

# **LAPORAN BEST PRACTICE**

**MENGHILANGKAN KEBIASAAN PERILAKU KECANDUAN  
HP DENGAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU  
MELALUI TEKNIK KONTRAK PERILAKU**



*Disusun oleh:*

**ADHI MUKTI LAKSONO, S.Pd.**

**SMP NEGERI 1 MEJAYAN  
KABUPATEN MADIUN JAWA TIMUR  
TAHUN 2022 - 2023**

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Fenomena penggunaan handphone seakan-akan memiliki dunianya sendiri. Sekarang orang sering terlihat sibuk karena handphone mereka sendiri sehingga mengabaikan orang yang berada di sekitarnya. Dengan adanya handphone, hal ini dapat menjadikan penggunaannya jarang bersosialisasi dengan orang-orang yang berada di sekitarnya. Kemudahan bersosialisasi dalam menggunakan handphone, justru membuat individu menjadi kurang bersosialisasi di kehidupan nyata. Kecanduan handphone juga sangat berdampak pada prestasi peserta didik, karena dengan handphone, waktu belajar peserta didik akan semakin berkurang. Menurut Nikmah (Rozalia, 2017), handphone yang dapat terhubung di internet akan membantu siswa menemukan informasi yang dapat menopang pengetahuannya di sekolah, namun kenyataannya hanya sedikit siswa yang memanfaatkan pada sisi ini, kebanyakan siswa memfungsikan handphone bukan untuk fungsinya seperti untuk bermain game, nonton video, mendengarkan musik, dan mengakses Media sosial sehingga hal ini dapat berdampak.

Pada prestasi siswa di sekolah. Maka dari itu, masalah ini harus segera ditangani oleh guru-guru yang ada di sekolah khususnya guru Bimbingan dan Konseling. Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan pada tanggal 18 September 2023 dengan mengadakan wawancara atau konseling antara Konselor dan konseli di Ruang BK SMP Negeri 1 Mejayan, diperoleh informasi bahwa terdapat salah satu siswa yang mengalami kecanduan handphone. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecanduan handphone ditandai dengan adanya siswa yang lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain handphone dibandingkan dengan aktivitas lain. Selain itu siswa lebih cenderung mengabaikan lingkungan sekitarnya.

Guru mata pelajaran juga menjelaskan bahwa siswa yang mengalami kecanduan handphone, kadang ditemukan bermain handphone pada saat jam pelajaran sehingga tidak memperhatikan ketika Guru menjelaskan. siswa yang terlalu aktif di media sosial sehingga proses pembelajaran mereka terganggu, seperti menunda pekerjaan sekolah, kurang fokus dalam pelajaran sekolah dan nilai yang menurun.

Menghadapi berbagai dampak tersebut tidak sedikit individu yang mengalami kesulitan merespon secara tepat sehingga berakibat pada terbentuknya perilaku maladaptif (salah suai) yaitu kecanduan. Ini sesuai dengan pandangan behavioristik yang dikemukakan oleh Maulana (Gunawan, 2018: 106) bahwa perilaku terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, kemudian organisme merespon. Hal ini juga mengacu pada pendapat Gunawan (2018: 107) yang mengatakan bahwa perilaku kecanduan merupakan salah satu perilaku maladaptif (salah sesuai). Jadi dapat disimpulkan, perilaku maladaptif timbul dari adanya stimulus-stimulus negatif yang direspon secara tidak tepat oleh individu. Guna membantu siswa mampu mengelola diri dalam menghadapi mengelola diri secara tepat terhadap stimulus negatif dari penggunaan handphone sehingga mereka tidak menjadi kecanduan, diperlukan bantuan khusus dari guru bimbingan dan konseling.

Oleh karena itu peran bimbingan dan konseling sangat penting di sekolah untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan. Karena bimbingan konseling yang memberikan pertolongan kepada sekumpulan individu untuk bisa mengatasi masalah yang ada didalam kehidupannya, menyikapi dengan baik dan juga dapat mencapai rasa sejahtera dalam hidupnya. Pemberian layanan konseling individual ini diperlukan karena mampu mengurangi kecanduan handphone bagi siswa serta menjadikan siswa kearah yang baik dan positif dalam penggunaannya. Dengan memanfaatkan konseling individual maka proses konseling untuk mengurangi kecanduan handphone dapat mengubah kebiasaan yang dilakukan individu dalam menggunakan handphone, membatasi segala keperluan yang berhubungan dengan handphone baik disekolah maupun dirumah.

## **B. TUJUAN**

Tujuan dilakukan konseling individu ini adalah :

1. Konseli memahami atas perilaku negatifnya
2. Konseli mampu mengubah kebiasaan dirinya menjadi lebih baik
3. Konseli dapat membuktikan bisa mengatur waktu dengan baik
4. Konseli dapat merencanakan manajemen waktu dengan baik

## **C. MANFAAT**

**Bagi Siswa :**

1. Menyadarkan konseli akan perilaku negatifnya
2. Membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya
3. Membantu konseli untuk mencari solusi terbaik dari masalah yang sedang dihadapinya

## PEMBAHASAN

### A. SITUASI

Kondisi yang menjadi latar belakang masalah :

1. Peserta didik yang memiliki kecanduan hp hingga lupa waktu belajar
2. Peserta didik gelisah karena apa yang menjadi kebiasaannya dapat membuat nilai akademiknya menjadi turun

Kasus ini sebenarnya umum terjadi untuk sekarang ini. Karena dampak dari teknologi yang terus berkembang. Ditambah media sosial dan game online sudah banyak diwadahi oleh pihak- pihak tertentu. Sehingga membuatnya legal dan lumrah. Jika seseorang yang memiliki manajemen diri yang lemah pastinya akan ikut terbawa tren ini. Tidak menjadi sebuah masalah apabila bermain game online dilakukan secara sewajarnya. Namun apabila sudah menjadi hal yang kebiasaan ataupun menjadi sebuah kecanduan, ini yang kemudian akan menjadi masalah besar. Fokus peserta didik akan hilang sebab waktunya hanya ingin dihabiskan untuk bermain hp.

Ketika menghadapi kasus kecanduan seperti ini. Tentu dalam penanganannya akan berlangsung lama. Akan tetapi jika tidak segera ditangani akan sangat berdampak buruk pada peserta didik. Guru BK harus pelan-pelan memberikan layanan. Dan menggunakan teknik layanan yang cocok untuk diberikan pada peserta didik yang memiliki kecanduan media sosial dan game online ini

## B. TANTANGAN

Setelah dilakukan identifikasi masalah maka muncul beberapa tantangan yang terjadi yaitu :

1. Peserta didik belum mampu memajemen dirinya. Kebanyakan waktunya hanya untuk bermain hp
2. Peserta didik mengalami sedikit depresi karena dari perilakunya mengakibatkan beberapa kegiatan terganggu utama nya nilai di sekolahnya menjadi turun

Dilihat dari tantangan tersebut bahwa tantangan yang dihadapi adalah guru BK harus mampu mengubah perilaku yang menjadi kebiasaan peserta didik. Perilaku peserta didik ketika berada di rumah ini sudah berdampak pada kegiatannya di sekolah. Dalam hal ini guru BK harusnya berkolaborasi dengan Guru mapel, orang tua dan wali kelas peserta didik. Agar upaya merubah perilaku peserta didik ini menjadi lebih komprehensif

## C. AKSI

Langkah-langkah yang dilakukan untuk menghadapi tantangan-tantangan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Konseli belum mampu memajemen dirinya  
Guru BK / konselor mencoba untuk memberikan layanan konseling individu. Konselor mengakaj konseli untuk lebih bertanggung jawab terhadap tugas – tugasnya, termasuk yang ada di sekolah. Konselor memberukan layanan konseling individu menggunakan metode behavioural teknik kontrak perilaku. Teknik ini dianggap cocok karena masalah yang dihadapi adalah kecanduan HP. Dalam pelaksanaannya konseli diajak untuk membuat kesepakatan bahwa dirinya harus mampu mengurangi intensitas waktu bermain HP. Secara bertahap konseli melaporkan hasil daripada usahanya untuk meredam keinginannya bermain HP. Dan ada sebuah hadiah untuk dirinya sendiri sebagai penghargaan karena sudah berhasil mengurangi bermain HP.
2. Peserta didik mengalami sedikit depresi karena dari perilakunya mengakibatkan nilai di sekolahnya menjadi turun  
Guru BK mengarahkan, menguatkan serta memberikan motivasi kepada peserta didik agar selalu memiliki tekad dan niat yang kuat untuk menjadi pelajar yang memiliki prestasi. Guru BK menganggap bahwa untuk dapat mengubah perilaku buruknya itu sudah dianggap sebagai prestasi. Kemudian tinggal bagaimana peserta didik untuk selalu konsisten terhadap kegiatan positifnya di sekolah

#### **D. REFLEKSI**

Dampak dari layanan konseling individu yang telah diberikan harapannya dapat mengubah perilaku buruk dari peserta didik yakni kecanduan dalam bermain hp. Pada saat pelaksanaan konseling, disana sudah dibahas mengenai apa yang akan dilakukan peserta didik yang bermasalah tersebut. Langkah apa yang akan dilakukan hingga membahas penghargaan apa yang akan diberikan peserta didik kepada dirinya sendiri jika berhasil

mengurangi kebiasaannya. Guru BK tetap mengawasi perkembangan peserta didik.

### **KESIMPULAN**

Berdasar uraian diatas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pelayanan konseling individu dengan teknik kontrak perilaku dapat mengurangi / menghilangkan kecanduan bermain HP
2. Dengan menggunakan metode behavioral ini konseli menjadi lebih terbuka dengan permasalahan yang sedang dialaminya karena konseli percaya kepada konselor setelah dijelaskan tentang asas-asas dalam konseling.
3. Konseli dapat mencari solusi dari permasalahan yang sedang dialaminya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Nikmah, Astin. 2013. Dampak Penggunaan Hand Phone Terhadap Prestasi Siswa. E-Jurnal Dinas Pendidikan Kota Surabaya; Volume 5 (online), (<http://dispendik.surabaya.go.id/surabayabelajar/jurnal/199/5.7.pdf>)
- Gunawan, D. 2018. Penerapan Konseling Behavioral Teknik Modelling untuk Mengatasi Kecanduan Game Online pada Anak Usia 10 Tahun. Jurnal Bimbingan & Konseling. Vol. 5, No. 2
- Dirjen guru dan tenaga pendidikan kementerian pendidikan dan kebudayaan 2019. Paket unit pembelajaran Bimbingan dan konseling

### Terlampir

- Webside SMP Negeri 1 Mejiyan ( url: <https://smpn1mejayan.sch.id>)
- [Website Universitas PGRI Madiun](https://unipma.ac.id) (url : <https://unipma.ac.id>)
- [Website Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Madiun](https://ppg.unipma.ac.id) (url : <https://ppg.unipma.ac.id>)
- [Website Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun](https://fkip.unipma.ac.id) (url : <https://fkip.unipma.ac.id>)
- [Website Pendaftaran Mahasiswa Baru Universitas PGRI Madiun](https://pmb.unipma.ac.id) (url : <https://pmb.unipma.ac.id>)
- [Sistem Informasi Manajemen Universitas PGRI Madiun](https://sim.unipma.ac.id) (url : <https://sim.unipma.ac.id>)
- [Laman Akreditasi Universitas PGRI Madiun](https://akreditasi.unipma.ac.id) (url : <https://akreditasi.unipma.ac.id>)