

**THE INFLUENCE OF BEHAVIORAL CONTRACTING
TECHNIQUES TO REDUCE STUDENT ADDICTION TO GADGET
BEHAVIOR THROUGH GROUP COUNSELING AT PGRI
PEKANBARU**

Tasya Sri Wulandari¹, Elni Yakub², Zulfan Saam³

e-mail: tasyasriwulandari29@gmail.com. elniyakub19@gmail.com. zulfansaam@yahoo.com
Phone Number: 082387541733

*Guidance and Counseling Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This study aims to examine the influence of behavioral contracting techniques to reduce the gadget addiction behavior of students in SMA PGRI Pekanbaru. This type of research is a quantitative study with an experimental method using a One-Group Pretest-Posttest Design research design. The measuring instrument used in this study was the measurement scale of gadget addiction behavior which consisted of 42 items before validation, and after validation obtained 30 items with a valid validity of 0.499 and a reliability of 0.867. The subjects of this study were 7 students who were identified as having high levels of gadget addiction behavior. The data analysis technique used was non-parametric statistical techniques using the Wilcoxon test. The results of the research proved the research hypothesis was accepted. before and after treatment is given in the form of contact behavior techniques. From the Spearman rank test results obtained correlation coefficient $r = 0.817$ while the determinant coefficient r^2 is 0.667. Thus there is an influence of 66% contract behavior behavior on gadget addiction behavior.*

Key Words: *Contract Behavior, Student Gadget Addiction Behavior, Group Conseling*

PENGARUH TEKNIK KONTRAK PERILAKU UNTUK MENGURANGI PERILAKU KECANDUAN *GADGET* SISWA MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK DI SMA PGRI PEKANBARU

Tasya Sri Wulandari¹, Elni Yakub², Zulfan Saam³

e-mail: tasyasriwulandari29@gmail.com. elniyakub19@gmail.com. zulfansaam@yahoo.com
Nomor Telepon: 082387541733

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik kontrak perilaku untuk mengurangi perilaku kecanduan *gadget* siswa di SMA PGRI Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran perilaku kecanduan *gadget* yang terdiri dari 42 item sebelum validasi, dan setelah validasi diperoleh item valid sejumlah 30 item dengan validitasnya sebesar 0,499 dan reliabilitasnya sebesar 0,867. Adapun subjek penelitian ini sebanyak 7 orang siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat perilaku kecanduan *gadget* yang tinggi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik non parametrik memakai uji *wilcoxon*. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian diterima. Untuk itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku kecanduan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa teknik kontak perilaku. Dari hasil uji *rank spearman* diperoleh koefisien korelasi $r = 0,817$ sedangkan koefisien determinan r^2 adalah 0,667. Dengan demikian terdapat pengaruh teknik kontrak perilaku sebesar 66% terhadap perilaku kecanduan *gadget*.

Kata Kunci: Kontrak Perilaku, Perilaku Kecanduan *Gadget* Siswa, Bimbingan Kelompok

PENDAHULUAN

Era globalisasi ini teknologi berkembang sangat maju dari pada teknologi sebelumnya. Teknologi pada saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat bukan hanya tiap bulan teknologi berkembang, akan tetapi setiap hari teknologi mengalami perkembangan. Manusia semakin pandai dan terampil dalam menciptakan inovasi – inovasi teknologi yang lebih maju. Teknologi ini diciptakan dengan tujuan mempermudah segala aktifitas yang dilakukan dan untuk melengkapi kebutuhan maupun sebagai penunjang kehidupan manusia. Teknologi yang diciptakan saat ini memiliki berbagai macam kegunaannya. Salah satunya yaitu gadget yang perkembangannya sangat tidak bisa kita bayangkan dan sangat pesat perkembangannya. Jenis gadget sangat beraneka ragam tergantung dari fungsinya, contohnya seperti telfon seluler, laptop, kamera digital, music player, (Mp3, Mp4), tablet, PSP (*Play Station Portable*), jam digital canggih dan lain-lain. Maka dari ini gadget menjadi suatu kebutuhan pokok bagi setiap orangnya dan penggunaannya hampir tidak bisa dibendung.

Salah satu gadget yang dimaksud disini yaitu telepon seluler. Kita mengetahui bahwa telepon selular dulu di gunakan hanya sebatas untuk menghubungi atau memberi kabar kepada orang lain yang posisinya saling berjauhan. Seiring dengan perkembangan zaman, manusia semakin terampil dan mahir dalam mengupgrade teknologi termasuk telepon seluler. Telepon seluler saat ini selalu diupgrade manusia dengan berbagai macam inovasi – inovasi yang lebih maju dan sangat modern. Setelah melakukan berbagai inovasi terhadap telepon seluler, dizaman sekarang menyebutnya dengan istilah *smartphone* ataupun yang lebih dikenal dengan sebutan gadget.

Perkembangan akan kebutuhan gadget saat ini sangatlah banyak dan beragam. Maka tak heran banyak orang berbondong-bondong untuk membeli sebuah gadget. Setiap harinya gadget dan perangkat lainnya habis terjual untuk digunakan oleh banyak pengguna.. Sehingga dunia ini penuh dengan peralatan gadget yang menjadi kebutuhan utama dalam dunia internet atau dunia informasi komunikasi dan teknologi terbaru

Maka dari manusia lebih banyak melakukan aktifitas nya hanya menggunakan gadget, karena memiliki fitur – fitur yang dapat membantu manusia misalnya dalam informasi. Biasanya kita mencari informasi dengan membaca koran ataupun menonton televisi. Sekarang hanya menggunakan gadget kita bisa mendapatkan informasi dimana saja atau kapan pun kita mau dan banyak lagi fitur yang dimiliki gadget saat ini yang mempermudah aktifitas manusia. Fitur lainnya yaitu seperti media sosial, kamera, kalkulator, aplikasi jual beli online, game baik offline maupun online dan banyak lainnya. Dengan banyak kemudahan yang dimiliki gadget ini hampir setiap orang memilikinya baik seorang anak yang masih duduk di sekolah dasar hingga para orang tua sehingga membuat manusia saat ini tidak bisa lepas jauh dari gadget dan membuat manusia sangat kecanduan untuk bermain gadget.

Ada beberapa dampak dari perkembangan gadget pada saat ini yaitu dampak positif dan negatif. Menurut Doni Harfiyanto, dkk (2015) dampak positif memudahkan untuk berinteraksi dengan orang banyak lewat media sosial, mempersingkat jarak dan waktu, di era perkembangan *gadget* yang canggih yang didalamnya terdapat media sosial seperti sekarang ini, hubungan jarak jauh tidak lagi menjadi hal yang menjadi masalah dan menjadi halangan, mempermudah para siswa mengkonsultasikan pelajaran dan tugas-tugas yang belum di mengerti, mengetahui informasi-informasi tentang kegiatan-kegiatan yang di adakan disekolah dan tidak luput dari dampak positif gadget juga memiliki dampak negative yaitu gadget yang memiliki berbagai macam aplikasi

akan membuat siswa lebih mementingkan diri sendiri, siswa yang telah menggunakan media sosial digadget mereka, lebih banyak menggunakan waktunya untuk berkomunikasi di media sosial dibandingkan belajar.

Sehingga Sebelum adanya gadget orang-orang dengan mudah saling menyapa dan melakukan kontak ketika berada di jalan maupun berkumpul bersama. Saat ini banyak orang asyik dengan gadget yang mereka miliki. Kadang orang-orang melupakan adanya teman yang sesungguhnya ada di sampingnya.

Pada umumnya mereka menikmati menggunakan gadget dalam kehidupan sehari – hari baik itu dirumah maupun disekolahan. Sebagian dari anak- anak cenderung merasa asik menikmati salah satu fitur dari gadget yaitu *game online* dibandingkan bermain dengan teman sebaya mereka di sekolahan bahkan anak – anak juga tidak mendengarkan atau menghiraukan perintah yang disuruh oleh orang tuanya. dan juga ada sebagian anak yang marah ketika orang tuanya memerintahkan anak tersebut seperti menyuruh makan, meminta untuk mandi , menyuruh tidur dan bahkan mereka sering lalai dalam pekerjaan rumah, itu yang membuat anak lebih mementingkan gadget dari pada perintah orang tua dan mereka juga malas untuk melakukan rutinitas yang mesti dilakukan setiap harinya.

Untuk itu dalam mengurangi perilaku kecanduan gadget perlu diberikan teknik kontrak perilaku. Menurut Gantina Komalasari, dkk (2011) menjelaskan bahwa Kontrak perilaku (*behavior contract*) yaitu mengatur kondisi konseli sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor. Adapun langkah-langkah pembuatan kontrak : 1) pilih tingkah yang akan diubah dengan melakukan analisis ABC, 2) Tentukan data awal (*baseline data*) tingkah laku yang akan diubah, 3) Tentukan jenis penguatan yang akan diterapkan, 4) Berikan *reinforcement* setiap kali tingkah laku yang diinginkan ditampilkan sesuai jadwal kontrak, 5) berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap.

Sejalan dengan penelitian dari Astriana (2016) yang menyatakan hasil penelitian menunjukkan sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* diperoleh data IV memiliki penyalahgunaan *smartphone* yang sangat tinggi dan AR, DR, SK, RD dan ER memiliki penyalahgunaan *smartphone* yang tinggi sedangkan hasil analisis sesudah pelaksanaan konseling kelompok teknik *behavior contract* diperoleh data IV memiliki penyalahgunaan *smartphone* yang sangat tinggi, AR dan DR memiliki penyalahgunaan *smartphone* yang sedang, SK, RD dan ER memiliki penyalahgunaan *smartphone* yang rendah. sehingga pengurangan perilaku penyalahgunaan *smartphone* saat belajar siswa kelas XI jurusan administrasi perkantoran SMK Negeri 2 Palu sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok *behavior contract* sehingga dapat dikatakan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* efektif dalam mengurangi perilaku penyalahgunaan *smartphone* saat belajar siswa kelas XI jurusan administrasi perkantoran SMK Negeri 2 Palu.

Diperkuat dengan hasil observasi yang dilakukan ketika peneliti melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) masih banyak peserta didik yang bermain gadget saat jam pelajaran, suka melakukan aktivitas sendiri seperti bermain gadget dibandingkan berkumpul dengan teman , tidak adanya komunikasi satu sama lain bahkan kemana pun dan setiap saat gadget selalu ditangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA PGRI Pekanbaru yang beralamat di Jl. Brigjend Katamso No.44, Tengekrang Utara, Bukit raya Kota Pekanbaru, Riau. Adapun waktu pelaksanaan ini berlangsung dari bulan Febuari hingga April pada tahun 2019. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian ini dipilih melalui hasil *pretest* angket perilaku kecanduan gadget yang diberikan kepada siswa kelas X SMA PGRI Pekanbaru yang berjumlah 44 siswa. Subjek yang dipilih adalah yang termasuk kedalam rentang skor yang telah ditentukan. Pertimbangan penelitian ini berdasarkan perilaku kecanduan *gadget* siswa pada kategori tinggi. Teknik pengambilan data menggunakan teknik angket skala pengukuran perilaku kecanduan *gadget* siswa. Data di analisis dengan menggunakan statistik non-parametrik menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *rank spearman* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk gambaran perilaku kecanduan *gadget* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik kontrak perilaku melalui bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Perilaku Kecanduan *Gadget* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Kontrak Perilaku

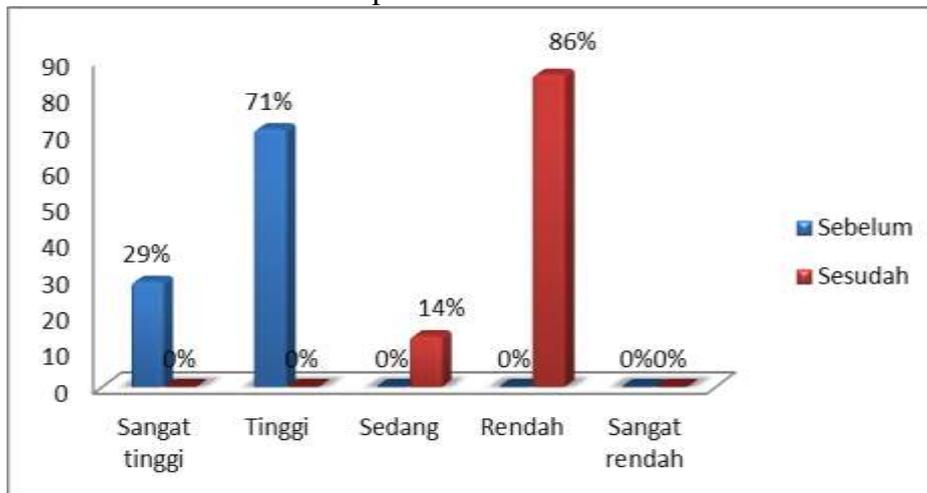
No	Kategori	Rentang skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1	Sangat Tinggi	127 – 150	2	29%	0	0
2	Tinggi	103 – 126	5	71%	0	0
3	Sedang	79 – 102	0	0	1	14%
4	Rendah	55 – 78	0	0	6	86%
5	Sangat Rendah	≤ 54	0	0	0	0

Sumber : Data Olahan Penelitian 2019

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan terjadi perubahan perilaku kecanduan *gadget* sebelum dan sesudah diberikan teknik kontrak perilaku. Sebelum diberikan teknik kontrak perilaku, kecanduan *gadget* secara keseluruhan berada pada kategori tinggi 71% sebanyak 5 orang dan kategori sangat tinggi 29% sebanyak 2 orang. Setelah diberikan teknik kontrak perilaku terjadi penurunan yaitu berada pada kategori rendah 86% sebanyak 6 orang dan kategori sedang 14% sebanyak 1 orang.

Untuk lebih jelasnya, perbedaan persentase sebelum dan sesudah diberikan teknik kontrak perilaku terhadap perilaku kecanduan *gadget* siswa dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 1 Grafik Gambaran perilaku kecanduan *gadget* Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik kontrak perilaku



Berdasarkan grafik diatas, dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku kecanduan *gadget* siswa sesudah diberikan teknik kontrak perilaku mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari sebelum diberikan teknik kontrak perilaku kecanduan *gadget* siswa berada pada kategori tinggi 71% dan kategori sangat tinggi 29% dan menjadi kategori rendah 86% dan kategori sedang 14% sesudah diberikan teknik kontrak perilaku. Dari grafik tersebut diketahui siswa yang memiliki kecanduan *gadget* yang tinggi mengalami perubahan yang signifikan sesudah diberikan *treatment* teknik kontrak perilaku sehingga dapat diketahui bahwa *treatment* teknik kontrak perilaku dapat membantu mengurangi perilaku kecanduan *gadget*.

Pada pelaksanaan *treatment* pertama ini jalan dari pelaksanaan kontrak perilaku melalui bimbingan kelompok cukup baik, karena anggota kelompok hadir tepat waktu, meskipun pada pertemuan pertama anggota kelompok masih terlihat malu-malu untuk mengemukakan pendapat, sehingga pemimpin kelompok yang lebih aktif dan pemimpin kelompok juga harus memancing anggota kelompok untuk mengemukakan pendapatnya.

Peningkatan pelaksanaan kontrak perilaku melalui bimbingan kelompok ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang sangat baik terjadi pada pertemuan keempat dan kelima, karena pada pertemuan ini anggota kelompok sudah aktif dan tidak malu-malu mengemukakan pendapat serta berbagi tips mengatur waktu dalam bermain *gadget* selama mengikuti kegiatan ini. Pada setiap pertemuan, teknik kontrak perilaku untuk mengurangi perilaku kecanduan *gadget* siswa mengalami penurunan.

Hal ini terlihat dari setiap perubahan yang dialami setiap anggota kelompok yang sudah mampu mengatur waktu, mengontrol diri, mengatur emosi dalam bermain *gadget* serta sudah mengetahui bahaya dari kecanduan *gadget*.

Tabel 2. Perbedaan Perilaku Kecanduan *Gadget* siswa Sebelum dengan Sesudah diberikan Teknik Kontrak Perilaku

Test Statistics^a	
Post Tes - Pre Test	
Z	-2,366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on positive ranks.

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dasar pengambilan keputusan uji *wilcoxon* menggunakan pedoman taraf signifikan 5% dengan ketentuan uji statistik hasil angka (*Asymp.Sig*) pada uji *wilcoxon* yang merupakan pengolahan hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan ketentuan apabila nilai (*Asymp.Sig*) < 0,05 maka hipotesis diterima, jika (*Asymp.Sig*) > 0,05 maka hipotesis ditolak. Berdasarkan data tes statistik, diketahui bahwa nilai (*Asymp.Sig*) sebesar 0,018. Karena nilai 0,018 lebih kecil dari < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Hipotesis diterima”. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara perilaku kecanduan *gadget* siswa untuk *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan teknik kontrak perilaku terhadap perilaku kecanduan *gadget* siswa.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik kontrak perilaku terhadap perilaku kecanduan *gadget* siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji *rank spearman* dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS)* versi 25.

Tabel 3. Pengaruh Teknik kontrak perilaku untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan *Gadget* Siswa.

Correlations				
			Pre Test	Post Test
Spearman's rho	Pre Test	Correlation Coefficient	1.000	.817*
		Sig. (2-tailed)	.	.025
		N	7	7
	Post Test	Correlation Coefficient	.817*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.025	.
		N	7	7

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Data Olahan Penelitian 2019

Dari hasil olahan data yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai hitung *Sig. (2-tailed)* adalah 0,025. Atas dasar pengambilan keputusan yang menyatakan bahwa hipotesis diterima jika nilai *sig. (2-tailed)* < 0,05. Pada penelitian ini nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,025 (0,025 < 0,05). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik kontrak perilaku terhadap perilaku kecanduan *gadget* siswa melalui bimbingan kelompok.

Selanjutnya, dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,817. Maka untuk mengetahui koefisien determinan digunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}(r_s)^2 &= (0,817)^2 \\ &= 0,667 \times 100\% \\ &= 66,7\%\end{aligned}$$

Artinya pengaruh teknik kontrak perilaku terhadap perilaku kecanduan kecanduan *gadget* siswa adalah 66,7% sedangkan 33,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan siswa tersebut.

Pembahasan

Penelitian ini menggunakan teknik kontrak perilaku sebagai upaya terhadap perilaku kecanduan *gadget* siswa. Adapun alasan digunakannya teknik ini untuk mengubah perilaku klien yang tidak adaptif menjadi perilaku adaptif. Penelitian yang dilaksanakan ini dikatakan dapat diterapkan karena berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang telah dilaksanakan dapat dilihat dari skor yang pada mulanya sebelum diberikan *treatment* dengan teknik kontrak perilaku sebagian besar perilaku kecanduan *gadget* siswa berada pada kategori sangat tinggi dan dikategori tinggi. Setelah diberikan teknik kontrak perilaku melalui bimbingan kelompok mengalami penurunan yakni dikategori sedang dan dikategori rendah. Artinya terjadi penurunan perilaku kecanduan *gadget* siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik kontrak perilaku melalui bimbingan kelompok.

Penurunan juga terjadi pada aspek perilaku kecanduan *gadget* siswa oleh setiap anggota kelompok, responden ND mengalami penurunan pada aspek adanya kecenderungan tetap online melebihi dari waktu yang ditargetkan, responden RK mengalami penurunan pada aspek adanya perasaan tidak nyaman, murung atau marah ketika yang bersangkutan berusaha menghentikan penggunaan *gadget*, responden RN mengalami penurunan pada aspek terlalu memikirkan *gadget*, responden NA mengalami penurunan pada aspek terlalu memikirkan *gadget*, responden PI mengalami penurunan pada aspek tidak dapat mengontrol diri, responden BI mengalami penurunan pada aspek adanya kecenderungan tetap online melebihi dari waktu yang ditargetkan, responden BF mengalami penurunan pada aspek adanya kecenderungan penggunaan waktu bermain *gadget* yang terus bertambah demi meraih kepuasan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Septi Wahyuni (2016) Berdasarkan penelitian yang dilakukan Berdasarkan hasil penelitian dan uraian diatas, menunjukkan bahwa teknik kontrak perilaku (*behavior contract*) terbukti dapat meningkatkan kedisiplinan anak meliputi mematuhi aturan yang telah disepakati, datang tepat waktu, dapat menyelesaikan tugas sampai tuntas, menggunakan benda sesuai dengan fungsinya, mengambil dan mengembalikan benda pada tempatnya, dan tertib menunggu giliran. Penelitian dianggap sudah berhasil dan dihentikan karena sudah memenuhi kriteria indikator keberhasilan.

Kemudian penelitian Astrianda dkk, (2016) hasil penelitian menunjukkan sebelum pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* diperoleh data IV memiliki penyalahgunaan *smartphone* yang sangat tinggi dan AR, DR, SK, RD dan ER memiliki penyalahgunaan *smartphone* yang tinggi sedangkan hasil analisis sesudah pelaksanaan konseling kelompok teknik *behavior contract* diperoleh data IV memiliki penyalahgunaan *smartphone* yang sangat tinggi, AR dan DR memiliki penyalahgunaan *smartphone* yang sedang, SK, RD dan ER memiliki penyalahgunaan *smartphone* yang rendah. sehingga pengurangan perilaku penyalahgunaan *smartphone* saat belajar siswa kelas XI jurusan administrasi perkantoran SMK Negeri 2 Palu sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok *behavior contract* sehingga dapat dikatakan layanan konseling kelompok teknik *behavior contract* efektif dalam mengurangi perilaku penyalahgunaan *smartphone* saat belajar siswa kelas XI jurusan administrasi perkantoran SMK Negeri 2 Palu.

Terakhir penelitian Busmayaril (2018) dengan hasil penelitian yang diperoleh bahwa hasil posttest yang telah didapatkan terlihat pengurangan yang sangat signifikan untuk kelas eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *behavioral contract* berpengaruh lebih baik terhadap perilaku membolos peserta didik kelas XI di SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat dari hasil *post-test* pada kelas control, dimana terlihat perbedaan perubahan yang dialami peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Perilaku kecanduan *gadget* siswa sebelum diberikan *treatment* dengan teknik kontrak perilaku tergolong pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Setelah diberikan *treatment* tergolong pada kategori sedang dan rendah.
2. Terdapat perbedaan perilaku kecanduan *gadget* siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan teknik kontrak perilaku.
3. Terdapat pengaruh teknik kontrak perilaku terhadap perilaku kecanduan *gadget* siswa ditunjukkan dengan perbuatannya sudah bisa mengontrol diri dalam bermain *gadget*, mengontrol emosi, mengurangi memikirkan *gadget*, serta dapat mengatur waktu dalam bermain *gadget*.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan, temuan penelitian dan simpulan penelitian ini, maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Kepada kepala sekolah diharapkan memberikan dukungan lebih terhadap pemberian layanan BK, serta memberikan jam pelajaran BK di SMA PGRI Pekanbaru sehingga layanan BK dapat membantu mengurangi perilaku kecanduan *gadget* siswa.

2. Kepada guru BK diharapkan dapat memberikan teknik *kontrak perilaku* untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget siswa mengingat banyaknya perilaku kecanduan gadget yang ditunjukkan siswa, sehingga dapat mencegah/mengobati munculnya perilaku gadget pada siswa.
3. Kepada siswa diharapkan dapat memanfaatkan teknik kontrak perilaku yang diberikan oleh guru BK untuk mengurangi perilaku kecanduan *gadget* yang dialami
4. Kepada peneliti selanjutnya dapat meneliti teknik atau terapi yang lain untuk mengurangi perilaku kecanduan gadget seperti teknik *self management* dan *cognitive restructuring*.

DAFTAR PUSTAKA

- Astria, dkk. 2016. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Behavior Contract dalam Mengurangi Penyalahgunaan Smartphone Siswa Kelas XI Jurusan Administrasi Perkantoran (Ap) SMK Negeri 2 Palu. *Jurnal konseling dan Psikoedukasi*. 1(2)
- Busmayaril, dkk. 2018. *Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Behavioral Contract Sebagai Layanan pada Peserta Didik yang Memiliki Perilaku Membolos*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*.5(2)
- Doni Harfiyanto, dkk. 2015. Pola Interaksi Sosial Siswa Pengguna *Gadget* di SMAN 1 Semarang. *Jurnal Of Educational Social Studies*. 4(1).
- Gantina, Komalasari dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Septi Wahyuni. 2016. Peningkatan Kedisiplinan Siswa melalui Teknik Kontrakperilaku (*Behavior Contract*) di TK ABA PAKIS. *Jurnal Pendidikan Guru Pendidik Anak Usia Dini*. 3(5)