh secara efektif, produktif, dengan nilai-nilai yang tinggi, dan memberikan kontribusi yang positif untuk diri sendiri dan lingkungannya dalam kerangka kehidupan yang kompleks ini, setiap pelajar memerlukan beragam keterampilan hidup.

Menurut (Nursiwan Pratama Surya 2018) Salah satu metode konseling yang bisa diterapkan untuk menghadapi tantangan terkait kecanduan media sosial adalah melalui "*Behavior Contract*". Dalam konteks ini, perjanjian perilaku mengacu pada kesepakatan tertulis antara dua orang atau lebih, seperti konselor serta klien, dimana mereka setuju untuk melaksanakan tindakan khusus yang telah ditetapkan sebelumnya. (Busmayaril and Havilla 2018)

Berdasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh Guru Bk dapat memberikan gambaran tentang siswa Sma Negeri Glenmore yang mengalami kecanduan media sosial yang ditunjukkan dengan beberapa tanda yang dapat mengindikasikan adanya kecanduan media sosial pada siswa antara lain : 1) Perubahan drastis dalam pola tidur. 2) Penurunan kinerja akademik yang signifikan. 3) Isolasi sosial. 4) ketidakmampuan untuk membatasi waktu penggunaan media sosial. 5) Kecemasan atau ketegangan ketika tidak dapat mengakses media sosial. Selanjutnya peneliti melakukan observasi terdapat peserta didik yang berada di dalam kelas ketika mengerjakan tugas masih ada peserta didik yang asyik dengan media sosialnya sehingga dalam pengumpulan tugas sampai tertunda dikarenakan asyik dengan media sosialnya.

Ada beberapa alasan mengapa peneliti mungkin memilih teknik *Behavior contract* sebagai pereduksi perilaku kecanduan media sosial di SMA Negeri Glenmore. Berikut adalah beberapa alasannya: 1) Keterlibatan Siswa Teknik *Behavior contract* melibatkan siswa secara aktif dalam proses pengurangan perilaku kecanduan media sosial. 2) Penentuan Tujuan yang Jelas: Melalui teknik *Behavior contract*, peneliti dan siswa dapat menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial. 3) Kesepakatan Bersama: Teknik *Behavior contract* melibatkan pembuatan kesepakatan bersama antara peneliti, siswa, dan mungkin juga orang tua atau guru. 4) Pengendalian Diri dan Disiplin: *Behavior contract* dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan pengendalian diri dan disiplin dalam mengurangi kecanduan media sosial. 5) Pemantauan dan Umpan Balik: Melalui teknik *Behavior contract*, peneliti dapat melakukan pemantauan dan memberikan umpan balik kepada siswa tentang kemajuan mereka dalam mengurangi kecanduan media sosial.

Tujuan penelitian ini yaitu: Selaras dengan rumusan masalah yang diajukan maka tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu.

Tujuan umum :Penelitian ini untuk mengetahui keefektifan Konseling kelompok dengan tehnik *Behavior contract* dalam mereduksi perilaku kecanduan media sosial pada siswa X SMA Negeri Glenmore. Menguatkan peran guru BK dalam melakukan layanan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku kecanduan media sosial pada siswa X SMA Negeri Glenmore. Tujuan khusus : Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecenderungan ketergantungan pada media

sosial di kalangan siswa X di SMA Negeri Glenmore setelah mereka menerima layanan konseling kelompok yang melibatkan teknik Kontrak Perilaku.

METODE PENELITIAN

Jenis penelien *pre-experimental design*, khususnya *One-Group Pre-test-Post-test Design*, merupakan salah satu jenis desain penelitian eksperimen yang digunakan untuk menguji keefektifan suatu perlakuan atau intervensi terhadap satu kelompok dalam subjek penelitian. Pada desain penelitian ini, hanya dilakukan dengan pengukuran sebelum dan setelah pemberian *treatmen* pada satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok pembanding control group. (Ahyar et al., 2020). Sedangkan enurut (Herlianita et al. 2020) Desain ini melibatkan pengambilan data sebelum (pre-tets) dan setelah (post-test) intervensi dilakukan pada satu kelompok subjek. Dengan demikian, perubahan yang terjadi pada kelompok tersebut dapat diamati dan diukur setelah intervensi dilakukan. Berdasarkan hasil dari kedua tes tersebut dapat dibandingkan untuk menguji apakah *treatment* yang diberikan mampu mereduksi tingkat kecanduan media sosial untuk siswa Sma Negeri Glenmore. Desain *One-Group Pre-test-Post-test Design*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran instrumen berupa angket tentang ke canduan media sosial, yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang penerapan teknik kontrak perilaku dalam upaya mengurangi kecanduan media sosial di kalangan siswa SMAN Glenmore. Sampel populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri Glenmore kelas X yang berjumlah 379 siswa. Dari populasi tersebut, dipilih sampel sebanyak 35 siswa dari kelas X 11 dengan menggunakan metode *purposive* sampling. Hasil dari pengukuran pre-test yang telah dilakukan menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecanduan media sosial yang cenderung tinggi atau sedang.

Sesuai pada tujuan penelitian, maka hasil penelitian yang bisa dijadikan laporan ialah, mengenai perubahan tingkat kecanduan media sosial yang dialami oleh siswa SMA Negeri Glenmore di waktu sebelum diberikan *treatmen* konseling kelompok menggunakan teknik *Behavior contract* dan apakah tingkat kecanduan media sosial yang dialami oleh siswa dapat di reduksiu dengan konseling kelompok teknik *Behavior contract* yang kana diberikan.

Hasil Teknik *Behvior Contract* Sebagai Pereduksi Perilaku Kecanduan Media Sosial.

Berdasarkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon* menggunakan SPSS 22, ditemukan bahwa nilai Z adalah -2,521 dengan signifikansi simpatik untuk uji dua arah sebesar 0,012. Dari hasil pengujian tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0,012 < 0,05$. Oleh karena itu,hipotesis dari alternatif (H_a) **diterima** dalam konteks penelitian ini, ditemukan bahwa terjadi pengurangan tingkat kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri Glenmore setelah mengikuti sesi konseling kelompok yang menerapkan teknik *Behavior Contract* (kontrak perilaku). Dalam rangka

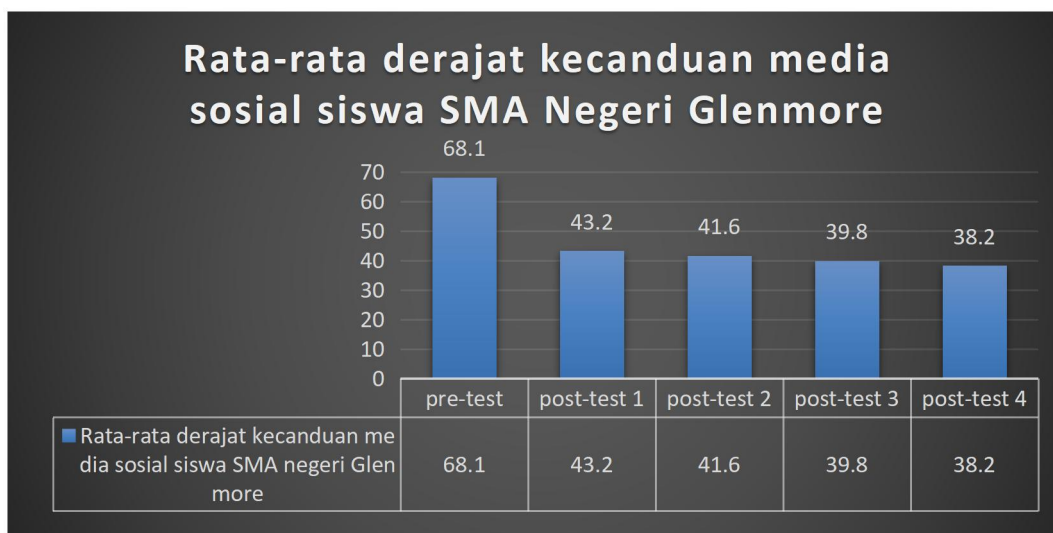
untuk menguji signifikansi perbandingan hasil penurunan derajat kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri Glenmore, pengujian dilakukan sebanyak 4 kali dengan membandingkan hasil pre-test dengan masing-masing *post-test*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat kecanduan media sosial dari pre-test ke post-test 1, post-test 2, post-test 3, dan post-test 4.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Test Statistics ^a	
	<i>Post-test – Pre-test</i>
Z	-2,521 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.



Gambar 1. Grafik Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test*

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis data penelitian di SMA Negeri Glenmore terkait penerapan teknik *Behavior contract* dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecanduan media sosial, ditemukan beberapa temuan penting yang mendukung kebenaran hipotesis dalam penelitian. Beberapa temuan tersebut antara lain:

1. Setelah mengikuti layanan konseling dalam bentuk kelompok dengan menerapkan teknik Kontrak Perilaku (*Behavior Contract*), terjadi penurunan signifikan dalam tingkat kecanduan media sosial pada siswa. Hal ini tergambar dari perbandingan nilai pre-test sebesar 68,10% dan post-test sebesar 43,20%, yang mengindikasikan adanya penurunan skor kecanduan media sosial. Efek penurunan ini berlanjut hingga pengukuran pada Post-test ke-4.
2. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai Asymsig (2-tailed) sebesar 0,012, yang lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam alternatif (H_a) diterima, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test dalam hal tingkat kecanduan media sosial. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa penerapan teknik Behavior Contract memberikan kontribusi dalam mengurangi tingkat kecanduan media sosial di kalangan siswa SMA Negeri Glenmore. Selain pengurangan dalam kecanduan media sosial, terlihat juga perubahan positif dalam perilaku siswa. Mereka menjadi lebih mampu mengontrol penggunaan media sosial, mengatur waktu secara lebih efektif, dan menunjukkan perilaku yang lebih sehat dalam menggunakan media sosial.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahyar, Hardani, Universitas Sebelas Maret, Helmina Andriani, Dhika Juliana Sukmana, Universitas Gadjah Mada, M.Si. Hardani, S.Pd., Grad. Cert. Biotech Nur Hikmatul Auliya, et al. 2020. *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Edited by AK Husnu Abadi, A.Md. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Andreassen, Cecilie, Ståle Pallesen, and Mark D. Griffiths. 2017. "Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem." *Addictive Behaviors* 64: 287–93. http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/27358/1/PubSub5118_Griffiths.pdf.
- Busmayaril, Busmayaril, and Arfa Havilla. 2018. "Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Behavioral Contract Sebagai Layanan Pada Peserta Didik Yang Memiliki Perilaku Membolos." *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 5 (2): 131. <https://doi.org/10.24042/kons.v5i2.3605>.
- Council, A C A Governing. 2014. "ACA 2014 Code of Ethics." *American Counseling Association*. <http://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf>.
- Herlianita, Risa, Faqih Ruhyanudin, Indri Wahyuningsih, Chairul Huda Al Husna, Zaqqi Ubaidillah, Ahmad Try Theovany, and Yunika Era Pratiwi. 2020. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Dan Praktik Pada Pertolongan Pertama

- Penanganan Luka Bakar.” *Holistik Jurnal Kesehatan* 14 (2): 163–69. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i2.2825>.
- Kuss, Daria J., and Mark D. Griffiths. 2017. “Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 14 (3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.
- Mark Griffiths. 2018. “A ‘Components’ Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework.” *Journal of Substance Use* 10 (August): 191–97. http://www.academia.edu/429550/Griffiths_M.D._2005_.A_components_model_of_addiction_within_a_biopsychosocial_framework._Journal_of_Substance_Use_10_191-197.
- Nursiwan Pratama Surya. 2018. “Pengaruh Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media-Sosial Pada Peserta Didik Kelas X Smk Pgri 4 Bandar Lampung.”
- Robert, By, and E Bob Brown. 2017. *KoSalah Satu Pendekatan Konseling Yang Dapat Digunakan Untuk Menangani Gangguan Kecanduan Media Sosial Adalah Behavioral Contract (Kontrak Perilaku). Yang Dimaksud Dengan Kontrak Perilaku Ialah Kesepakatan Tertulis Antara Dua Orang Individu (Konselor Dan .*
- Wegmann, Elisa, Benjamin Stodt, and Matthias Brand. 2015. “Addictive Use of Social Networking Sites Can Be Explained by the Interaction of Internet Use Expectancies, Internet Literacy, and Psychopathological Symptoms.” *Journal of Behavioral Addictions* 4 (3): 155–62. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.021>.
- Zelfia. 2018. “Dampak Kecanduan Media Sosial Pada Hasil Belajar.” *Al-MUNZIR* 9 (2): 472–90.