

CONTRACT BEHAVIOR THERAPY PADA ANAK SD YANG MENGALAMI SIKAP MENENTANG AKIBAT GAME ONLINE

Irpan Zuhri¹, Erika Prima Yola^{2*}, Ulyma Tahara Arisandi³

¹FKIP, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung,

Email: irpan.zuhri@unmuhbabel.ac.id

²Program Studi Psikologi, Universitas Fort De Kock Bukit Tinggi

*Email Korespondensi: erikaprimayola17@gmail.com

³FKIP, Universitas Muhammadiyah Bangka Belitung,

Email: ulyma.tahara@unmuhbabel.ac.id

Submitted: 05-02-2026, Reviewer: 10-02-2026, Accepted: 15-02-2026

ABSTRACT

Excessive online gaming behavior is one factor that can trigger children to develop oppositional defiant disorder. This disorder is characterized by defiant behavior, disobedience to orders, and provocative behavior. The purpose of this study was to determine the efficacy of contract behavior intervention in children who experience oppositional defiant disorder due to online gaming behavior. This study used a quantitative experimental approach using a single case pre-test post-test design. The study participants were 11-year-old sixth-grade elementary school students who were patients at Rumah Bintang Ceria Bangka with indications of oppositional defiant disorder. The assessment techniques used in this study were observation, interviews, and psychological testing tools aimed at exploring the subject's problems in depth and strengthening the diagnosis. Researchers used contract behavior intervention to address oppositional defiant disorder in children, the intervention was given in 4 sessions with a duration of approximately 60-90 minutes. The results of this study indicate that contract behavior therapy intervention is effective given to children with oppositional defiant disorder. After being given the intervention, the subjects were able to reduce the duration of online gaming to 2.5 hours - 3 hours per day. The subject was also able to demonstrate the expected behavior, namely not arguing or disputing his mother's warnings and not lying to his mother about the time he played online games.

Keywords : *Contract Behavior, Child, Oppositional Defiant Disorder, Game Online*

ABSTRAK

Perilaku bermain *game online* yang berlebihan merupakan salah satu faktor yang dapat memicu anak mengalami gangguan sikap menentang. Gangguan ini ditandai dengan adanya perilaku menentang, ketidakpatuhan terhadap perintah, dan perilaku yang provokatif. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keberhasilan intervensi *contract behavior* pada anak yang mengalami gangguan sikap menentang akibat perilaku bermain *game online*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan menggunakan rancangan *single case pre test post test*. Partisipan penelitian ini yaitu seorang anak SD Kelas VI dan berusia 11 tahun yang merupakan pasien di Rumah Bintang Ceria Bangka dengan indikasi mengalami gangguan sikap menentang. Teknik asesmen yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, dan alat tes psikologi yang bertujuan untuk menggali permasalahan subjek secara mendalam dan memperkuat penegakkan diagnosis. Peneliti menggunakan intervensi *contract behavior* untuk mengatasi gangguan sikap menentang pada anak, intervensi diberikan sebanyak 4 sesi dengan durasi kurang lebih selama 60-90 menit. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi

contract behavior therapy efektif diberikan pada anak yang mengalami gangguan sikap menentang. Setelah diberikan intervensi subjek mampu mengurangi durasi bermain *game online* menjadi 2,5 jam-3 jam dalam satu hari. Subjek juga mampu menurunkan perilaku yang diharapkan, yaitu tidak membantah dan tidak mendebat teguran ibu serta tidak berbohong kepada ibu mengenai waktu bermain *game online*.

Kata kunci : *Kontrak Perilaku, Anak, Gangguan Sikap Menentang, Game Online*

PENDAHULUAN

Di era perkembangan dan kemajuan teknologi saat ini penggunaan internet telah menjadi hal yang penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari. Pada Januari 2023 ada 5,16 miliar pengguna internet di seluruh dunia yang merupakan 64,4 persen dari populasi dunia (Petrosyan, 2023). Salah satu negara dengan pengguna internet terbanyak adalah Indonesia yang menempati peringkat ke-4 atau ke-5 dunia dengan jumlah pengguna internet yang menembus 229,4 juta jiwa dengan tingkat penetrasi mencapai 80,66% dari populasi serta didominasi oleh anak-anak dan para remaja di Indonesia (Prasetyo et al., 2024). Hal tersebut menunjukkan tingginya angka penggunaan internet di Indonesia terutama pada kalangan anak-anak dan remaja.

Penggunaan internet tentunya membawa dampak positif dan dampak negatif bagi kehidupan. Dampak positifnya adalah mudahnya mengakses informasi yang diinginkan sedangkan dampak negatifnya adalah membuat para penggunanya tidak bisa lepas dari internet dan dapat berujung pada kecanduan internet. Adiksi internet disebabkan ketika individu tidak bisa mengontrol kemauannya untuk menggunakan internet (Ratulangi et al., 2021). Peran kontrol diri sangat penting agar seseorang tidak mengalami kecanduan internet akan tetapi kontrol diri pada usia anak-anak tentunya tidak sebaik kontrol diri pada orang dewasa karena usia anak-anak masih tahapan awal dalam perkembangan manusia sehingga kecanduan internet sangat rentan dialami pada anak-anak. Anak yang mengalami dampak negatif adiksi internet berkontribusi signifikan terhadap

penurunan kecerdasan emosional yang bermanifestasi pada kesulitan regulasi emosi, perilaku oposisi, dan ledakan amarah (tantrum) yang tidak terkendali serta secara kognitif dan sosial, kondisi ini memicu defisit empati serta gangguan konsentrasi yang menghambat fungsi adaptif harian (Herawati et al., 2022). Selain itu, adiksi ini mendorong perilaku maladaptif berupa kecenderungan manipulatif atau kebohongan guna menutupi intensitas penggunaan durasi internet

Perilaku menentang dalam PPDGJ III dikenal dengan gangguan sikap menentang yang ditandai dengan adanya perilaku menentang terhadap figur otoritas, ketidakpatuhan, perilaku provokatif dan tidak adanya tindakan dissosial dan agresif yang lebih berat yang melanggar hukum ataupun hak orang lain (Maslim, 2020). Pada DSM-5 perilaku menentang dikenal sebagai *oppositional defiant disorder* yang merupakan suatu pola negativistik, permusuhan dan perilaku menentang yang terus menerus tanpa adanya pelanggaran yang serius terhadap norma sosial atau hak orang lain dengan gejala gangguan sikap menentang berupa sering kehilangan kendali, berdebat dengan orangtua, secara aktif menentang atau menolak mematuhi permintaan atau peraturan orang tua, sengaja melakukan hal lain untuk mengganggu orang lain, dan sering menyalahkan orang lain karena kesalahannya sendiri (American Psychiatric Association, 2022). Anak-anak dengan ODD sering berdebat dengan orang dewasa, memberontak, menolak untuk mematuhi aturan dan keras kepala (Azzara & Purnamasari, 2022).

Gangguan sikap menentang tersebut dialami subjek dalam penelitian ini yaitu H. H merupakan salah satu pasien anak di Rumah Bintang Ceria Bangka yang mengikuti program

terapi selama satu bulan yaitu dari bulan Agustus 2025 sampai September 2025. Hasil asesmen menemukan bahwa subjek menunjukkan pola perilaku secara terus-menerus menentang atau menolak dan tidak patuh pada orangtuanya terkait dengan waktu *game online* yang dimainkan subjek. Subjek juga akan mendebat setiap orangtuanya memberi nasehat kepada dirinya. Subjek juga mudah marah dan tersinggung ketika diberi nasehat oleh orangtuanya. Subjek juga menyalahkan kakaknya ketika ia menghabiskan paket internet dari *handphone* ibunya. Selain itu juga subjek juga mengalami penurunan prestasi belajar. Kasus ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Adiningsih, 2025) adanya hubungan yang bermakna antara kecanduan internet pada anak dan remaja serta gangguan tingkah laku, yang mana gangguan sikap menentang merupakan gangguan tingkah laku.

Gangguan sikap menentang bermula ketika subjek dibelikan *handphone* oleh pamannya yaitu pada saat subjek kelas 4 SD akan tetapi pada saat itu perilaku bermain *handphone* masih bisa di kontrol karena pada saat itu *handphone* yang dimiliki subjek tidak mendukung untuk bermain *game online* sehingga subjek hanya bisa bermain *game offline* dan pergi ke tempat rental *playstation* bersama teman-temannya. Kemudian semester akhir kelas 5 SD *handphone* subjek tersebut rusak sehingga subjek meminta kepada orangtuanya dibelikan *handphone* baru. Awalnya orangtua subjek tidak mau membeli namun karena subjek yang terus meminta serta diperlukan *smartphone* untuk mendukung kegiatan pembelejaraan di sekolah akhirnya subjek dibelikan *smartphone* yang juga mendukung untuk bermain *game online*. Hal tersebut kemudian membuat subjek menginstall aplikasi *game online* seperti *mobile legend* dan subjek mulai memunculkan gangguan sikap menentang seperti subjek yang marah jika dinasehati ibunya untuk berhenti sejenak bermain *game online*, subjek berbohong sedang belajar namun pada kenyataannya subjek bermain *game online*. Perilaku-perilaku tersebut hanya dibiarkan saja oleh orangtua subjek sehingga ketika subjek kelas 6 SD perilaku-

perilaku menentang subjek menjadi semakin parah yaitu subjek yang sering meminta uang untuk membeli paketan dan memaksa orangtuanya untuk memasang *wifi*. Orangtua subjek mengikuti keinginan subjek untuk memasang *wifi* sehingga perilaku bermain *game online* subjek menjadi tidak terkontrol bahkan di waktu pagi dinihari subjek masih bermain *game online* dan hal tersebut juga memperparah perilaku menentang subjek.

Terdapat intervensi dengan pendekatan psikologi behavioristik yang efektif untuk mengurangi perilaku menentang pada subjek yaitu *contract behavior* yang juga merupakan teknik dalam memodifikasi perilaku *maladaptive*. *Contract behavior* adalah perjanjian antara terapis dan subjek untuk membuat kesepakatan tingkah laku dan didiskusikan bersama subjek yang akan dijalani subjek sesuai kesepakatan dan subjek mendapatkan *reward* ketika berhasil melakukan tindakan tindakan yang sudah disepakati. Teknik *behavior contract* efektif untuk mengurangi perilaku bermasalah, teknik *behavior* ini adalah salah satu teknik dalam layanan konseling perorangan dimana tujuannya untuk mengurangi perilaku –perilaku yang tidak baik, dengan cara penulisan yang berupa persetujuan pihakpihak yang terlibat antara konselor atau terapis dan siswa atau individu (Marisa et al., 2020). Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli (Latipun, 2020). Pemberian *reward* tersebut dilakukan agar subjek mendapatkan penguatan positif setelah ia melakukan perilaku yang diinginkan karena pandangan behavioristik menyakini sebuah perilaku muncul karena adanya stimulus dan respon. Hal tersebut juga didukung dengan penelitian yang dilakukan yang menyimpulkan bahwa *contract behavior* efektif mengurangi perilaku agresif siswa kelas 6 SD (Guntara & Sulian, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, terapi yang terbukti efektif dalam menangani anak dengan gangguan perilaku menentang yaitu *contract behavior*. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melihat dampak dari pemberian intervensi *contract behavior* sebagai upaya

dalam mengelola gangguan perilaku menentang pada anak. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui keberhasilan intervensi *contract behavior* yang mengalami gangguan sikap menentang.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen dengan rancangan *single case pre test post test*. Rancangan ini dipilih untuk mengungkap efektifitas intervensi *contract behavior* dalam menurunkan gejala klinis pada anak yang mengalami *conduct disorder* atau gangguan sikap menentang.

Subjek penelitian ini adalah seorang anak berusia 11 tahun kelas 6 SD yang mengalami gangguan sikap menentang. Peneliti melakukan asesmen yang dilanjutkan dengan pemberian intervensi pada subjek selama kurang lebih 1 bulan mulai dari agustus 2025 hingga september 2025. Peneliti melakukan asesmen pada subjek dengan menggunakan observasi, wawancara, dan tes psikologi. Pengumpulan data melalui metode observasi dan wawancara yaitu dengan menggali riwayat dan permasalahan-permasalahan subjek secara mendalam. Pencatatan observasi menggunakan *anecdotal record*. Tes psikologi yang diberikan yaitu tes intelegensi WISC (*Wechsler Intelligence Scale for Children*), tes kepribadian yaitu Grafis, dan CAT (*Children Apperception Test*). Asesmen tersebut dilakukan untuk memperkuat penegakan diagnosa sehingga pemberian intervensi yang diberikan sesuai dengan situasi dan kondisi subjek serta dapat membantu subjek mengatasi gejala gangguan sikap menentang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Asesmen

Subjek memiliki kemampuan intelektual dengan kategori rata-rata. Hal ini ditunjukkan dari IQ total subjek yaitu 104. Subjek memiliki

kemampuan verbal yang termasuk pada kategori rata-rata, yaitu kemampuan memahami struktur dan konsep melalui kata-kata dan bahasa yang cukup. Hal ini ditunjukkan dari skala IQ verbal = 119 yang tergolong pada kategori pandai. Subjek memiliki kemampuan *performance* pada kategori lambat yang ditunjukkan dengan IQ *performance* = 86. IQ *performance* menunjukkan pemahaman subjek terhadap struktur dan konsep visual yang belum optimal atau kurang. Hal tersebut menunjukkan IQ verbal lebih besar dibandingkan IQ *performance* dengan selisih 33 angka yang mengindikasikan bahwa kemampuan kognitif subjek dalam memahami struktur dan konsep melalui kata-kata dan bahasa lebih baik dibandingkan kemampuan subjek dalam memahami terhadap struktur dan konsep visual. Ketika mengerjakan tes subjek cenderung melihat *handphonenya* dan menanyakan kepada terapis butuh waktu berapa lama lagi untuk menyelesaikan tes.

Subjek juga mengungkapkan ia ingin segera cepat menyelesaikan agar bisa bermain *game* favoritnya yaitu *mobile legend*. Subjek memiliki kemampuan berpikir abstrak yang baik. Subjek juga dapat memahami instruksi yang diberikan oleh oranglain. Subjek sendiri, juga memiliki kemampuan berpikir asosiatif yang juga cukup baik. Akan tetapi subjek masih belum berkembang dengan optimal pada kemampuan *social intelligence* terutama faktor-faktor persepsi, komprehensi visual dan perencanaan sehingga hal tersebut membuat subjek kesulitan dalam organisasi visual yang mengakibatkan subjek fokus dan konsentrasi yang mudah terganggu(perhatian kurang).

Hal tersebut juga didukung dari hasil observasi yang dilakukan ketika subjek sedang mengikuti pembelajaran ia memainkan *game online*. Begitu juga ketika subjek sedang mengerjakan pekerjaan rumah subjek juga melakukannya dengan bermain *game online*. Kemudian hal tersebut juga didukung dari hasil wawancara yang mana subjek tidak menyukai pelajaran matematika karena kesulitan memahami konsep-konsep yang ada di matematika. Kemudian sifat rajin yang dimiliki subjek terkadang tidak efektif. Hal tersebut disebabkan subjek terkadang kurang

bersemangat dan mudah menyerah dalam menghadapi tugas atau tantangan, kemampuan berpikir subjek yang masih belum teratur atau terstruktur dan pemikiran yang didominasi fantasinya yang mengakibatkan subjek kesulitan untuk mengontrol dorongan atau nafsu yang ada didalam dirinya. Hal tersebut juga sejalan dengan permasalahan subjek saat ini yang mana ia sulit untuk mengontrol kapan waktu ia bermain *game online* dan kapan ia belajar sehingga hal tersebut menjadi salah satu faktor yang membuat subjek mengalami gangguan sikap menentang

Secara emosi subjek merupakan individu senang menyembunyikan *problem*. Hal ini membuat subjek menekan perasaannya sendiri. Subjek akan cenderung neurotis jika dihadapkan dengan sebuah permasalahan. Subjek juga belum stabil dalam mengontrol emosinya Ketidakstabilan emosi yang dimiliki subjek mengakibatkan subjek menjadi *insecure* terhadap dirinya sendiri. Selain itu juga subjek merasa kurang berperan dalam keluarga sehingga hal tersebut membuat subjek merasa kurang dipercaya dan dihargai dalam keluarganya dan butuh perhatian dari keluarganya. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil wawancara yang sudah dilakukan yang mana subjek tidak berani mengatakan kepada kedua orangtuanya bahwa dulu ia pernah *bully* dan diminta uang ketika ia kelas 5 SD sehingga mengakibatkan subjek menekan perasaannya sendiri yang kemudian berdampak pada ketidakstabilan subjek dalam mengontrol emosinya seperti ia membanting HP-nya ketika ia kalah dalam bermain *game online*, subjek marah jika dinasehati orangtuanya, mendebat

orangtuanya, dan berbohong bahwa yang menghabiskan paket internet adalah kakak subjek.

Secara sosial subjek merupakan individu yang tertutup (ketidakterbukaan). Hal ini mengakibatkan subjek terkadang kesulitan untuk menyesuaikan diri. Subjek juga menolak terhadap sebuah kritikan. Kritikkan membuat subjek memunculkan perasaan tidak aman artinya hal tersebut dipandang subjek sebagai hal yang negatif. Subjek juga suka menonjolkan ilmunya. Hal tersebut dilakukan subjek agar ia

bisa diakui kelompoknya. Hal inilah yang mendasari subjek bermain *game online* subjek ingin diakui oleh kelompoknya sehingga hal tersebut menjadi tidak terkontrol dan bermanifestasi pada gangguan sikap menentang yang dialami subjek. Selain itu juga subjek tertekan dengan keadaan lingkungan diluar keluarga. Hal ini membuat subjek melakukan *withdrawl* atau menarik diri dari lingkungannya. Hal ini didukung dari hasil wawancara ketika subjek diejek kasar oleh teman satu timnya ia mengatakan yang menyebabkan kalah itu adalah teman satu timnya dan subjek mengungkapkan bahwa ia *pro player*. Hal tersebut juga membuat subjek melampiaskannya dengan perilaku menentang kepada orang terdekat subjek yaitu orangtua subjek. Berdasarkan hasil asesemen maka dapat disimpulkan gambaran terkait paradigma psikopatologis yang dialami subjek berdasarkan analisis fungsional behavioristik dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Analisis Fungsional Behavioristik

<i>Antecedent</i> (A)	<i>Behavior</i> (B)	<i>Consequence</i> (C)
Ketika subjek selesai mengaji	Subjek langsung bermain <i>game online</i>	Dibiarkan oleh orangtua
Ketika <i>handphone</i> subjek disimpan ibunya	Subjek marah dan jengkel serta berkata kasar	Dibiarkan oleh ibu
Ketika ditegur ibu untuk berhenti bermain <i>game online</i>	Subjek akan membantah dan mendebat ibunya	Dibiarkan oleh ibu

Ketika melebihi waktu yang ditetapkan bermain <i>game online</i>	Subjek berbohong dan berpura-pura belajar	Dibiarkan oleh orangtua
Ketika disuruh ibu belajar	Subjek membantah dan mendebat ibunya	Dibiarkan oleh ibu
Ketika <i>HP</i> -nya ditarik oleh ibunya	Subjek mengambil secara diam-diam	Dibiarkan oleh ibu
Ketika <i>HP</i> -nya ditarik oleh ibunya	Subjek pergi ke warnet untuk melanjutkan <i>game online</i> -nya	Dibiarkan oleh orangtua
Ketika sedang mengikuti pembelajaran <i>daring</i>	Subjek bermain <i>game online</i>	Dibiarkan guru dan orangtua
Ketika disuruh ibu belanja	Subjek menolak dan membantah	Dibiarkan oleh orangtua

Berdasarkan analisis fungsional tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek terus mempertahankan perilaku negatif karena perilaku tersebut cenderung dibiarkan oleh lingkungan sekitar terutama orangtua subjek yang seharusnya menjadi kontrol untuk subjek sehingga memunculkan perilaku-perilaku negatif. Ketika selesai mengajai subjek akan langsung bermain *game online*. Subjek juga sering marah dan benci yaitu saat subjek ditegur untuk berhenti bermain *game online* subjek marah, membantah dan mendebat ibunya. Subjek juga menentang/menolak mematuhi permintaan atau peraturan orang tua yaitu berbohong dengan ibunya ketika ia bermain *game online* melebihi waktu yang sudah disepakati. Selain itu juga saat hp-nya ditarik oleh ibunya subjek mengambil hp-nya secara diam-diam dan pergi ke warnet untuk melanjutkan permainan *game online*-nya. Namun perilaku-perilaku tersebut cenderung dibiarkan oleh orangtua subjek sehingga hal tersebut menjadi *consequence* yang positif pada subjek untuk mempertahankan perilaku-perilaku tersebut.

Di situasi lain yaitu ketika subjek sedang mengikuti pembelajaran *daring* maka subjek tetap melanjutkan permainan *game online*. Namun guru hanya membiarkan saja dan tidak menegur sama sekali sehingga hal tersebut juga menjadi salah satu penguatan positif yang membuat subjek tetap mempertahankan perilaku

negatifnya. Dari penjabaran tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempertahankan perilaku negatif yaitu kecenderungan perilaku menentang yang dialami subjek selama ini dikarenakan adanya penguatan positif (*positive reinforcement*) dari lingkungan. Hal tersebut disebabkan karena ada penguat eksternal pada perilaku subjek, yaitu orangtua dan guru yang cenderung membiarkan perilaku tersebut sehingga menjadi konsekuensi dari perilaku dan menyebabkan perilaku tersebut tetap dipertahankan subjek. Berdasarkan analisis *antecedent, behavior* dan *consequence* tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak adanya *punishment* yang konsisten dari ibu dan tidak adanya *punishment* dari guru menyebabkan perilaku subjek tetap bertahan dan kembali terulang. perilaku-perilaku negatif yang muncul pada subjek atau yang subjek alami tersebut mengarah pada ciri gangguan sikap menentang ". Gangguan sikap menentang (*Oppositional defiant disorder*) merupakan gangguan awal masa kanak-kanak yang ditandai dengan pola kronis suasana hati marah/ mudah tersinggung, perilaku argumentatif/ menantang, dan dendam (American Psychiatric Association, 2022). ODD didefinisikan sebagai gangguan perkembangan yang didiagnosis pada anak-anak yang menampilkan perilaku agresif (seperti mendorong, memukul, menendang, dan menggigit) dan tidak patuh yang sangat ekstrim . Lebih lanjut menurut Calub et al (Calub et al.,

2021) gangguan sikap menentang (ODD) merupakan salah satu diagnosis yang paling umum ada pada anak-anak prasekolah dengan prevalensi diperkirakan 4% hingga 16,6% di Amerika Serikat. Selain itu, umumnya ODD lebih banyak ditemukan pada anak laki-laki daripada anak perempuan.

Anak dengan gangguan sikap menentang memiliki kegagalan dalam melakukan kategori strategi perilaku, dan kekuatan dalam merespon secara verbal yang seharusnya diarahkan pada ketepatan dalam perilaku selanjutnya (A Mars et al., 2022). Anak memiliki keterbatasan dalam mengkomunikasikan perasaannya dan kebutuhannya sehingga interaksi yang nampak menjadi sulit serta adanya kesulitan dalam pemecahan masalah (Calub et al., 2021). Anak-anak dengan ODD merupakan produk dari pola asuh yang buruk atau manajemen orang tua yang tidak memadai (Fooladvand et al., 2021). Faktor keluarga juga mempengaruhi seperti pengasuhan yang tidak konsisten, gangguan mental pada orang tua, hukuman pada anak yang terlampau keras, sering berpindah tempat tinggal, serta perceraian orang tua (A Mars et al., 2022). Sementara itu faktor lingkungan juga dapat meningkatkan agresivitas anak dengan ODD, antara lain meniru perilaku agresif atau kata-kata kasar yang diperoleh dari orang dewasa maupun teman sebaya di lingkungan tempat tinggal ataupun di lingkungan sekolah.

Dari hasil asesmen, terdapat beberapa ciri perilaku yang muncul dalam keseharian subjek memenuhi 4 dari 8 kriteria gangguan sikap menentang (313.81) serta sudah lebih dari enam bulan menurut DSM IV-TR. Adapun kriteria yang muncul pada subjek sesuai dengan DSM IV-TR adalah pertama sering berdebat dengan orang tua ketika permintaan tidak dituruti dengan mengeluarkan kata-kata yang kurang pantas. Hal ini ditunjukkan dari perilaku subjek yang berdebat dengan ibunya mengenai hitung-hitungan waktu bermain *game onlinenya*. Kedua secara aktif menentang atau menolak untuk patuh pada permintaan atau peraturan orang tua dengan mengeluarkan nada suara tinggi. Hal ini ditunjukkan dari perilaku subjek yang bermain *game online* 6 jam dalam satu hari

dan akan marah dengan intonasi suara yang tinggi jika ditegur oleh ibunya. ketiga sering marah dan membenci. Hal ini ditunjukkan jika HP subjek ditarik ia akan marah dan jengkel ke ibunya dan berusaha mengambil HP-nya secara diam-diam. Keempat subjek menyalahkan kakaknya yang menghabiskan paket internet dari *handphone* ibunya.

Pola pengasuhan yang kurang konsisten yang subjek terima dari lingkungannya dimungkinkan menjadi faktor penyebab munculnya ODD. Dalam hal ini, subjek menerima pengasuhan dari ibu cenderung memanjakan namun ayah dan *permisif indulgent*.

Selain itu, menurut pandangan behavioristik, perilaku manusia adalah hasil genetis dan pengaruh lingkungan atau situasional. Hasil-hasil pengaruh lingkungan membentuk dan memanipulasi perilaku manusia. Para teoritikus Behavioristik berfokus pada peran dari dua bentuk utama dari proses belajar dalam membentuk perilaku normal dan abnormal, yaitu *clasiccal conditioning* dan *operant conditioning*. *Operant conditioning* adalah suatu proses penguatan perilaku operan yang dapat mengakibatkan perilaku tersebut berulang kembali atau menghilang sesuai dengan keinginan (Afriana et al., 2022). Menurut Skinner terdapat dua konsep utama dalam operant conditioning yaitu penguatan (*reinforcement positive*) / *rewards* dan hukuman atau *punishment* (Safira & Fitriani, 2024)

Reinforcement dibagi menjadi dua yaitu *reinforcement* positif dan negatif. *Reinforcement* positif adalah meningkatnya frekuensi perilaku jika *reinforcement* positif ditampilkan seperti makanan, uang, dukungan sosial dan kesempatan merupakan contoh-contoh *reinforcement* positif. Sedangkan *reinforcement* negatif adalah meningkatnya frekuensi perilaku apabila *reinforcement* negatif dihilangkan. Rasa takut, rasa sakit, rasa tidak nyaman merupakan contoh-contoh dari *reinforcement* negatif. Sedangkan hukuman atau *punishment* merupakan stimulus menyakitkan yang mengurangi atau menekan frekuensi perilaku yang telah terbentuk apabila hadir (Afriana et al., 2022). Teori Behavioristik memandang

perilaku menentang yang dialami subjek dikarenakan adanya penguatan */reinforcement* positif dari lingkungan. *Reinforcement* positif yang diberikan lingkungan adalah dengan membiarkan dan mendiadakan perilaku subjek sehingga perilaku subjek tetap bertahan dan terulang.

Terdapat intervensi dengan pendekatan behavioristik yang efektif digunakan untuk mengurangi perilaku maladaptive pada subjek, yaitu *contract behavior* atau kontrak perilaku. Adapun kontrak perilaku (*behavior contract*) pada dasarnya merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behavior yang menerapkan prinsip-prinsip operant *conditioning*, yang mana prinsip ini menekankan pada *consequensi* perilaku seseorang itu sendiri, lalu pemberian penguatan perilaku (*reinforcement*), dan berasumsi apabila ingin mengubah perilaku individu maka dapat dengan mengontrol/mengatur *consequensi* perilaku individu. Kemudian dalam hal ini target perilaku *maladaptive* yang perlu dikontrol atau dirubah yaitu *control* diri subjek yang rendah dalam manajemen waktu bermain game online yang dilakukan dengan dengan teknik kontrak perilaku. Hal tersebut dilakukan karena perilaku bermain *game online* yang berlebihan menjadi salah satu faktor utama penyebab subjek memiliki ciri gangguan sikap menentang.

Menurut Latipun (Latipun, 2020). Kontrak perilaku adalah persetujuan antara dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku tertentu pada klien. Senada dengan hal tersebut Miltenberger menyatakan bahwa kontrak perilaku (*contingency contracting*) juga disebut atau kontrak kinerja adalah kesepakatan tertulis antara dua pihak dimana salah satu atau kedua pihak sepakat untuk terlibat dalam tingkat tertentu dari perilaku target atau perilaku (Prakarsari, 2024). *Contract behavior* bertujuan membantu individu untuk meningkatkan perilaku yang adaptif dan menekan perilaku yang maladaptif, meningkatkan kedisiplinan dalam berperilaku, memberi pengetahuan kepada individu tentang pengubahan perilaku dirinya sendiri, dan meningkatkan kepercayaan diri individu (Sitoresmi, 2022). Selain itu juga hal tersebut

juga didukung dari beberapa hasil penelitian yang menemukan bahwa *contract behavior* dapat menurunkan perilaku-perilaku maladaptive dalam hal ini perilaku menentang pada anak dan remaja.

Penelitian yang dilakukan Syahrani et al (Syahrani et al., 2020) menyimpulkan *contract behavior* mampu menurunkan perilaku agresif pada siswa kelas 6 SD. Penelitian yang dilakukan Lestari et al (Lestari et al., 2021) juga menyimpulkan *contract behavior* mampu menurunkan perilaku bermain game online pada siswa kelas 1 SMP. Selain itu juga penelitian yang dilakukan Yunia (Yunia, 2021) menyimpulkan *contract behavior therapy* mampu menurunkan perilaku agresif verbal pada anak-anak akhir. Pada penelitian ini juga menunjukkan *contract behavior* mampu menurunkan gangguan sikap menentang akibat perilaku bermain *game online* pada subjek. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku pada subjek yaitu sebelum pelaksanaan intervensi, subjek selalu bermain *game online* 6 jam dalam satu hari akan tetapi setelah diberikan intervensi subjek mampu mengurangi menjadi 2,5 jam-3 jam dalam satu hari. Subjek mampu menurunkan perilaku yang diharapkan, yaitu tidak membantah dan tidak mendebat teguran ibu serta tidak berbohong kepada ibu mengenai waktu bermain *game online*. Hal ini tidak lepas dari kesadaran subjek yang ingin mengubah perilaku tersebut dan peran orang tua khususnya ibu yang bersedia untuk bekerjasama memberikan dukungan serta konsisten dalam memberikan penguatan positif berupa senyuman dan pujian selama proses intervensi berlangsung. Selain itu, subjek juga dapat konsisten dalam menerapkan prosedur *contract behavior therapy*. Artinya penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya terkait *contract behavior* dalam menurunkan perilaku *maladaptive* yaitu gangguan sikap menentang pada anak dan remaja.

Pelaksanaan Intervensi

Intervensi yang dilakukan terdiri dari 4 sesi dapat dilihat pada tabel 1 yaitu:

Tabel 2. Rancangan Intervensi

NO	Sesi	Bentuk Kegiatan	Waktu	Tujuan	Alat Bantu	Target
1.	Sesi I	Penyampaian hasil asesmen dan teknik intervensi	30 Menit	a. Menjelaskan hasil asesmen dan memberikan pemahaman tentang dinamika psikologis subjek terkait permasalahan yang dihadapi b. Memberikan penjelasan kepada orang tua tentang teknik yang digunakan dalam proses intervensi berupa prosedur teknik kontrak perilaku	Alat Tulis	Orangtua
2.	Sesi II	Psikoedukasi <i>Parenting</i>	60 Menit	a. Memberikan pemahaman terkait pola pengasuhan anak kepada orang tua	Alat Tulis Materi <i>Hard Copy Parenting</i>	Orangtua
3.	Sesi III	Prosedur Penerapan <i>Contract Behavior Therapy</i>	90 Menit	a. Memberikan penjelasan lebih rinci mengenai prosedur <i>contract behavior</i> yang akan dilaksanakan b. Memberikan penjelasan mengenai prosedur lain yang digunakan yaitu <i>reinforcement</i> positif c. Memotivasi subjek agar mau bekerjasama menjalankan program intervensi dengan prosedur teknik kontrak perilaku d. Meminta dukungan dan bantuan Ibu untuk <i>memonitoring</i> perilaku subjek	Alat Tulis dan Lembar kerja <i>contract behavior</i>	Orangtua dan Subjek
4.	Sesi IV	Evaluasi Dan <i>Follow Up</i>	60 Menit	a. Mengetahui efektivitas pemberian intervensi terhadap masalah yang didefinisikan serta hambatan-hambatan yang dialami	Alat tulis	Orangtua dan Subjek

Pada sesi I dilakukan penyampaian hasil asesmen dan teknik intervensi. Ibu diberikan penjelasan dan pemahaman terkait dengan hasil asesmen yang telah dilakukan terhadap subjek bahwasanya subjek memiliki kemampuan kognitif rata-rata dengan IQ 104 yang tergolong rata-rata. Dalam hal ini, ibu terlihat antusias dengan memperhatikan dan mendengarkan dengan seksama apa yang disampaikan sambil menganggukkan kepala ketika disampaikan hasil asesmen. Ibu juga diberikan penjelasan mengenai kelebihan yang dimiliki dan kemampuan yang perlu ditingkatkan dari subjek. Ibu diberi penjelasan bahwasanya subjek saat ini memiliki kemampuan yang lebih unggul terkait dengan kemampuan *verbal* dibandingkan dengan kemampuan *performance*. Ibu bersikap kooperatif dan memahami hal tersebut. Setelah itu, disampaikan kepada ibu mengenai dinamika psikologis sesuai dengan analisis ABC terkait dengan perilaku subjek yang bermasalah.

Ibu menyadari dan memahami bahwa perilaku subjek yang cenderung tidak baik bisa bertahan sampai saat ini karena ibu kurang konsisten dalam memberikan teguran kepada subjek. Ibu berkomentar bahwa *"Iya Pak saya juga merasa apa namanya terkadang itu bukannya saya dak tegas Pak sama adek H Cuma ya saya dak suka aja nanti debat sama dia itung-itungan waktu dia main game kadang tu saya juga udah bilang Pak ke adeknya tapi ya susah dikasih tahu nya"*. Ibu kemudian diberikan penjelasan dan sedikit gambaran mengenai program intervensi yang akan dilakukan. Dalam hal ini, ibu mengatakan merasa senang dengan adanya program intervensi yang akan diberikan kepada subjek karena merasa sangat terbantu. Ibu berkomentar bahwa *"Saya seneng banget Pak kalau nanti adeknya dikasih terapi ya supaya dia bisa kontrol Pak main gamenya karna eh ibu udah bingung gimana caranya biar adek H itu bisa ngontrol kapan dia main game kapan dia belajar"*. Selain itu, ibu juga dijelaskan akan diberikan psikoedukasi bagi orang tua berupa psikoedukasi *parenting* setelah pertemuan sesi I. Dalam hal ini, ibu terlihat antusias dan merasa

senang. Ibu juga telah menyetujui jadwal intervensi yang akan dilaksanakan.

Pada sesi II dilakukan psikoedukasi *parenting*. Ibu diberi pertanyaan terkait pemahamannya selama ini mengenai *parenting*. Ibu memiliki pemahaman bahwa pola asuh adalah cara mendidik anak dari kecil hingga besar, dimana pola asuh yang diterapkan oleh orang tua akan sangat memengaruhi kehidupan anak di masa yang akan datang. Dalam hal ini, ketika orang tua mengasuh dengan bersikap kasar dan tidak memberikan kasih sayang kepada anak maka anak akan menjadi pribadi yang kasar dan tidak memiliki kedekatan dengan orang tuanya. Akan tetapi ibu belum memahami terkait dengan macam-macam pola asuh yang ibu ketahui bahwasanya mengasuh anak yang baik itu juga memerlukan ilmu agama. Setelah mengetahui pemahaman awal dari ibu terkait dengan pengasuhan, ibu kemudian diberi pemahaman lebih mendetail mengenai pengertian pola asuh, jenis-jenis pola asuh dan dampaknya. Ibu terlihat memperhatikan setiap informasi yang diberikan sambil menganggukkan kepala. Ibu juga diberikan *hard copy* yang berisi materi tentang pengertian pola asuh, jenis dan dampaknya.

Dalam hal ini ibu merasa senang dan menjadi lebih memahami mengenai pola asuh yang diberikan oleh ia dan suami. Selama ini ibu hanya belajar dari pola asuh apa yang ia dapatkan dari orangtuanya dulu. Ibu berkomentar bahwa *"Wah iya saya jadi bisa lebih paham Pak kalau ternyata selama ini saya mungkin udah condong ke pengasuhan yang otoriter dan memanjakan marah-marah sama adek H nya kalau dia bandel tapi ya kadang ibu dak beri pengertian ke adek f dan nurutin apa yang dimau H nya cuman kayaknya ayahnya pola asuhnya kayak membiarkan saja Pak ya marah paling jarang ke adek H nya tapi kalau sebenarnya ayahnya tu kalau marah buat adek H takut Pak. Tapi ya Jadi lebih paham Pak ternyata pola asuh yang ibu sama ayahnya terapkan selama ini keliru ngefeknya itu ke perilaku adek H sekarang gara-gara itu juga dia suka bantah sulit dibiliangi kalau dia main gamenya"*. Pemahaman yang diberikan tersebut

kemudian membuat ibu menyadari pola asuh yang ia terapkan selama ini keliru dan ibu mengatakan ia akan belajar untuk meningkatkan pengasuhan yang sudah maksimal serta memperbaiki pengasuhan yang belum maksimal selama ini. Ibu juga menyatakan akan mengkomunikasikan lebih lanjut dengan ayah subjek agar bisa bersama-sama mengasuh anak dengan konsisten. Dalam hal ini, ibu merasa senang dan sangat terbantu karena ilmu pengetahuan tentang parenting bertambah.

Pada Sesi III dilakukan prosedur dan penerapan *Contract Behavior*. Pada awalnya ibu dan subjek diberikan pemahaman terkait dengan pengertian dan tujuan dari prosedur *contract behavior*. Ibu terlihat antusias dan serius dalam mendengarkan selama diberi penjelasan. Dalam hal ini disampaikan juga kepada ibu dan subjek mengenai perilaku *baseline* yang disampaikan di awal intervensi. Target perilaku yang ingin diturunkan melalui program *contract behavior* adalah perilaku bermain *game online* subjek 6 jam dalam satu hari, perilaku berbohong yang muncul 1-2 kali dalam satu hari dan perilaku membantah orang tua yang muncul 1-4 kali dalam satu hari. Setelah itu menentukan perilaku yang akan diturunkan yaitu bermain *game online* 3 jam dalam satu hari, tidak membantah orangtua jika ditegur, dan tidak berbohong kepada orangtua jika sedang bermain *game online*.

Saat mendiskusikan mengenai perilaku tersebut, subjek menyetujui dan mengatakan bahwa hal tersebut sudah sesuai dengan keinginannya agar bisa mengurangi perilaku tersebut. Setelah itu menentukan *reward* dan sanksi yang didapatkan subjek. Apabila subjek memenuhi kontrak maka akan mendapatkan 1 paket ayam kfc sesuai dengan keinginan subjek dan jika subjek tidak memenuhi aturan tersebut maka ia akan mendapatkan sanksi yaitu pengurangan waktu bermain *game* menjadi 2 jam dalam satu hari. Selanjutnya Ibu kemudian diberikan penjelasan mengenai lembar *monitoring* beserta cara pengisiannya dan ibu mampu memahaminya. Setelah itu, ibu diberikan pemahaman dan penjelasan bahwa terdapat kombinasi dengan prosedur lain sebagai pendukung program intervensi agar dapat

berjalan efektif, yaitu dengan memberikan *reinforcement* positif. Dalam hal ini, ibu dapat memahami dan mengerti penjelasan yang diberikan. Kemudian bersama-sama dengan ibu mendiskusikan dan menyepakati terkait dengan *reinforcement* positif yang akan diberikan agar subjek terdorong untuk menghilangkan perilaku maladaptif dan menunjukkan perilaku adaptifnya. Ibu menyepakati dan menyetujui akan memberikan senyuman dan pujian pada subjek ketika dapat berperilaku adaptif. Subjek diberikan motivasi agar dapat semangat menjalankan intervensi. “*dek jadi menurut adek nih adek kan main gamenya 6 jam dalam satu hari terus dampaknya adek bantah orangtua dan berbohong juga dan tadi adek udah bilang bahwa itu gak baik buat adek kan nah tadik kan juga kakak adek sama ibu udah diskusi ni kalau adek mampu memenuhi kontrak yang udah kita buat nih nanti bakal dapat hadiah yang adek mau tapi kalau adek melanggar aturan yang udah kita buat adek main gamenya dikurangi jadi 2 jam dalam satu hari okeh*””. Subjek mendengarkan dengan seksama dan memberikan komentar dengan berkata “*oke kak ku bakal semangat biar bisa kontrol waktu main game online Ku*”.. Setelah diberikan penjelasan subjek mampu memahami dan bersedia menjalankan program intervensi, subjek nampak tersenyum dan melakukan *toss* sebagai tanda kesepakatan.

Kemudian ibu diberikan pemahaman bahwa selama program intervensi membutuhkan bantuan dari orang tua untuk mengawasi perilaku anak selama intervensi berlangsung. Ibu diingatkan untuk dapat bekerjasama dan mampu untuk tegas memberikan sanksi ketika subjek melanggar aturan kontrak perilaku yang dibuat. Selain itu juga ibu diingatkan untuk tidak lupa memberikan *reinforcement* positif jika subjek mampu melakukan perilaku yang diharapkan. Program intervensi dengan prosedur *contract behavior* ini disepakati akan dimulai pada hari Kamis, 16 September 2025 dan akan dievaluasi sebanyak satu kali dalam setiap minggunya.

Pada Sesi IV dilakukan evaluasi dan *follow up*. Evaluasi pertama dilakukan pada hari keempat pelaksanaan prosedur *contract behavior*, ibu menyampaikan bahwa pelaksanaan prosedur *contract behavior* berjalan

cukup baik. Pada hari pertama pelaksanaan ibu mengatakan bahwa subjek tidak mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu bermain *game online* dan ketika diingatkan ibu waktunya hampir habis subjek tidak membantah atau mendebat ibunya. Ibu juga mengungkapkan bahwa menurutnya subjek juga tidak berbohong ketika ditanyakan dan ketika ibunya mengawasi secara diam-diam subjek tidak bermain *game online*. Sedangkan menurut subjek hambatan yang subjek rasakan yaitu ketika di siang hari saat subjek selesai mengikuti pembelajaran *daring* biasanya subjek akan melanjutkan permainan *game onlinenya* akan tetapi sekarang subjek lebih memilih untuk beristirahat dan sorenya pergi bermain bola atau badminton bersama teman-temannya tanpa membawa *handphone*. Begitupun pada hari kedua, ketiga dan keempat subjek juga tidak mengalami hambatan.

Evaluasi kedua dilakukan setelah 8 hari dilakukan *contract behavior* yaitu pada hari kelima dan keenam subjek mulai terbiasa dengan bermain *game online* 3 jam dalam satu hari. Ibu mengungkapkan bahwa pada hari ke 5 dan ke 6 subjek hanya bermain *game online* 2,5 jam dalam satu hari. Kemudian subjek menambahkan bahwa ia baru menyadari dan

mengatakan “ eh iya kak ternyata 3 jam itu lama ya kak makanya saya kurangi jadi 2,5 jam “. Pada evaluasi kedua subjek juga menunjukkan perkembangan positif seperti evaluasi pertama yaitu sudah mampu belajar untuk mengontrol waktu bermain *game onlinenya* sehingga ketika ditegur ibunya subjek tidak membantah, tidak berbohong dan mendebat ibunya. Subjek juga lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman-temannya seperti bermain bola dan badminton. Secara keseluruhan, hasil intervensi menunjukkan bahwa subjek sudah mampu mengurangi frekuensi perilaku maldapatif yang menjadi target. Hal ini juga diungkapkan oleh ibu bahwa perilaku subjek yang pada awalnya dikeluhkan menjadi berkurang dan berbeda seperti dulu yang selalu muncul . Ibu berkomentar bahwa “*Iya Pak yang dikasih kemarin itu alhamdulillah membantu adek H sekarang lebih banyak beraktivitas sama teman-temannya main bola, bulutangkis sama apa itu namanya bola kasti itu main gamenya ya udah jarang Pak ya paling dia udah terbiasa mungkin ya Pak sama program yang Bapak berikan kemarin*”. Hal tersebut juga dapat dilihat pada tabel 2 *before* dan *after* setelah intervensi:

Tabel 2. *Before* dan *After* Setelah Intervensi

Tanggal	Peristiwa	Frekuensi dan intensitas	Fase
05/09/2025	Waktu bermain <i>game online</i>	6 Jam dalam satu hari	Baseline
	Membantah dan mendebat ibu jika ditegur	2 kali dalam satu hari	
	Berbohong jika sedang bermain <i>game online</i>	1 kali dalam satu hari	
06/09/2025	Waktu bermain <i>game online</i>	6 jam dalam satu hari	
	Membantah dan mendebat ibu jika ditegur	1 kali dalam satu hari	
	Berbohong jika sedang bermain <i>game online</i>	1 kali dalam satu hari	
07/09/2025	Waktu bermain <i>game</i>	5 jam 30 menit dalam satu hari	

	<i>online</i>	4 kali dalam satu hari	
	Membantah dan mendebat ibu jika ditegur		
	Berbohong jika sedang bermain <i>game online</i>	Tidak muncul	
08/09/2025	Waktu bermain <i>game online</i>	6 jam dalam satu hari	
	Membantah dan mendebat ibu jika ditegur	2 kali dalam satu hari	
	Berbohong jika sedang bermain <i>game online</i>	1 hari dalam satu hari	
16/09/2025	Waktu bermain <i>game online</i>	3 Jam dalam satu hari	Intervensi
	Membantah dan mendebat ibu jika ditegur	Tidak muncul	
	Berbohong jika sedang bermain <i>game online</i>	Tidak muncul	
17/09/2025	Waktu bermain <i>game online</i>	3 jam dalam satu hari	
	Membantah dan mendebat ibu jika ditegur	Tidak muncul	
	Berbohong jika sedang bermain <i>game online</i>	Tidak muncul	
18/09/2025	Waktu bermain <i>game online</i>	3 Jam dalam satu hari	
	Membantah dan mendebat ibu jika ditegur	Tidak muncul	
	Berbohong jika sedang bermain <i>game online</i>	Tidak muncul	
19/09/2025	Waktu bermain <i>game online</i>	3 Jam dalam satu hari	
	Membantah dan mendebat ibu jika ditegur	Tidak muncul	
	Berbohong jika sedang bermain <i>game online</i>	Tidak muncul	Intervensi
20/09/2025	Waktu bermain <i>game online</i>	2,5 Jam dalam satu hari (muncul insight dalam diri subjek 3 jam waktu yang lama)	

	Membantah dan mendebat ibu jika ditegur	Tidak muncul	
	Berbohong jika sedang bermain <i>game online</i>	Tidak muncul	
21/09/2025	Waktu bermain <i>game online</i>	2,5 jam dalam satu hari	
	Membantah dan mendebat ibu jika ditegur	Tidak muncul	
	Berbohong jika sedang bermain <i>game online</i>	Tidak muncul	
22/09/2025	Waktu bermain <i>game online</i>	2,5 jam dalam satu hari	
	Membantah dan mendebat ibu jika ditegur	Tidak muncul	
	Berbohong jika sedang bermain <i>game online</i>	Tidak muncul	Intervensi
23/09/2025	Waktu bermain <i>game online</i>	2,5 jam dalam satu hari	
	Membantah dan mendebat ibu jika ditegur	Tidak muncul	
	Berbohong jika sedang bermain <i>game online</i>	Tidak muncul	

Hasil Intervensi

Pada penelitian ini menunjukkan *contract behavior* mampu menurunkan gangguan sikap menentang akibat perilaku bermain *game online* pada subjek. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku pada subjek yaitu sebelum pelaksanaan intervensi, subjek selalu bermain *game online* 6 jam dalam satu hari akan tetapi setelah diberikan intervensi subjek mampu mengurangi menjadi 2,5 jam-3 jam dalam satu hari. Subjek mampu menurunkan perilaku yang diharapkan, yaitu tidak membantah dan tidak mendebat teguran ibu serta tidak berbohong kepada ibu mengenai waktu bermain *game online*. Hal ini tidak lepas dari kesadaran subjek yang ingin mengubah perilaku tersebut dan peran orang tua khususnya ibu yang bersedia untuk bekerjasama memberikan dukungan serta konsisten dalam memberikan penguat positif berupa senyuman dan pujian selama proses intervensi berlangsung. Selain itu, subjek juga dapat konsisten dalam

menerapkan prosedur *contract behavior therapy*. Artinya penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya terkait *contract behavior* dalam menurunkan perilaku *maladaptive* yaitu gangguan sikap menentang pada anak dan remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa *contract behavior therapy* efektif diberikan pada anak yang mengalami gangguan sikap menentang. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku subjek sebelum dan setelah intervensi yaitu sebelum pelaksanaan intervensi, subjek selalu bermain *game online* 6 jam dalam satu hari akan tetapi setelah diberikan intervensi subjek mampu mengurangi menjadi 2,5 jam-3 jam dalam satu hari. Subjek mampu menurunkan perilaku yang diharapkan, yaitu tidak membantah dan tidak mendebat teguran ibu serta tidak berbohong

kepada ibu mengenai waktu bermain *game* online.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian hingga publikasi ini.

REFERENSI

- A Mars, J., Aggarwal, A., & Marwaha, R. (2022). Oppositional Defiant Disorder. In: *StatPearls*.
- Adiningsih, D. S. (2025). *Kecanduan Internet Pada Remaja: Peran Extraversion Dan Fear Of Missing Out*. 5(1), 125–135.
- Afriana, S., Ramadhana, N. H., & Pratiwi, Y. (2022). *Analisis Teori Operant Conditioning B.F Skinner terhadap Kemandirian Belajar Peserta Didik Selama Masa Pandemi Covid-19*. 9(September), 645–659.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed). American Psychiatric Association.
- Azzara, L. F., & Purnamasari, A. (2022). Intervensi Modifikasi Perilaku Pada Anak Yang Mengalami Gangguan Sikap Menentang Dengan Kondisi Keluarga Yang Disfungsional. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 16(2), 125–136. <https://doi.org/https://doi.org/10.33557/jpsyche.v16i2.2096>
- Calub, C. A., Rapport, M. D., & Alexander, K. (2021). Reducing Aggression Using a Multimodal Cognitive Behavioral Treatment Approach: A Case Study of a Preschooler With Oppositional Defiant Disorder. *Clinical Case Studies*, 20(1), 39–55. <https://doi.org/10.1177/1534650120958069>
- Fooladvand, M., Nadi, M. A., Abedi, A., & Sajjadian, I. (2021). Parenting styles for children with oppositional defiant disorder: Scope review. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Guntara, E., & Sulian, I. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Kelas Viii 8 Smp Negeri 8 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 117–125. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i2.10522>
- Herawati, E., Utami, L. W., Kedokteran, F., Surakarta, U. M., Erna, K., & Alamat, H. (2022). Adiksi Internet Menyebabkan Masalah Emosional Dan Internet Addiction Induce Emotional And Behavior Problem In Teenager. *Biomedika*, 14(1), 74–80. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v14i1.17126>
- Latipun. (2020). *Psikologi Konseling*. UMM Press.
- Lestari, M., Aras, N. F., Fauziah, N., Irawan, A. W., & Mahyuddin, M. J. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Bermain Game Online Di Rumah (Studi Eksperimen Kuasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 15 Palu). *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 202. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.202-212>
- Marisa, C., Yekti, W. B., & Karneli, Y. (2020). Konseling Behavior Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Sekolah Di Tingkat Menengah Kejuruan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 330–338. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42421>
- Maslim, R. (2020). *PPDGJ III Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa Bagian ilmu kedokteran Jiwa*. FK: Unika Atmajaya.
- Petrosyan, A. (2023). *Number of internet and social media users worldwide as of January 2023(in billions)*. Statista.



- Prakarsari, L. T. (2024). Studi Literatur: Penerapan Konseling Kontrak Perilaku (Behavior Contract) Pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Pembelajaran, B*, 4(6), 6–10.
<https://doi.org/10.17977/um065.v3.i10.2024.11>
- Prasetyo, S. M., Gustiawan, R., Albani, F. R., Komputer, I., Informatika, T., Pamulang, U., & Selatan, T. (2024). *Pertumbuhan Tingkat Penetrasi Indonesia*. 2(1), 65–71.
- Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2021). Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik*, 13(28), 251–258.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31957>
- Safira, E., & Fitriani, W. (2024). *Analisis Penerapan Teori Belajar Operant Conditioning*. 4, 366–374.
- Sitoresmi, D. (2022). Pengaruh konseling individual behaviour kontrak perilaku untuk mengatasi kecanduan game online pada remaja 1. *COUNSENEsia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(1), 30–37.
- Syahrani, R., Lestari, M., Arifyadi, A., Konseling, B., & Tadulako, U. (2020). Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Agresif Non Verbal pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pendahuluan. *Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Non Verbal Pada Siswa Sekolah Menengah Atas*, 2(1), 26–31.
<https://doi.org/10.31960/konseling.v2i1.652>
- Yunia, A. (2021). *Konseling Individual Dengan Teknik Behavioral Contract Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Verbal Pada Kanak-Kanak Akhir (Studi Kasus di Kelurahan Pabean, Kecamatan Purwakarta, Kota Cilegon-Banten*. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten.

