

**IMPLEMENTASI TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK
MENGATASI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESERTA
DIDIK DI MTS NEGERI 1 BANGKA TENGAH**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

TIRA FRANSISKA

1815074

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Kepada:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2023



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website: www.iainsasbabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI
Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/06/2023

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Tira Fransiska
NIM : 1815074
Program : Strata I
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Implementasi Teknik Behavioral Contract Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial di MTs Negeri 1 Bangka Tengah.

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 09 Juni 2023
Ka. Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tira Fransiska

NIM : 1815074

Jurusan : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Implementasi Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial di MTs Negeri 1 Bangka Tengah**" ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 26 Januari 2023

Yang menyatakan



1353AKX404437046
Tira Fransiska
NIM: 1815074



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBİYAH

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-

tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Tira Fransiska
NIM : 1815074
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Proposal Skripsi : **IMPLEMENTASI TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT***
UNTUK MENGATASI KEACNDUAN MEDIA SOSIAL DI
MTS NEGERI 1 BANGKA TENGAH

telah dapat diajukan kepada Jurusan Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd). Harapak kami, semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat di munaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka, 26 Januari 2023

Pembimbing I

Dr. Febrino, M.A
NIP. 198902012015031004

Pembimbing II

Wahyudi, S.Pd.I., M.A.
NIDN. 2005089101



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kcc. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32_sasbabel@yahoo.co.id
BANGKA 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi
Saudari Risnawati
Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Tira Fransiska
Nim : 1815074
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI TEKNIK *BEHAVIOR CONTRACT* UNTUK MENGATASI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK DI MTS NEGERI 1 BANGKA TENGAH**

telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)


Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.


Wassalamu'alaikum Wr, Wb.

Bangka, 13 July 2023

Konsultan I

Konsultan II


Dr. Nikmarjial, M.Pd
NIP. 1986/1282018011001


Komariah, S. Psi., M. Pd
NIP. 199105212020122026



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 195.B9/FT/PP.00.9/07/2023

Skripsi dengan judul: Implementasi Teknik *Behavior Contract* untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik di MTs Negeri 1 Bangka Tengah

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Tira Fransiska
NIM: 1815074

Fakultas: Tarbiyah

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Jum'at, tanggal 07 Juli 2023 dengan nilai A (88,58), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I, Pembimbing II,

Dr. Febrino, M.A. NIP. 19890201 201503 1 004
Wahyudi, S.Pd.I., M.A. NIDN. 2005089101

Penguji I, Penguji II,

Dr. Nikmarijal, M.Pd NIP. 19861128 201801 1 001
Kotmariah, S.Psi. M.Pd NIP. 19910521 202012 2 026

Ketua Panitia

Dr. Febrino, M.A. NIP. 19890201 201503 1 004



Bangka, 26 Juli 2023
Soleha, M.A. NIP. 19750527 200501 2 008

HALAMAN MOTTO

Jika dirimu tidak disibukkan dengan hal-hal yang baik, PASTI akan disibukkan dengan hal-hal yang batil.

(Al Jawabul *Kaafi* hal. 156)

Jangan biarkan hari kemarin merenggut banyak hari ini.

(Will Rogers)

Kamu belajar dengan cara yang sulit. Itulah masalahnya dengan sosial media.

Tidak ada yang tahu apa yang mereka lakukan.

(Cameron Dallas)

Hal penting mengenai sosial media adalah mengetahui kapan anda harus meletakkan telepon dan alami pengalaman hidup anda.

(Taylor Swift)

Kekuatan dan kepintaran adalah modal. Tapi tidak ada yang lebih dahsyat dari keberanian dan ketekunan

(Merry Riana)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim.

Dengan mengucapkan “Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat hidup yang sangat indah sehingga hamba tak henti mengucapkan syukur pada-Mu”, saya persembahkan karya ini untuk orang-orang tersayang yang selalu hadir selama proses penyusunan skripsi ini sejak awal.

Kepada kedua orang tua tercinta ibunda Misna dan ayahanda Sudarman yang telah membesarkan dan mendidikku dengan penuh kasih sayang serta senantiasa mendoakanku, mengharapkan keberhasilanku, dan juga bekerja keras dengan tulus terima kasih untuk semua apa yang kalian lakukan kedua malaikatku.

Almamater tercinta kampus IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

**IMPLEMENTASI TEKNIK BEHAVIOR CONTRACT UNTUK
MENGATASI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESETA DIDIK DI MTS
NEGERI 1 BANGKA TENGAH**

Tira Fransiska
1815074
Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri
Syaiikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketertarikan peneliti terhadap pelaksanaan teknik *behavior contract* untuk mengatasi kecanduan media sosial di MTs Negeri 1 Bangka Tengah. Penelitian ini dilakukan atas hasil kajian dan pengamatan dari proses pelaksanaan teknik *behavior contract* untuk mengatasi kecanduan media sosial di MTs Negeri 1 Bangka Tengah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Bagaimana implementasi teknik *behavior contract* dan apa saja faktor penghambat dalam penerapan teknik *behavior contract* untuk mengatasi kecanduan media sosial di MTs Negeri 1 Bangka Tengah.

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Peneliti ini merupakan hasil kajian dan pengamatan dari proses konseling behavioral, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi yang terkait dengan topik penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Implementasi teknik *behavior contract* untuk mengatasi kecanduan media sosial di MTs Negeri 1 Bangka Tengah terdiri dari beberapa tahap yaitu Persiapan, *rapport*, pendekatan masalah, pengungkapan, *dianogsa*, *pranogsa*, *treatment* dalam *treatmeat* ada beberapa item yaitu, pilih tingkah laku yang diubah, tentukan data awal, berikan *reinforcement* setiap tingkah laku yang di inginkan ditampilkan sesuai dengan jadwal kontrak, Berikan penguatan setiap saat tingkah laku yang ditampilkan menetap dan yang terkahir evaluasi. 2) Faktor penghambat implemetasi teknik *behavior contract* untuk mengatasi kecanduan media sosial di MTs Negeri 1 Bangka Tengah yaitu pelaksanaan waktu, kurangnya keterbukaan peserta didik, fasilitas dan lingkungan.

Kata Kunci: *Teknik Behavior contract, Kecanduan media sosial*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, sang Penguasa Segala, karena hanya dengan Rahmat dan Hidayah-Nya jualah skripsi ini bisa diselesaikan. Demikian pula shalawat dan salam teruntuk Junjungan Besar Nabi Muhammad Saw. beserta para Sahabatnya, yang telah membuka tabir jahiliyah sehingga terbentang jalan kebenaran yang terang, sebagai jalan keselamatan bagi umat manusia, semoga Nur yang terpancarkan tidak redup di terpa perkembangan zaman.

Penulisan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang implementasi teknik *behavior contract* untuk mengatasi kecanduan media sosial di MTs negeri 1 Bangka Tengah. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Irawan, M.S.I., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Dr. Soleha, M.A., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Dr. Nikmarijal, M.Pd., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.

4. Nurul Faqih Isro'i, M. Pd., Penasehat Akadmik yang telah memberikan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Febrino, M.A., selaku Pembimbing I yang selalu membimbing dan memotivasi dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Wahyudi, S. Pd.I., M.A., selaku pembimbing II yang selalu mengarahkan dan membimbing dengan detail selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang telah banyak mengajarkan arti perjuangan, khususnya dosen Fakultas Tarbiyah .
8. Kepala Sekolah MTs Negeri 1 Bangka Tengah, Guru bimbingan dan konseling, peserta didik dan semua pihak di MTs Negeri 1 Bangka Tengah yang telah terlibat dalam proses penyelesaian Skripsi ini.
9. Kepada keluarga saya Tio Fransisko, Trisna Agustian, Ines Septiani, Hafihzan, Eka Wulandari yang selalu membantu dan memberikan dukungan penuh selama penyusunan skripsi ini.
10. Sahabatku Bela, Risna, Indri, Dila, Ayi. Terima kasih untuk kebersamaan dalam susah maupun senang, kekonyolan sendiri pertama masuk kuliah, dan akhirnya kita sama-sama sibuk untuk keluar menjadi sarjana. Sayang kalian semua
11. Kampus dan Almamater tercinta, yang awalnya sebuah keterpaksaan dan kami menjadi kebanggaan, kampus hijau IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

Atas segenap bantuan yang diberikan, peneliti tidak dapat membalasnya, hanya dapat mengucapkan do'a semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa di dunia ini tidak ada yang sempurna. Begitu juga dalam penulisan skripsi ini, yang tidak luput dari kekurangan dan kesalahan. Namun demikian, besar harapan peneliti agar skripsi ini bisa bermanfaat.

Bangka, 26 Januari 2023



Tira Fransiska
NIM:1815074

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Masalah.....	6
D. Kegunaan Penelitian	6
E. Telaah Pustaka	7
F. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Teknik <i>Behavior Contract</i>	13
1. Pengertian Teknik <i>Behavior Contract</i>	13
2. Tujuan Teknik <i>Behavior Contract</i>	14
3. Langkah-langkah Dalam Penerapan Teknik <i>Behavior Contract</i>	16
4. Prinsip Dasar Teknik <i>Behavior Contract</i>	18
5. Kelebihan dan Kekurangan <i>Behavior Contract</i>	19
B. Kecanduan Media Sosial.....	20

1. Pengertian Kecanduan Media Sosial.....	20
2. Ciri-ciri kecanduan Media Sosial.....	22
3. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial	25
4. Dampak Perilaku Kecanduan Media Sosial	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	30
C. Sumber Data.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Instrumen Penelitian	34
F. Teknik Analisis Data.....	35
G. Uji Keabsahan data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Implementasi Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial Di MTs Negeri 1 Bangka Tengah	46
B. Faktor Penghambat dalam Penerapan Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk Mengatasi Kecanduan Media Sosial di MTs Negeri 1 Bangka Tengah	58

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	66
B. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA.....	68
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Pedoman Observasi	35
Tabel III. 2 Pedoman Wawancara	36
Tabel III. 3 <i>Ceklist</i> Dokumentasi	37
Tabel IV. Nama Informan Yang di Wawancara.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. SK Pembimbing
- Lampiran 2. Surat Balasan
- Lampiran 3. Kartu Bimbingan
- Lampiran 4. Kisi-kisi Instrumen Wawancara
- Lampiran 5. Kisi-kisi Instrumen Observasi
- Lampiran 6. *Checklist* Dokumentasi
- Lampiran 7. Pedoman Wawancara
- Lampiran 8. Transkrip Wawancara
- Lampiran 9. RPL BK MTs Negeri 1 Bangka Tengah
- Lampiran 10. Hasil Observasi
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

