



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK  
*BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK MENGATASI KECANDUAN  
MEDIA SOSIAL (*TIKTOK*) PADA SISWA KELAS VIII  
DI SMP N 3 BAE KUDUS**

Oleh:

**Nuning Zumar Wulan**

**201831038**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK  
*BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK MENGATASI KECANDUAN  
MEDIA SOSIAL (*TIKTOK*) PADA SISWA KELAS VIII  
DI SMP N 3 BAE KUDUS**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi  
Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

**Oleh:  
Nuning Zumar Wulan  
201831038**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

*“Dibutuhkan disiplin untuk tidak membiarkan media sosial mencuri waktumu”*

(Alexis Ohanian)

### **PERSEMBAHAN:**

1. Kedua orangtuaku tersayang Bapak Syahid (alm) dan Ibu Siti Ismah yang senantiasa mendoakan dan memberikan semangat dalam menuntut ilmu.
2. Kakakku yang selalu memberikan semangat selama mengerjakan skripsi
3. Teman-temanku yang memberikan motivasi dalam proses ini.

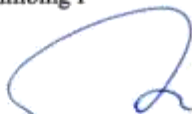


### PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (*TikTok*) Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 3 Bae Kudus” oleh Nuning Zumar Wulan NIM 201831038 program studi Bimbingan dan Konseling disetujui untuk diuji.

Kudus, 11 Oktober 2022

Pembimbing I

  
**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.**  
NIDN. 0611116401

Pembimbing II

  
**Dr. Santoso, M.Pd.**  
NIDN. 0629086201

Mengetahui,  
Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling

  
**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.**  
NIDN. 0611116401

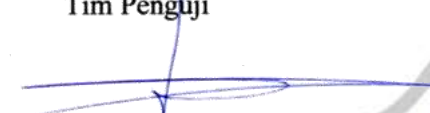




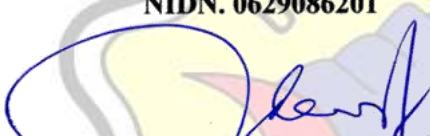
## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Nuning Zumar Wulan (NIM. 201831038) ini telah dipertahankan di depan penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 24 Januari 2023  
Tim Penguji

  
**Dr. Agung Slamet Kusmanto. M. Pd. Kons** , Ketua  
NIDN. 0624068401

  
**Dr. Santoso. M. Pd** , Anggota  
NIDN. 0629086201

  
**Dr. Edris Zamroni. S. Pd., M. Pd** , Anggota  
NIDN. 0616069001

  
**Dr. Gudnanto. M. Pd., Kons** , Anggota  
NIDN. 0610107903

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan



**Drs. Sucipto. M. Pd., Kons**  
NIDN. 0629086302

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Hidayah, serta Inahaya-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik *Bahavior Contract* Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (*TikTok*) Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 3 Bae Kudus” dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd. Kons Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus
2. Drs. Arista Kiswanto, M. Pd. selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sekaligus sebagai Pembimbing I
3. Dr. Santoso, M. Pd., dosen pembimbing II yang sabar dalam memberikan pengarahan dalam bimbingan sehingga bisa terselesaikan.
4. Bapak dan Ibu Dosen pengampu Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah membimbing selama masa perkuliahan
5. Ibu Asih Sutanti, S. Pd sebagai guru bimbingan dan konseling yang membantu pengambilan data siswa dan sekaligus menjadi guru pamong bagi peneliti.
6. Kedua orang tua yang selalu mendukung dan memberikan motivasi peneliti untuk semangat mengerjakan skripsi.

7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu peneliti dalam penyusunan skripsi

Semoga amal kebaikan dari semua pihak tersebut akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan kita semua. Aamiin.

Kudus, 6 September 2022  
Peneliti



Nuning Zumar Wulan  
NIM. 201831038





## ABSTRAK

Wulan, Nuning Zumar. 2022. "***Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (TikTok) Pada Siswa Kelas VIII SMP N 3 Bae Kudus***". Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (1) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd., (2) Dr. Santoso, M.Pd

**Kata Kunci:** *Kecanduan Media Sosial (TikTok), Konseling Behavioristik, Teknik Behavior Contract.*

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mendeskripsikan faktor-faktor penyebab kecanduan media sosial *tiktok* pada siswa kelas VIII SMP N 3 Bae Kudus. 2) Untuk mendeskripsikan penerapan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* untuk mengatasi kecanduan media sosial *tiktok* pada siswa kelas VIII SMP N 3 Bae Kudus.

Kecanduan media sosial merupakan sikap yang perlu dihilangkan terutama bagi peserta didik yang masih memiliki tanggungjawab sebagai seorang pelajar. Sebagai peserta didik, kecanduan media sosial dapat berdampak pada kurangnya kontrol diri serta penurunan motivasi belajar. Untuk mengatasi permasalahan kecanduan media sosial (*tiktok*) pada siswa, peneliti berupaya menerapkan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* untuk mengubah tingkah laku maladaptif menjadi adaptif.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan bentuk studi kasus yang dilaksanakan di SMP N 3 Bae Kudus. Subjek dalam penelitian ini ada 2 siswa kelas VIII yaitu AR dan LD yang mengalami masalah kecanduan media sosial (*tiktok*) dan berlangsung selama tiga kali pertemuan. Teknik pengumpulan data meliputi metode observasi, wawancara, kunjungan rumah, dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini bahwa proses pemberian layanan konseling behavioristik dengan teknik *Behavior Contract*, konseli mampu mengubah tingkah laku yang bermasalah menjadi tingkah laku yang konseli harapkan yaitu konseli mampu mengontrol diri dari bermain media sosial secara berlebihan sehingga melakukan kegiatan keseharian lebih terjadwal, lebih fokus pada saat belajar, jam tidur konseli lebih teratur, mengerjakan tugas sesuai jadwal, dan memahami dampak negatif dari kecanduan media sosial.

Berdasarkan dari hasil tersebut, maka disimpulkan bahwa layanan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* dapat mengatasi kecanduan media sosial (*tiktok*) pada siswa kelas VIII di SMP N 3 Bae Kudus. Pada penelitian ini, peneliti mengharapkan siswa mampu mempertahankan tingkah laku dengan baik untuk tidak bermain media sosial *tiktok* secara berlebihan di kehidupan sehari-hari.

## ABSTRACT

Wulan, Nuning Zumar. 2022. "Application of Behavioristic Counseling of Behavior Contract Techniques to Overcome Addiction to Social Media (TikTok) in Class VIII Students of SMP N 3 Bae Kudus". Thesis. Guidance and Counseling Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Adviors : (1) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd., (2) Dr. Santoso, M.Pd

**Keywords:** *Social Media Addiction (TikTok), Behavioristic Counseling, Behavior Contract Techniques.*

The aims of this study are: 1) To describe the factors that cause tiktok social media addiction in class VIII students of SMP N 3 Bae Kudus. 2) To describe the application of behavioristic counseling with behavior contract techniques to overcome tiktok social media addiction in class VIII SMP N 3 Bae Kudus.

Social media addiction is an attitude that needs to be eliminated, especially for students who still have responsibilities as a student. As a student, addiction to social media can have an impact on a lack of self-control and a decrease in learning motivation. To overcome the problem of social media addiction (tiktok) in students, researchers are trying to apply behavioristic counseling with behavior contract techniques to change maladaptive behavior into adaptive.

This Type of research is a qualitative research in the form of a case study conducted at SMP N 3 Bae Kudus. The subjects in this study were two grade VIII students, namely AR and LD who had problems with social media addiction (tiktok) and lasted for three meetings. Data collection techniques include methods of observation, interviews, home visits, and documentation.

The results this study that the process of providing behavioristic counseling services with the Behavior Contract technique, the counselee is able to change the problematic behavior into the behavior that the counselee expects, namely the counselee is able to control himself from playing social media excessively so that he does daily activities more scheduled, more focused on when studying, counsees sleep more regularly, do assignments according to schedule, and understand the negative impact of social media addiction.

Based on these results, it is concluded that behavioristic counseling services with behavior contract techniques can overcome social media addiction (tiktok) in class VIII students at SMP N 3 Bae Kudus. In this study, researcher expect students to be able to maintain good behavior not to play social media tiktok excessively in everyday life.

## DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL.....	i
LOGO.....	i
JUDUL .....	iii
<i>MOTTO</i> DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
<b>BAB II</b> .....	<b>7</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Kajian Teori .....	7
2.1.1 Kecanduan.....	7
2.1.2 Media Sosial.....	11
2.1.3 Aplikasi <i>TikTok</i> .....	20

2.1.4	Konseling Behavioristik.....	22
2.1.5	Teknik <i>Behavior Contract</i> .....	31
2.2	Penelitian Yang Relevan .....	39
2.3	Kerangka Berpikir.....	41
<b>BAB III</b>	.....	<b>43</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>43</b>
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	43
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
3.3	Data dan Sumber Data .....	47
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	48
3.4.1	Metode Wawancara .....	49
3.4.2	Metode Observasi .....	55
3.4.3	Metode Dokumentasi .....	60
3.4.4	Kunjungan Rumah ( <i>home visit</i> ).....	60
3.5	Analisis Data.....	61
3.6	Indikator Keberhasilan.....	62
<b>BAB IV</b>	.....	<b>64</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>64</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	64
4.1.1	Faktor penyebab kecanduan media sosial ( <i>tiktok</i> ) .....	64
4.1.2	Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik Behavior Contract.....	65
4.2	Pembahasan.....	113
4.3	Temuan-Temuan di Lapangan .....	119
4.3.1	Kendala-kendala Saat Penelitian.....	120
4.3.2	Usaha-usaha yang peneliti lakukan untuk mengatasi kendala-kendala saat penelitian.....	120
<b>BAB V</b>	.....	<b>120</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>120</b>
5.1.	Simpulan .....	120
5.1.1	Kasus Konseli I (AR).....	120
5.1.2	Kasus Konseli II (LD).....	121
5.2.	Saran .....	123



5.2.1 Siswa.....	123
5.2.2 Guru Bimbingan dan Konseling .....	123
5.2.3 Kepala Sekolah .....	123
5.2.4 Peneliti .....	123
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>125</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>129</b>





## DAFTAR GAMBAR

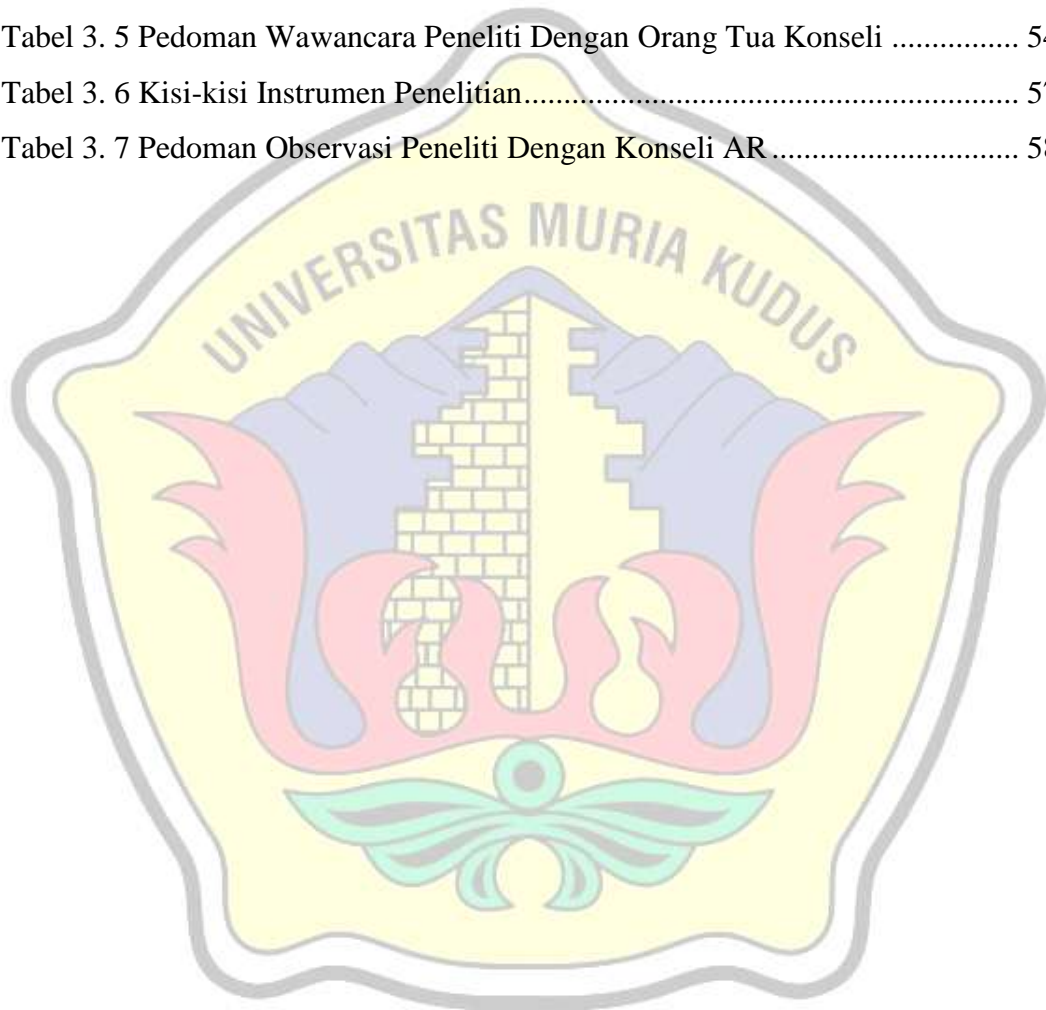
### Halaman

Gambar 2 1 Skema Kerangka Berpikir Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial (Tiktok) .....	42
--	----



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian Konseling Behavioristik Dengan Teknik .....	46
Tabel 3. 2 Daftar Subjek Penelitian .....	48
Tabel 3. 3 Pedoman Wawancara Peneliti Dengan Guru Bimbingan dan .....	51
Tabel 3. 4 Pedoman Wawancara Peneliti Dengan Konseli.....	52
Tabel 3. 5 Pedoman Wawancara Peneliti Dengan Orang Tua Konseli .....	54
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	57
Tabel 3. 7 Pedoman Observasi Peneliti Dengan Konseli AR.....	58



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Daftar Subjek Penelitian.....	129
Lampiran 2 Hasil Observasi Sebelum Konseling .....	130
Lampiran 3 Hasil Observasi Sesudah Konseling.....	132
Lampiran 4 Hasil Wawancara Peneliti Dengan Guru BK .....	134
Lampiran 5 Hasil Wawancara Peneliti Dengan Konseli AR .....	136
Lampiran 6 Hasil Wawancara Peneliti Dengan Orang Tua AR .....	138
Lampiran 7 Persiapan Konseling AR.....	140
Lampiran 8 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling 1 (AR) .....	143
Lampiran 9 Pelaksanaan Konseling I.....	146
Lampiran 10 Laporan Hasil Konseling 1 (AR).....	159
Lampiran 11 Penilaian Hasil Konseling I.....	161
Lampiran 12 Dokumentasi Pertemuan 1.....	162
Lampiran 13 Rencana Pelaksanaan Layanan II (Konseli AR).....	163
Lampiran 14 Pelaksanaan Konseling II .....	166
Lampiran 15 Laporan Hasil Konseling II (AR).....	173
Lampiran 16 Penilaian Hasil Konseling II.....	175
Lampiran 17 Dokumentasi Pertemuan II.....	176
Lampiran 18 Rencana Pelaksanaan Konseling III (Konseli AR).....	177
Lampiran 19 Pelaksanaan Konseling III.....	180
Lampiran 20 Laporan hasil Konseli III (AR).....	187
Lampiran 21 Penilaian Hasil Konseling III .....	189
Lampiran 22 Dokumentasi Pertemuan III.....	190
Lampiran 23 Kontrak Tingkah Laku (AR) .....	191
Lampiran 24 Hasil Observasi Sebelum Konseling .....	192
Lampiran 25 Hasil Observasi Sesudah Konseling .....	194
Lampiran 26 Hasil Wawancara Peneliti Dengan Guru BK .....	196
Lampiran 27 Hasil Wawancara Peneliti Dengan Konseli LD .....	198
Lampiran 28 Hasil Wawancara Peneliti Dengan Orang Tua Konseli LD .....	200
Lampiran 29 Persiapan Konseling LD.....	202

Lampiran 30 Rencana Pelaksanaan Layanan (LD) .....	205
Lampiran 31 Pelaksanaan Konseling I.....	208
Lampiran 32 Laporan Hasil Konseling I (LD).....	220
Lampiran 33 Penilaian Hasil Konseling I.....	222
Lampiran 34 Dokumentasi Pertemuan 1 .....	223
Lampiran 35 Rencana Pelaksanaan Layanan II (Konseli LD).....	224
Lampiran 36 Pelaksanaan Konseling II .....	227
Lampiran 37 Laporan Hasil konseling II (LD) .....	234
Lampiran 38 Penilaian Hasil Konseling II.....	236
Lampiran 39 Dokumentasi Pertemuan II .....	237
Lampiran 40 Rencana Pelaksanaan Konseling III (Konseli LD).....	238
Lampiran 41 Pelaksanaan Konseling III .....	241
Lampiran 42 Laporan Hasil Konseling III .....	248
Lampiran 43 Penilain Hasil Konseling III .....	250
Lampiran 44 Dokumentasi Pertemuan III.....	251
Lampiran 45 Kontrak Tingkah Laku (LD).....	252
Lampiran 46 Pemberian Hadiah Kepada AR dan LD.....	253
Lampiran 47 Hasil Raport AR .....	254
Lampiran 48 Hasil Raport LD.....	255
Lampiran 49 Dokumentasi Wawancara Dengan Guru BK.....	256
Lampiran 50 Dokumentasi Wawancara dengan Orang Tua Konseli AR .....	257
Lampiran 51 Dokumentasi Wawancara dengan Orang Tua Konseli LD .....	258
Lampiran 52 Surat Ijin Penelitian .....	259
Lampiran 53 Surat Keterangan Selesai Penelitian .....	260
Lampiran 54 Kartu Bimbingan .....	261
Lampiran 55 Surat Keterangan Selesai Bimbingan Skripsi.....	266
Lampiran 56 Pernyataan .....	267
Lampiran 57 Permohonan Ujian Skripsi.....	268