

## Konseling Kelompok Teknik *Behavioral Contract* dalam Menurunkan Intensitas Bermain Game Online Pada Siswa

Nadia Maulita, Barriyati, Randi Saputra

Institut Agama Islam Negeri Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia.

\*Penulis Korespondensi: [randi.saputra@iainptk.ac.id](mailto:randi.saputra@iainptk.ac.id)

### Article Information :

#### Keywords:

Group Counselling,  
Behavioral Contract, Game  
Online, Students.

### ABSTRACT

*Online game is a game that is favored by all age groups, especially to students. However, the high intensity of playing online games can have a bad influence on students life. This study aims to overcome this problem by reducing the high intensity of playing online games for students. Using the Counseling Guidance Action Research (PTBK) method, researchers provided services in the form of group counseling using behavioral contract techniques to reduce the intensity of playing online games for grade X MIPA 1 students for the 2022/2023 school year at MAN Landak. The data collection techniques used were questionnaires on the intensity scale of playing online games, interviews, observations, and reflection journals. Data analysis techniques in this study used quantitative data analysis techniques questionnaires and qualitative data analysis of Miles and Huberman. The results of this study showed a decrease in cycle 1, namely 9 students from a high scale changing to a low scale and 1 student from a high scale to a low scale with a percentage decrease in the intensity of playing online games in cycle 1 as much as 21%. Next in cycle 2 as many as showing 7 students in the medium category and 3 students in the low category with a percentage decrease in the intensity of playing online games as much as 6%. This shows that group counseling using behavioral contract techniques can reduce the intensity of playing online games in grade X MIPA 1 students for the 2022/2023 school year at MAN Landak.*

## PENDAHULUAN

Teknologi semakin berkembang pesat seiring perubahan zaman. Salah satu teknologi yang banyak diminati masyarakat terutama kalangan remaja adalah game online. Menurut Adams dan Rollings dalam (Fitri dan Marjohan, 2016:213), game online merupakan permainan yang bisa digunakan oleh banyak pemain, dan perangkat tersebut disambungkan ke jaringan internet. Game online merupakan aplikasi permainan yang terdiri dari berbagai genre serta bagaimana aturan mainnya. Game online bisa memberikan rasa puas secara psikologis saat berhasil memenangkan permainan yang membuat pemain merasa tertarik dan ingin terus memainkannya. Data dari Menkominfo, dalam kegiatan konferensi pers IDBYTE ESPORTS pada tahun 2019 menyebutkan kurang lebih empat puluh juta orang di Indonesia memainkan game online, sebanyak 67% laki-laki dan 59% perempuan bermain game online. Data tersebut memperlihatkan seberapa banyak pemain game online di Indonesia (Irawan dan Dina Siska, 2021:10).

Kemudian hasil penelitian Soehartono (2016:9) di Kelurahan Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur, terdapat 2-3 game center yang selalu ramai pengunjung. Bahkan beberapa tempat ada yang jam operasionalnya buka hingga 24 jam. Kebanyakan para informan bermain



game online lebih dari 5 jam per hari yang melebihi pemakaian normal yaitu 3 jam per hari. Intensitas bermain game online yang tinggi tersebut menunjukkan adanya keterikatan informan terhadap game online meskipun mereka mengalami gangguan atau ketidaknormalan saat bermain game. Chaplin (dalam Putri, 2021:35) mendefinisikan pengertian intensitas bermain game online sebagai frekuensi, lama waktu, perhatian penuh, dan emosional saat bermain game online. Intensitas bermain game online itu sendiri adalah besarnya minat dan keinginan seseorang untuk bermain game online. Semakin besar minat seseorang dalam bermain game online maka semakin tinggi pula intensitasnya.

Keinginan untuk terus memainkan game online mengakibatkan seseorang semakin meningkatkan aktivitas bermain game online. Peningkatan intensitas bermain game online ditandai dengan adanya ketergantungan terhadap game online yang ada di handphone. Ketergantungan tersebut menyebabkan remaja tidak bisa lepas dari handphone dan bisa mengalami nomophobia. No Mobile Phobia merupakan kepanjangan dari istilah Nomophobio, yaitu rasa takut apabila tidak memegang handphone yang tergolong dalam pada DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual for mental disorder) yang ditinjau dari sejauh mana tingkat stres, kecemasan dan ketegangan yang dialami seseorang sehingga akan sangat mempengaruhi kesehatan mental dan kehidupan sehari-harinya (Aziz, 2019, hlm. 3).

Selain itu, intensitas bermain game online yang tinggi juga dapat mempengaruhi tugas perkembangan siswa. Tugas perkembangan remaja merupakan tugas yang harus dilaksanakan remaja sesuai fase pertumbuhan remaja. Tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (2016:10) yaitu: a) bisa membuat hubungan baru yang lebih sehat dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, b) memperlihatkan peran sosial yang tepat bagi pria dan wanita, c) menerima perubahan fisik dan menggunakan tubuhnya secara tepat, d) bisa menunjukkan tanggung jawabnya di lingkungan sosial, e) bisa mengelola emosi saat berhadapan dengan orangtua, teman sebaya dan lainnya, f) mempersiapkan karier, g) mempersiapkan perkawinan dan keluarga, dan h) bisa menentukan ideologi dan pegangan secara mandiri yang selaras dengan kehidupannya.

Setiap remaja tentu memiliki pemikiran, sikap, kepribadian yang berbeda, dan setiap individu mengalami perkembangan (Nuriman, Irfani, dan Barriyati, 2021:9). Remaja harus memenuhi tugas perkembangan agar mampu menghadapi masa dewasanya. Sofyan & Wilis dalam (Putra, 2017:27) mengungkapkan bahwa apabila tugas-tugas perkembangan remaja bisa terpenuhi, maka diharapkan remaja bisa menjadi orang dewasa, dan potensi positif yang ada pada dirinya berkembang secara optimal serta menjadi manusia yang bisa bertanggung jawab terhadap Tuhan, diri sendiri, keluarga, masyarakat, dan negara. Namun sebaliknya, jika tugas-tugas perkembangan tidak tercapai maka remaja akan kesulitan dalam menghadapi masa dewasanya.

Sejalan dengan itu, Saputra, Daharnis dan Yarmis (2016:34) juga menjelaskan bahwa keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangan bisa menghadirkan kebahagiaan dan kesuksesan bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Sebaliknya, jika gagal mencapai tugas-tugas perkembangan bisa menyebabkan individu terpuruk, adanya penolakan dari masyarakat, dan sulit menjalankan tugas-tugas berikutnya.

Intensitas bermain game online memberikan pengaruh buruk bagi remaja. Hal tersebut dapat dilihat pada penelitian Putri (2021:61) yang mengemukakan bahwa adanya korelasi antara intensitas bermain game online berunsur kekerasan dengan perilaku agresif remaja akhir di Yogyakarta. Perilaku agresif seperti menyakiti diri sendiri dan orang lain baik secara fisik maupun verbal bisa diakibatkan oleh permainan game online yang memiliki unsur-unsur kekerasan di

dalamnya. Beberapa game online memiliki unsur kekerasan seperti perkelahian, perusakan dan lain sebagainya yang dapat ditiru oleh remaja. Apalagi remaja yang memiliki ketertarikan yang kuat pada game online yang memungkinkan remaja untuk meniru perilaku yang muncul pada saat bermain game online.

Tidak hanya itu, intensitas bermain game online juga memiliki korelasi yang buruk pada kemampuan mengendalikan diri atau self control pada remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2020:33) terhadap siswa SMP Wiyata Karya Natar Lampung Selatan, terdapat hubungan negatif antara intensitas bermain game online dengan self control. Kemampuan mengendalikan diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan perilaku dengan baik. Selain itu self control juga memungkinkan remaja untuk mengarahkan dirinya sendiri dalam membedakan hal-hal positif dan negatif, namun saat remaja sudah terikat erat dengan game online, remaja bisa menjadi lalai akan tugas dan tanggung jawabnya seperti tidur hingga larut malam, lupa makan, hingga lalai dengan tugas sekolah. Hal tersebut tentu saja berdampak sangat buruk bagi kesehatan dan nilai akademiknya.

Melihat pengaruh buruk dari tingginya intensitas bermain game online tersebut, peneliti ingin melakukan penanganan terhadap tingginya intensitas bermain game online melalui layanan konseling kelompok menggunakan teknik behavioral contract pada siswa kelas X MIPA 1 di MAN Landak berdasarkan hasil pembagian angket skala intensitas bermain game online yang menunjukkan adanya 10 siswa dengan skala intensitas bermain game online pada kategori tinggi. Konseling kelompok adalah suatu layanan konseling pada konseli lebih dari satu orang kemudian membentuk kelompok (Hasnida, 2016:19). Layanan konseling kelompok yaitu proses konseling yang dilakukan secara berkelompok dengan memaksimalkan keaktifan setiap anggota kelompok untuk membangun suasana kelompok. Kemudian teknik behavioral contract adalah salah satu teknik konseling behavioral berupa perjanjian tertulis maupun tidak tertulis antara konseli dan konselor agar konseli mencapai perilaku yang diinginkan sesuai dengan kesepakatan bersama (Soehartono, 2016:201). Behavioral contract juga dapat membantu individu dalam menjaga konsisten perubahan perilaku melalui reward atau hadiah, dan punishment atau hukuman yang diterapkan dalam kontrak, serta reinforcement sebagai pendorong positif seseorang dalam mengubah kebiasaan buruk menjadi lebih baik.

## **METODE PENELITIAN**

Peneliti ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK). PTBK adalah jenis penelitian yang berpusat pada penyelesaian masalah konseli melalui layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara bertahap berdasarkan siklus (Jarkawi, 2015). Penelitian ini dilaksanakan di MAN Landak yang terletak di Desa Hilir Kantor, Kecamatan Ngabang, Kabupaten Landak, Provinsi Kalimantan Barat. Subjek penelitian ini adalah siswa MAN Landak kelas X MIPA 1 dengan skala tinggi intensitas bermain game online. Identifikasi dilakukan dengan membagikan angket skala intensitas bermain game online yang terdiri dari 20 item pernyataan kepada 33 siswa kelas X MIPA 1, kemudian mengambil sampel dengan skala tinggi intensitas bermain game online. Dari 33 siswa kelas X MIPA 1 terdapat 10 siswa yang teridentifikasi tinggi, 21 siswa teridentifikasi sedang dan 2 siswa teridentifikasi rendah intensitas bermain game online. Maka peneliti mengambil sampel 10 siswa yang teridentifikasi tinggi skala intensitas bermain game online yang kemudian diberikan tindakan berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik behavioral contract untuk menurunkan tingginya intensitas bermain game online tersebut menjadi sedang maupun rendah.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif melalui Microsoft Excel dan aplikasi Statistical Program for Social Science (SPSS) dengan mengolah data hasil pengisian angket siswa selama dua siklus dan analisis data kualitatif Miles dan Huberman yaitu mereduksi data yang diperlukan, menyajikan data hasil pelaksanaan selama dua siklus, kemudian menarik kesimpulan setelah membandingkan hasil dari pre test pengukuran skala intensitas bermain game online sebelum diberikan tindakan, kemudian hasil pengukuran skala intensitas bermain game online setelah diberikan tindakan pada siklus 1, dan hasil pengukuran skala intensitas bermain game online setelah diberikan tindakan pada siklus 2. Untuk melihat perubahan tersebut maka dilihat berdasarkan indikator keberhasilan penelitian ini yaitu adanya penurunan intensitas bermain game online sebanyak  $\geq 5\%$  dan keberhasilan siswa menjalankan behavioral contract sebanyak  $\geq 60\%$ . Berikut adalah tabel identifikasi awal intensitas bermain game online siswa kelas X MIPA 1.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023 yang berlangsung selama dua minggu. Data Penelitian didapatkan berdasarkan pelaksanaan siklus 1 dan siklus 2. Setiap siklus melalui empat tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan, dan tahap refleksi. Berikut pemaparan hasil penelitian.

### Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Behavioral contract

Sebelum pemberian tindakan konseling kelompok teknik *behavioral contract*, peneliti melakukan identifikasi awal terhadap responden yaitu siswa kelas X MIPA 1 tahun ajaran 2022/2023 di MAN Landak. *Pre test* atau tes yang dilakukan sebelum pemberian tindakan dilakukan dengan membagikan angket skala intensitas bermain *game online*. hasilnya menunjukkan bahwa dari 33 siswa kelas X MIPA 1 terdapat 10 siswa pada kategori tinggi dengan persentase 30%, 21 siswa pada kategori sedang dengan persentase 64%, dan 2 siswa pada kategori rendah dengan persentase 6%. Setelah itu, 10 siswa yang memiliki skala intensitas bermain *game online* yang tinggi diberikan tindakan berupa layanan konseling kelompok teknik *behavioral contract* sebanyak 2 siklus. Setiap siklus melalui empat tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan tahap refleksi. Berikut penjabarannya.

#### Siklus I

Siklus 1 merupakan pemberian tindakan pertama kepada subjek penelitian, dalam hal ini yaitu siswa kelas X MIPA 1. Tindakan tersebut berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* dalam upaya menurunkan intensitas bermain *game online*. Berikut ini merupakan penjelasan mengenai proses layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* di siklus 1:

##### 1. Perencanaan (*Planning*)

Perencanaan dalam penelitian bertujuan agar penelitian berjalan lancar dan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu menurunkan intensitas bermain *game online* yang tinggi melalui pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract*. Adapun perencanaan yang dilakukan peneliti antara lain sebagai berikut:

- a. Merencanakan waktu dan tempat penelitian, waktu pertemuan dilakukan pada hari rabu tanggal 1 Februari 2023 tepatnya pukul 10.00 WIB di ruang aula MAN Landak
- b. Menentukan observer penelitian, dalam hal ini guru BK yang menjadi observer untuk mengawasi dan mengamati perilaku siswa pada saat kegiatan konseling kelompok berlangsung.
- c. Menyiapkan kelengkapan administrasi pendukung penelitian, seperti lembar *behavioral contract* berupa Misi Player Sejati, lembar jurnal refleksi, lembar observasi, media *fun games*, kisi-kisi pertanyaan yang diberikan, alat tulis, dan perlengkapan lainnya.

##### 2. Pelaksanaan (*Action*)

Pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik behavioral contract dilaksanakan sesuai perencanaan yang telah disusun pada tahap sebelumnya. Pemberian layanan dijelaskan sebagai berikut.

Hari/Tanggal : Rabu, 01 Januari 2023  
Waktu : 10.00 WIB  
Lokasi : Ruang Aula MAN Landak

Proses konseling kelompok tersebut melalui beberapa tahap yaitu tahap pra konseling, tahap awal, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, tahap pasca konseling. Berikut penjelasannya:

a. Tahap Pra Konseling (*Formation Stage*)

Pertemuan tersebut diawali dengan kata pengantar dari guru BK MAN Landak yang menjelaskan maksud dan tujuan pertemuan pada kegiatan tersebut. Kemudian guru BK mempersilahkan pemimpin kelompok yaitu peneliti untuk memulai sesi konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract*.

b. Tahap Awal (*Orientation Phase*)

Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menyapa para siswa serta memperkenalkan diri terlebih dahulu. Kemudian pemimpin kelompok memimpin doa sebelum melanjutkan kegiatan konseling kelompok. Setelah berdoa pemimpin kelompok bertanya apakah siswa pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok sebelumnya. Semua siswa menjawab belum pernah, maka pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, tujuan, fungsi, komponen, asas-asas, dan tahapan-tahapan dalam kegiatan konseling kelompok.

Setelah menjelaskan kegiatan konseling kelompok, pemimpin kelompok bertanya apakah siswa dapat memahami penjelasan tersebut, dan siswa merespon dengan anggukan kepala. Untuk mencairkan suasana pemimpin kelompok memulai permainan rangkaian nama dengan menyebutkan nama lengkap satu persatu. Karena *game online* yang sering dimainkan siswa adalah *game Mobile Legends (ML)*, pemimpin kelompok kemudian melanjutkan rangkaian nama dengan menyebut nama panggilan serta nama hero *ML* favorit masing-masing siswa. Siswa terlihat antusias dan mulai santai dalam melanjutkan kegiatan.

c. Tahap Peralihan (*Transition Stage*)

Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan siswa dalam melanjutkan ke tahap berikutnya dan siswa merespon dengan antusias bahwa siap mengikuti tahap selanjutnya.

d. Tahap Kerja (*Working Stage*)

Kemudian dilanjutkan dengan menyampaikan permasalahan-permasalahan yang dialami saat bermain *game online*. Untuk memancing keaktifan siswa, pemimpin kelompok memberikan beberapa pertanyaan untuk dijawab siswa satu persatu. Pertanyaan tersebut yaitu: 1) sejak kapan suka bermain *game online*?, 2) biasanya bermain *game online* berapa kali sehari/berapa jam sehari?, 3) apa yang didapatkan dari aktivitas bermain *game online*?, 4) apa hal yang kamu sesali karena bermain *game online*?, dan 5) apa target yang ingin kamu capai di semester ini?. Pertanyaan-pertanyaan tersebut sekaligus menggali informasi untuk melakukan analisis ABC dalam *behavioral contract*. *Antecedent* atau asal usul perilaku dapat diketahui melalui pertanyaan nomor satu. Kebanyakan siswa menjawab mereka suka bermain *game online* sejak SD. Namun ada juga yang menjawab sejak SMP karena diajak teman untuk bermain.

Analisis *Behavioral* atau perilaku yang dipermasalahkan dapat terjawab pada pertanyaan nomor dua dan tiga. Para siswa menjawab rata-rata mereka bermain *game online* pada waktu sepulang sekolah yaitu pukul 15.40 WIB kemudian dilanjutkan lagi

pada malam hari. Siswa bermain *game online* selama 5 jam dalam sehari bahkan bisa lebih dari pada itu. Hal tersebut tentu saja melebihi durasi bermain *game online* yang normal yaitu maksimal 3 jam sehari. Selain itu siswa mendapatkan kesenangan saat bermain *game online* sehingga waktu luang yang mereka miliki digunakan untuk bermain *game online* dari pada belajar. Kemudian analisis *Consequence* atau akibat yang muncul dapat terjawab pada pertanyaan keempat dan kelima. Hampir semua siswa menjawab bahwa penyesalan yang dialami saat bermain *game online* adalah *top up* atau menghabiskan uang untuk *game online*. Siswa mengaku bisa menghabiskan uang sebanyak ratusan ribu rupiah hanya untuk membeli *diamond* dalam *game online*. Bahkan ada yang sampai menghabiskan uang satu juta rupiah untuk membeli akun *game online*. Selain uang, siswa juga menyesali kelalaiannya terhadap sholat. Rata-rata menjawab sering kali mengabaikan waktu sholat dan tidak melaksanakan sholat karena sedang asik bermain *game online*. Sehingga target mereka dalam semester ini adalah untuk meningkatkan lagi ketakwaan mereka dalam beribadah dan bisa meningkatkan lagi prestasi belajar mereka serta mendapatkan ranking di kelas.

Setelah menyampaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi siswa, pemimpin kelompok menawarkan *behavioral contract* kepada siswa sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan tingginya intensitas bermain *game online*. Pemimpin kelompok dan siswa sepakat membuat kontrak untuk menjalankan misi-misi yang telah disepakati dan tidak melanggar larangan yang ada pada kontrak tersebut. Hasilnya terdapat 8 misi dalam sehari yang harus dilaksanakan siswa selama 5 hari. Delapan misi yang harus dilaksanakan tersebut yaitu, 1) frekuensi bermain hanya empat match sehari, 2) durasi bermain hanya dua jam sehari, 3) fokus bermain tidak boleh tidur di atas jam sebelas malam, 4) emosi saat bermain mengucap istigfar lima puluh kali dalam sehari, 5) dilarang datang terlambat ke sekolah, 6) dilarang meninggalkan sholat lima waktu, 7) dilarang berkata kasar, dan 8) dilarang tidur di kelas saat jam pelajaran.

Selain itu siswa juga menentukan hadiah jika berhasil menyelesaikan misi. Hadiah tersebut berupa *snack* (makanan ringan). Jumlah *snack* yang didapatkan sesuai dengan jumlah centang misi yang berhasil dilaksanakan selama lima hari pelaksanaan misi. Ada juga hukuman yang telah disepakati bersama yaitu memungut sampah jika gagal melaksanakan misi. Jumlah sampah yang harus dikumpulkan juga sesuai dengan jumlah silang atau berapa kali gagal menjalankan misi selama lima hari pelaksanaan misi. Isi kontrak yang telah dibuat tersebut disepakati serta dilaksanakan secara adil dan jujur.

e. Tahap Akhir (*Consolidation Stage*)

Pemimpin kelompok meminta siswa untuk menyimpulkan kegiatan konseling kelompok. Siswa menyimpulkan dan menyampaikan pesan dan kesannya selama mengikuti kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract*. Pemimpin kelompok kemudian berterima kasih kepada guru BK yang telah mengizinkan pelaksanaan konseling kelompok tersebut dan berterima kasih juga kepada para siswa yang telah aktif berpartisipasi. Selanjutnya pemimpin kelompok meminta komitmen siswa dalam menjalankan kontrak perilaku dengan jujur dan konsisten selama lima hari ke depan. Kemudian pemimpin kelompok dan siswa menentukan tanggal pada pertemuan siklus 2. Barulah pemimpin kelompok meminta siswa untuk memimpin doa untuk mengakhiri kegiatan konseling kelompok tersebut. Setelah berdoa maka pemimpin kelompok menutup pertemuan pada sesi pertama dengan mengucapkan salam.

f. Tahap Pasca Konseling (*Evaluation and Follow up Stage*)

Setelah mengakhiri konseling kelompok, peneliti meminta siswa untuk mengisi lembar jurnal refleksi selama lima menit dan mengumpulkannya kembali. Jurnal refleksi

tersebut digunakan sebagai evaluasi kegiatan pada siklus pertama berdasarkan pengalaman siswa. Sehingga peneliti bisa meningkatkan kualitas layanan yang lebih baik lagi pada siklus kedua. Kemudian *follow up* untuk mengetahui hasil intensitas bermain *game online* pada siklus 1, peneliti membagikan kembali angket intensitas bermain *game online* setelah lima hari berlakunya kontrak perilaku. *Follow up* pada siklus 1 dilaksanakan pada tanggal 6 februari 2023. Hal tersebut dilakukan untuk melihat perubahan intensitas bermain *game online* yang dialami oleh siswa setelah pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract*.

## 2. Pengamatan (*Observation*)

Pengamatan dilaksanakan beriringan dengan langkah pelaksanaan tindakan layanan konseling kelompok. Pengamatan dilakukan untuk mengamati perilaku siswa saat mengikuti kegiatan konseling kelompok teknik *behavioral contract*. Pengamatan tersebut dilakukan oleh guru BK MAN Landak yaitu Ibu Rahmi Utama, S.Pd. Berdasarkan hasil pengamatan guru BK tersebut maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X MIPA 1 MAN Landak antusias dan aktif mengikuti kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* tersebut. Selain itu siswa juga tertib dan disiplin dalam mengerjakan *behavioral contract* serta lembar refleksi yang diberikan. Selain itu siswa juga terlihat senang mengikuti kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* untuk pertama kalinya. Berdasarkan data, hasil skala intensitas bermain *game online* pada siswa kelas X MIPA 1 setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* di siklus 1, dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan skala intensitas bermain *game online*. Dari 10 responden yang awalnya terkategori tinggi, setelah diberikan tindakan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* menjadi 9 siswa dalam kategori sedang dan 1 siswa dalam kategori rendah intensitas bermain *game online*. Maka persentase penurunan tertinggi adalah SK dengan persentase penurunan yaitu 33% dan persentase penurunan terendah yaitu DA dengan persentase penurunan 8%.

Diketahui terdapat 8 misi yang harus siswa laksanakan setiap seharinya sesuai dengan kesepakatan bersama saat pembuatan kontrak perilaku. Durasi pelaksanaan misi berlangsung selama lima hari yaitu sejak tanggal 1 februari 2023 hingga tanggal 5 Februari 2023. Kemudian ada 40 kotak yang harus siswa isi dengan tanda centang (√) apabila berhasil menjalankan misi dan tanda silang (×) apabila siswa gagal menjalankan misi. Dari data di atas dapat diketahui bahwa siswa berhasil menjalankan misi lebih dari target yang diharapkan peneliti yaitu persentase keberhasilan di atas 60%. Maka tingkat keberhasilan menjalankan misi tertinggi pada siklus 1 adalah MY yaitu 85% dan keberhasilan menjalankan misi terendah adalah MAW yaitu 70%.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap penurunan intensitas bermain *game online* pada siswa kelas X MIPA 1 tahun ajaran 2022/2023 di MAN Landak, terlihat siswa menunjukkan perubahan yang sangat baik. Dilihat dari indikator keberhasilan yaitu adanya penurunan skala intensitas bermain *game online* serta keberhasilan siswa menjalankan kontrak perilaku, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* kepada siswa kelas X MIPA 1 di siklus 1 dapat menurunkan intensitas bermain *game online* yang tinggi.

## 3. Refleksi (*Reflection*)

Refleksi merupakan tahap evaluasi hasil dari kegiatan untuk melihat hasil dari pemberian tindakan kepada siswa. Evaluasi meliputi keberhasilan, hambatan yang dihadapi serta solusinya. Tahap ini merupakan *feedback* untuk menentukan perencanaan pada siklus berikutnya. Evaluasi pada proses pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* dapat dilihat pada hasil pedoman observasi kegiatan. Hasilnya menunjukkan bahwa baik dari aspek perhatian siswa mendengarkan dengan baik, keaktifan siswa menjawab saat ditanya, pemahaman siswa percaya diri dalam menyampaikan

pendapat, kedisiplinan siswa datang tepat waktu, dan penugasan siswa mengerjakan *behavioral contract* dan jurnal refleksi sesuai dengan arahan pemimpin kelompok. Hasil refleksi juga dapat dilihat dari jurnal refleksi yang telah diisi oleh siswa. Siswa menyampaikan rasa senangnya dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok melalui lembar jurnal refleksi tersebut. Siswa juga menyampaikan harapannya untuk bisa lebih disiplin lagi dalam mengelola waktunya. Kemudian hal yang berkesan pada kegiatan sesi pertama adalah penyampaian ilmu dan berbagi pengalamannya saat bermain *game online*. terakhir siswa menyampaikan kritik dan saran untuk bisa menambahkan lebih banyak *fun game* pada pertemuan berikutnya.

## Siklus II

Siklus dua merupakan lanjutan dari pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* setelah siklus pertama. Siklus dua ini juga merupakan perbaikan atau penyempurnaan dari siklus 1. Pada siklus pertama peneliti berfokus pada penggalian informasi tentang permasalahan mengenai tingginya intensitas bermain *game online* yang dialami siswa.

Berbeda dengan siklus pertama, pada siklus dua ini peneliti lebih berfokus pada evaluasi hasil kontrak yang dijalani siswa selama lima hari pelaksanaan kontrak. Selain itu, peneliti juga melakukan pembaharuan kontrak dengan menaikkan tingkat kesulitan misi pada sebelumnya. Untuk pelaksanaan siklus dua dapat dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Perencanaan (*Planning*)

Peneliti bersama guru BK MAN Landak merencanakan pemberian tindakan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavioral contract* pada siklus 2 dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil layanan khususnya konseling kelompok. Adapun perencanaan tersebut dijelaskan sebagai berikut:

- a. Merencanakan waktu dan tempat penelitian, waktu pertemuan yang dilakukan pada senin 6 Februari 2023, pada pukul 11.00 WIB dan berlokasi di ruang aula MAN Landak.
- b. Menentukan observer penelitian, pada siklus pertama yang menjadi observer adalah guru BK yaitu ibu Rahmi. Namun dikarenakan ada jadwal klasikal di kelas-kelas sehingga pada siklus kedua ini yang menjadi observer adalah peneliti itu sendiri.
- c. Menyiapkan kelengkapan administrasi pendukung penelitian, seperti lembar *behavioral contract* berupa Misi Player Sejati, lembar jurnal refleksi, lembar observasi, media *fun games*, alat tulis, hadiah atau *reward* yang telah disepakati dan perlengkapan lainnya.

### 2. Pelaksanaan (*Action*)

Peneliti melaksanakan pemberian tindakan sesuai dengan rencana dan prosedur yang telah disiapkan sebelumnya di saat perencanaan. Pelaksanaan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

Hari/Tanggal	: Senin, 06 Januari 2023
Waktu	: 11.00 WIB
Lokasi	: Ruang Aula MAN Landak

Proses konseling kelompok tersebut melalui beberapa tahap yaitu tahap pra konseling, tahap awal, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, tahap pasca konseling. Berikut penjelasannya:

#### a. Tahap Pra Konseling (*Formation Stage*)

Pertemuan tersebut diawali dengan memanggil dan mengumpulkan siswa menuju ke ruang Aula. Setelah itu siswa bersama pemimpin kelompok menyusun peralatan pendukung seperti kursi, pulpen, kertas dan lain sebagainya. Kemudian pemimpin kelompok yaitu peneliti memulai sesi konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract*.

#### b. Tahap Awal (*Orientation Phase*)



Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan menyapa para siswa. Kemudian pemimpin kelompok meminta siswa memimpin doa sebelum melanjutkan kegiatan konseling kelompok. Setelah berdoa pemimpin kelompok bertanya apakah siswa masih ingat dengan materi pada pertemuan sebelumnya dan menjelaskannya kembali secara singkat. Setelah menjelaskan kegiatan konseling kelompok, dilanjutkan dengan menanyakan kesiapan siswa untuk melanjutkan ke tahap berikutnya.

c. Tahap Peralihan (*Transition Stage*)

Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan siswa dalam melanjutkan ke tahap berikutnya dan siswa menjawab bahwa siap mengikuti tahap selanjutnya.

d. Tahap Kerja (*Working Stage*)

Kemudian dilanjutkan dengan siswa menyampaikan hasil kontrak perilaku yang telah dijalani selama lima hari. Dari hasil penyelesaian misi terlihat bahwa siswa sudah mulai bisa mengelola waktunya dengan baik terlihat dari banyaknya misi yang berhasil dikerjakan. Setelah itu pemimpin kelompok membagikan hadiah atau *reward* yang telah disiapkan sesuai dengan jumlah centang yang dikumpulkan. Selain itu siswa juga menjalankan hukuman memungut sampah sesuai dengan jumlah silang pada masing-masing lembar misi player sejati siswa.

Setelah melaksanakan hukuman siswa pun kembali untuk berdiskusi bersama terkait pelaksanaan misi. Dari lembar misi player sejati tersebut terlihat bahwa misi yang paling sulit untuk dilaksanakan oleh siswa adalah misi nomor tujuh yaitu dilarang berkata kasar. Hal tersebut terlihat dari lembar siswa yang banyak memberi tanda silang pada tabel nomor tujuh. Selain itu juga masih ada beberapa siswa yang gagal menjalankan misi nomor satu dan dua yaitu bermain *game* hanya empat *match* (empat kali) dalam sehari dan bermain *game* hanya dua jam dalam sehari. Namun sebagian besar siswa sudah mampu menjalankan misi tersebut. Selain itu misi yang paling mudah dilaksanakan menurut siswa adalah misi nomor 5 yaitu tidak terlambat datang ke sekolah. Dari sesi penyampaian hasil kontrak perilaku tersebut siswa mengakui bahwa mereka sudah bisa mengatur waktu tidur sehingga tidak bangun kesiangan dan terlambat sekolah, waktu belajar sudah lebih fokus menerima pembelajaran dan tidak mengantuk di sekolah, waktu bermain tidak melebihi 2 jam sehari, sudah mampu menjaga sholat dan tidak terlalu memikirkan *game online* lagi.

Setelah penyampaian hasil kontrak perilaku, pemimpin kelompok kemudian menawarkan pembaharuan kontrak dengan siswa untuk melihat seberapa konsisten siswa menjalankan misi berikutnya. Delapan misi yang telah diperbaharui tersebut yaitu, 1) frekuensi bermain hanya tiga *match* sehari, 2) durasi bermain hanya satu setengah jam sehari, 3) fokus bermain tidak boleh tidur di atas jam sebelas malam, 4) emosi saat bermain mengucap istigfar sebanyak seratus kali dalam sehari, 5) dilarang datang terlambat ke sekolah, 6) dilarang meninggalkan sholat lima waktu, 7) dilarang berkata kasar, dan 8) dilarang tidak mengembalikan barang kantin. Misi yang berubah hanya pada nomor delapan saja sesuai dengan kesepakatan bersama.

Selain itu siswa juga menentukan hadiah jika berhasil menyelesaikan misi. Hadiah tersebut masih berupa *snack* (makanan ringan). Namun poin pada centang ditambah yang sebelumnya satu centang maka satu poin menjadi satu centang sama dengan dua poin. Jumlah *snack* yang didapatkan sesuai dengan jumlah poin yang dikumpulkan selama lima hari pelaksanaan misi. Ada juga hukuman yang telah disepakati bersama masih sama seperti hukuman siklus pertama yaitu memungut sampah jika gagal melaksanakan misi. Namun sama halnya dengan penambahan poin hadiah, poin hukuman juga ditambah menjadi satu silang sama dengan dua sampah yang harus dipungut. Jumlah sampah yang harus dikumpulkan juga sesuai dengan jumlah poin silang yang dikumpulkan selama lima hari pelaksanaan misi.

Setelah membuat kesepakatan, pemimpin kelompok memulai sesi *ice breaking* dengan memainkan permainan tebak hewan. Cara bermainnya adalah setiap siswa harus menirukan hewan yang harus ditebak dan teman yang lainnya harus bisa menebak hewan tersebut. Jika berhasil maka diberi hadiah berupa permen jika gagal maka wajahnya akan dicoret menggunakan bedak tabur. Selain itu pemimpin kelompok juga membawakan permainan lainnya yaitu tebak huruf dari nama hero pada *game mobile legends*. Cara bermainnya yaitu siswa berbaris dan secara bergilir menyebutkan satu huruf dari nama hero yang dimaksud hingga tersusun menjadi sebuah nama. Apabila siswa gagal menebak huruf tersebut maka hukumannya adalah wajah siswa akan dicoret menggunakan bedak, dan apabila siswa berhasil menyebutkan salah satu huruf dengan benar mendapatkan hadiah yaitu satu permen. Setelah sesi *ice breaking* selesai, siswa pun kembali ke tempat duduknya masing-masing.

e. Tahap Akhir (Consolidation Stage)

Pemimpin kelompok meminta siswa untuk menyimpulkan kegiatan konseling kelompok. Siswa menyimpulkan dan menyampaikan pesan dan kesannya selama mengikuti kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract*. Siswa menyampaikan terima kasihnya atas hadiah dari misi dan *fun games* yang diberikan. Pemimpin kelompok kemudian juga berterima kasih siswa yang telah aktif berpartisipasi. Selanjutnya pemimpin kelompok meminta komitmen siswa dalam menjalankan kontrak perilaku dengan jujur dan konsisten selama lima hari ke depan. Kemudian pemimpin kelompok meminta siswa memimpin doa untuk mengakhiri kegiatan konseling kelompok. Setelah berdoa maka pemimpin kelompok menutup pertemuan dengan mengucapkan salam.

f. Tahap Pasca Konseling (Evaluation and Follow Up Stage)

Setelah mengakhiri sesi konseling kelompok, peneliti meminta siswa untuk mengisi lembar jurnal refleksi selama lima menit dan mengumpulkannya kembali. Jurnal refleksi tersebut digunakan sebagai bahan evaluasi kegiatan pada siklus kedua. Kemudian *follow up* untuk mengetahui hasil intensitas bermain *game online* pada siklus 2, peneliti membagikan kembali angket intensitas bermain *game online* setelah lima hari berlakunya kontrak perilaku. *Follow up* pada siklus 2 dilaksanakan pada tanggal 10 februari 2023. Hasil intensitas bermain *game online* pada siklus 2 ini menjadi hasil *post test* atau hasil akhir dari pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract*.

3. Pengamatan (*Observation*)

Pengamatan dilaksanakan beriringan dengan langkah pelaksanaan tindakan layanan konseling kelompok. Berbeda dengan pengamatan pada siklus 1 yang dilakukan oleh guru BK, pada siklus 2 ini pengamatan dilakukan oleh pemimpin kelompok atau peneliti itu sendiri. Hal ini dikarenakan guru BK sedang berhalangan untuk melaksanakan pengamatan sehingga pada siklus 2 ini pengamatan atau observasi dilakukan oleh peneliti itu sendiri. Aspek-aspek yang diamati juga masih sama dengan aspek pengamatan pada siklus 1 yaitu aspek perhatian siswa, keaktifan siswa, pemahaman siswa, kedisiplinan siswa, dan penugasan kepada siswa yang dinilai secara berkelompok.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa siswa antusias dan aktif mengikuti kegiatan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* tersebut. Selain itu siswa juga tertib dan disiplin dalam mengerjakan *behavioral contract* serta lembar refleksi yang diberikan. Hasil skala intensitas bermain *game online* siswa pada siklus 2 terdapat penurunan, peningkatan, dan penetapan persentase skala intensitas bermain *game online*. Namun terdapat dua siswa yang berhasil menurunkan skala kategori dari kategori sedang menjadi rendah. Hasil akhirnya adalah 7 siswa dalam kategori sedang dan 3 siswa dalam kategori rendah. Selain itu 6 siswa mengalami penurunan intensitas

bermain *game online*, kemudian 2 siswa mengalami peningkatan intensitas bermain *game online* dan 2 siswa tidak mengalami penurunan maupun peningkatan intensitas bermain *game online*. Hasil *post test* tersebut masih memenuhi indikator keberhasilan pertama yaitu intensitas bermain *game online* dalam kategori sedang dan rendah.

Diketahui terdapat 8 misi yang harus siswa jalankan dalam sehari sesuai dengan kesepakatan bersama saat pembuatan kontrak perilaku. Durasi pelaksanaan misi berlangsung selama lima hari yaitu sejak tanggal 6 februari 2023 hingga tanggal 10 februari 2023. Kemudian ada 40 kotak yang harus siswa isi dengan tanda centang (√) apabila berhasil menjalankan misi dan tanda silang (×) apabila siswa gagal menjalankan misi. Dari data di atas dapat diketahui bahwa persentase keberhasilan siswa meningkat yang awalnya persentase tertinggi 85% menjadi 90% dan persentase terendah pada siklus pertama yaitu 70% menjadi 73% pada siklus kedua.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap penurunan intensitas bermain *game online* pada siswa kelas X MIPA 1 tahun ajaran 2022/2023 di MAN Landak, terlihat siswa menunjukkan perubahan yang baik. Dilihat dari indikator keberhasilan yaitu adanya penurunan skala intensitas bermain *game online* dari tinggi menjadi sedang maupun rendah dan persentase keberhasilan siswa menjalankan kontrak perilaku lebih dari 60% maka dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* kepada siswa kelas X MIPA 1 MAN Landak dapat menurunkan intensitas bermain *game online* yang tinggi.

#### 4. Refleksi (*Reflection*)

Refleksi merupakan tahap evaluasi hasil dari kegiatan untuk melihat hasil pemberian tindakan pada siswa. Evaluasi meliputi keberhasilan, hambatan dan solusinya. Tahap ini merupakan *feedback* untuk menentukan perencanaan pada siklus berikutnya. Evaluasi pada proses pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* dapat dilihat pada hasil pedoman observasi kegiatan. Hasilnya menunjukkan bahwa baik dari aspek perhatian siswa mendengarkan dengan baik, keaktifan siswa menjawab saat ditanya, pemahaman siswa percaya diri dalam menyampaikan pendapat, kedisiplinan siswa datang tepat waktu, dan penugasan siswa mengerjakan *behavioral contract* dan jurnal refleksi sesuai dengan arahan pemimpin kelompok. Selain itu siswa terlihat lebih aktif menyampaikan permasalahannya dibandingkan pada siklus pertama. Pada siklus pertama siswa cenderung menjawab dan melaksanakan sesuai arahan pemimpin kelompok, namun pada siklus kedua siswa lebih antusias tanpa harus diberikan arahan dari pemimpin kelompok.

Adapun hambatan yang terdapat pada pelaksanaan siklus dua terletak pada durasi dan waktu pelaksanaan. Hal tersebut disebabkan oleh durasi yang digunakan semakin meningkat dari pada pertemuan sebelumnya. Pada siklus pertama waktu yang digunakan sesuai dengan perkiraan yaitu sekitar 60 menit, lalu pada siklus kedua waktu yang digunakan meningkat menjadi 90 menit karena siswa yang antusias bercerita dan bermain *fun games* pada siklus kedua tersebut. Hasil refleksi juga dapat dilihat dari jurnal refleksi yang telah diisi oleh siswa. Siswa menyampaikan rasa senangnya dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok dan ingin mengikuti kegiatan seperti ini lagi. Selain itu siswa juga berharap bisa konsisten melakukan perubahan yang lebih baik lagi meskipun tanpa adanya kontrak perilaku.

### Hasil Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Behavioral Contract

Hasil pengisian angket skala intensitas bermain *game online* pada *pre test*, siklus 1, dan siklus 2 dapat dilihat penurunannya pada tabel 1 dan gambar 1. Selain itu hasil pelaksanaan *behavioral contract* yang telah dibuat bersama siswa juga dapat dilihat pada tabel 2 dan gambar 2.

Pada tabel dan gambar di bawah dapat dilihat bahwa terdapat penurunan skala intensitas bermain *game online* siswa kelas X MIPA 1. Dari *pre test* menuju siklus pertama terlihat adanya penurunan intensitas bermain *game online* oleh 9 responden tersebut dari kategori tinggi menjadi

kategori sedang dan 1 siswa dari kategori tinggi menjadi kategori rendah dengan persentase penurunan tertinggi yaitu SK dengan persentase penurunan sebanyak 33% dan persentase penurunan terendah adalah DA dengan persentase penurunan 8%. Kemudian rata-rata persentase penurunan intensitas bermain *game online* pada siswa kelas X MIPA 1 pada siklus pertama adalah menurun 21%.

**Tabel 1. Hasil Angket Skala Intensitas Bermain *Game online***

No.	Inisial Nama	Pre Test		Siklus 1		Siklus 1 (%)	Siklus 2		Siklus 2 (%)
		Σ	K	Σ	K		Σ	K	
1.	AR	53	T	44	S	-17%	43	S	-2%
2.	A	61	T	43	S	-30%	32	R	-26%
3.	DA	53	T	49	S	-8%	49	S	0%
4.	DOPP	55	T	47	S	-15%	41	S	-13%
5.	MY	55	T	41	S	-25%	37	R	-10%
6.	MAW	65	T	49	S	-25%	49	S	0%
7.	SKJ	58	T	44	S	-24%	44	S	2%
8.	SK	54	T	36	R	-33%	32	R	-11%
9.	YDAS	55	T	47	S	-15%	46	S	-2%
10.	YMDN	58	T	45	S	-22%	45	S	4%
<b>Rata-rata Penurunan (-%)</b>				Siklus 1		-21%	Siklus 2		-6%

Keterangan:

Σ = Skor angket intensitas bermain *game online*

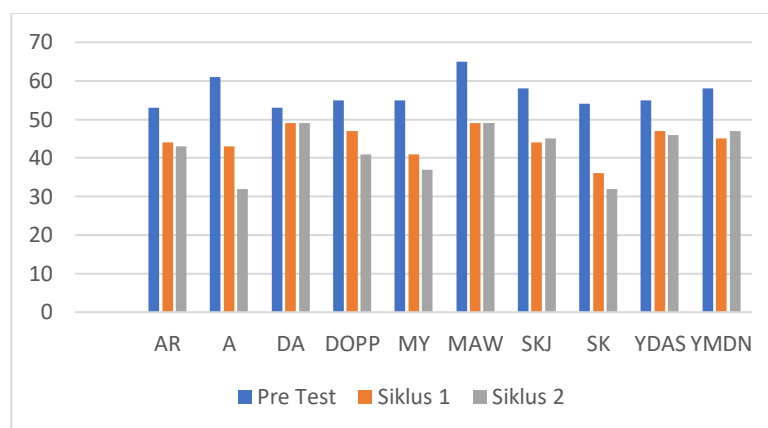
K = Kategori skala intensitas bermain *game online*

T = Kategori Tinggi

S = Kategori Sedang

R = Kategori Rendah

Kemudian penurunan intensitas bermain *game online* siswa X MIPA 1 juga dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



**Gambar 1. Skala Intensitas Bermain *Game online* Siswa**

Selanjutnya dari siklus pertama menuju siklus kedua terdapat dua siswa yang mengalami penurunan dari kategori sedang menjadi rendah. Selain itu, enam siswa mengalami penurunan yaitu AR menurun 2%, A menurun 26%, DOPP menurun 13%, MY menurun 10%, SK menurun 11%, dan YDAS menurun 2%. Dua siswa mengalami peningkatan yaitu SKJ meningkat 2% dan YDMD meningkat 4%. Kemudian dua siswa tidak mengalami penurunan maupun peningkatan yaitu DA dan MAW dengan persentase 0%. Meskipun terdapat dua siswa yang mengalami peningkatan intensitas bermain *game online* yaitu SKJ sebanyak 2% dan YDMD sebanyak 4%. Adapun peningkatan tersebut merupakan keterbatasan penelitian pada saat siswa berada di

rumah. Hal tersebut dikarenakan tidak adanya pengawasan lebih lanjut saat siswa berada di rumah. Saat di sekolah siswa bisa saling mengingatkan dan menguatkan, namun berbeda saat di rumah, hal tersebut kembali lagi pada kemauan siswa itu sendiri. Maka masalah ini bisa menjadi bahan evaluasi bagi penelitian selanjutnya. Namun kedua siswa tersebut masih dalam kategori sedang intensitas bermain *game online* dilihat secara berkelompok. Maka rata-rata penurunan intensitas bermain *game online* pada siklus kedua adalah menurun 6%.

Berikutnya hasil persentase keberhasilan siswa dalam melaksanakan *behavioral contract* melalui lembar misi player sejati sebagai upaya menurunkan intensitas bermain *game online*

**Tabel 2. Hasil Persentase Keberhasilan Behavioral Contract**

No.	Inisial Nama	Siklus 1			Siklus 2			Keterangan
		√	×	(%)	√	×	(%)	
1.	AR	30	10	75%	34	6	85%	Meningkat 10%
2.	A	33	7	83%	36	4	90%	Meningkat 13%
3.	DA	30	10	75%	29	11	73%	Menurun 2%
4.	DOPP	30	10	75%	35	5	88%	Meningkat 13%
5.	MY	34	6	85%	30	10	75%	Menurun 10%
6.	MAW	28	12	70%	30	10	75%	Meningkat 5%
7.	SKJ	30	10	75%	32	8	80%	Meningkat 5%
8.	SK	32	8	80%	33	7	83%	Meningkat 3%
9.	YDAS	32	8	80%	31	9	78%	Menurun 2%
10.	YMDN	31	9	78%	34	6	85%	Meningkat 7%
<b>Rata-rata Keberhasilan</b>		Siklus 1			78%	Siklus 2		81%

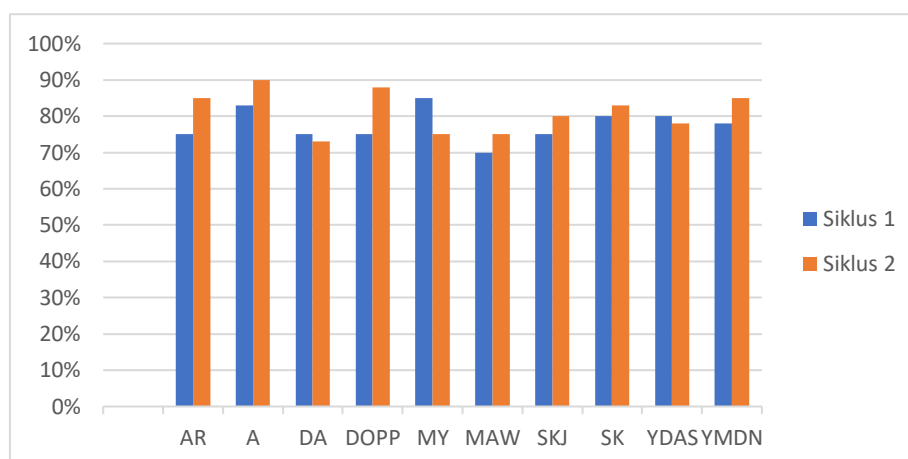
Keterangan:

√ = Berhasil menjalankan misi

× = Gagal menjalankan misi

% = Persentase keberhasilan menjalankan misi

Kemudian persentase keberhasilan siswa kelas X MIPA 1 dalam melaksanakan *behavioral contract* melalui lembar misi player sejati juga dapat dilihat pada gambar berikut.



**Gambar 2. Persentase Keberhasilan Melaksanakan Behavioral Contract**

Berdasarkan paparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pada persentase keberhasilan siswa dalam melaksanakan *behavioral contract* melalui lembar misi player sejati pada siklus pertama rata-rata adalah 78%. Kemudian persentase keberhasilan siswa pada siklus kedua rata-rata adalah 81%. Meskipun rata-rata persentase keberhasilan siklus kedua meningkat 3%, namun terdapat tiga siswa yang mengalami penurunan yaitu DA menurun 2% dari 75%, MY menurun

10% dari 85% dan YDAS menurun 2% dari 80%. Meskipun terdapat penurunan keberhasilan menjalankan *behavioral contract*, rata-rata persentase masih memenuhi indikator keberhasilan penurunan intensitas bermain *game online* pada siswa kelas X MIPA 1 MAN Landak yaitu melebihi 60%.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* dalam menurunkan intensitas bermain *game online* pada siswa kelas X MIPA 1 tahun ajaran 2022/2023 di MAN Landak maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* dilakukan sebanyak 2 siklus dengan 2 kali pertemuan yaitu 1 kali pemberian layanan dan 1 kali *follow up*. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, tahap pengamatan dan tahap refleksi. Pada tahap pelaksanaan diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* kepada 10 siswa yang teridentifikasi tingginya intensitas bermain *game online*. Berdasarkan hasil *behavioral contract* yang disepakati bersama siswa, maka ditetapkan kontrak yang berlaku selama lima hari. Selama lima hari siswa harus melaksanakan misi yang telah disepakati. Apabila berhasil melaksanakan misi maka akan mendapatkan hadiah dan apabila siswa gagal melaksanakan misi yang telah disepakati maka harus menjalankan hukuman sesuai dengan kesepakatan bersama.

Hasil pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* tersebut, diketahui bahwa pada siklus pertama 9 siswa mengalami penurunan dari kategori tinggi menjadi sedang dan 1 siswa mengalami penurunan dari kategori tinggi menjadi rendah. Rata-rata penurunan skala intensitas bermain *game online* pada siklus pertama yaitu 21%. Selain itu persentase keberhasilan siswa dalam melaksanakan *behavioral contract* di siklus pertama adalah 78%. Kemudian pada pelaksanaan siklus kedua, hasilnya terdapat 7 siswa terkategori sedang dan 3 siswa terkategori rendah intensitas bermain *game online*. Rata-rata penurunan skala intensitas bermain *game online* pada siklus kedua adalah 6%. Selain itu persentase keberhasilan siswa dalam melaksanakan *behavioral contract* pada siklus kedua adalah 81%. Dari data penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *behavioral contract* dapat membantu menurunkan intensitas bermain *game online* siswa kelas X MIPA 1 di MAN Landak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah, beserta banyak nikmat kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Tidak lupa sholawat serta salam kita hadiahkan kepada baginda Rasulullah SAW. Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada orangtua dan keluarga yang telah memberi dukungan selama penelitian ini berlangsung. Terima kasih pula kepada Ibu Barriyati, M.Pd dan Bapak Dr. Randi Saputra, M.Pd., Kons yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Tidak lupa kepada pihak Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Landak yaitu Bapak Deny Irawan, M.Pd sebagai kepala Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Landak yang telah memberi izin penelitian sehingga membantu kemudahan pada penelitian ini. Kemudian kepada Ibu Rahmi Utama, S.Pd selaku guru BK di MAN Landak yang membantu jalannya penelitian ini serta siswa-siswi kelas X MIPA 1 yang telah aktif berkontribusi dalam penelitian. Tanpa pihak-pihak tersebut, peneliti tidak mungkin dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

## DAFTAR REFERENSI

Aziz, A. (2019). No Mobile Phone Phobia dikalangan Mahasiswa Pascasarjana. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 1-10.  
<https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.3864>

- Fitri, E. N., & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal EDUCATIO*, 2(2), 19–24.
- Hasnida, N. L. L. (2016). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi Perkembangan* (5 ed.). Erlangga.
- Irawan, S. & Dina Siska. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Game Online Peserta Didik. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 7(1), 11.
- Jarkawi. (2015). Profesi Guru Bimbingan dan Konseling di Era Globalisasi Berbasis Penelitian. *Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Uniska Muhammad Arsyad Al Banjari*, 1(1), 28–40.
- Kartika, R. (2020). *Hubungan Antara Self Control Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Remaja Di SMP Wiyata Karya Natar Lampung Selatan* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Fakultas Psikologi.
- Nuriman, P., Irfani, A., & Barriyati. (2021). Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Peserta Didik Yang Membolos. *Jurnal Counseling As-Syamil*, 1(2), 01–10.
- Putra, F. (2017). Ketercapaian Tugas-tugas Perkembangan Siswa Pondok Pesantren Dan Implikasinya Dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 27–34. <https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i1.1990>
- Putri, U. D. K. (2021). *Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Berunsur Kekerasan Dengan Perilaku Agresif Remaja Akhir Belajar Siswa Di SD Negeri 2 Banda Aceh* [Skripsi]. Universitas Sanata Dharma Fakultas Psikologi.
- Saputra, R., Daharnis, & Yarmis. (2016). Ketercapaian Tugas Perkembangan Usia Lanjut Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Latar Belakang Budaya serta Implikasinya pada Bimbingan dan Konseling. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2(1), 33–44. <https://doi.org/10.29210/02017103>
- Soehartono, A. (2016). Perilaku Pecandu Game Online pada Remaja Studi di Kelurahan Tanjung Hulu Kecamatan Pontianak Timur. *Sociologique*, 4(3), 17.