



## Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak TPQ Ash Shobri Gresik

(Application of Behavior Contract Technique in Reducing Gadget Addiction in Children of TPQ Ash Shobri)

Qurrota A'yuni Nur Rohmah<sup>1\*</sup>, Anesthesya Putri Susilowati<sup>1</sup>, Bakhrudin All Habsy<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

### ABSTRAK

Penggunaan gadget dan smartphone berkembang dengan sangat pesat di Indonesia. Gadget bukan benda asing lagi untuk masa yang semakin canggih ini. Semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa sudah mengenal dan menggunakan gadget dalam kehidupan sehari-hari. Namun, kemudahandalam penggunaan gadget membuat adanya dampak negative berupa kecanduan. Pada anak-anak, mereka sudah dibekali gadget sejak dini tanpa diberi pemahaman terkait penggunaan gadget secara bijak, sehingga menimbulkan ketergantungan. Permasalahan kecanduan gadget ini ditemukan di anak-anak TPQ Ash Shobri, Gresik. Mereka menggunakan gadget bukan untuk pembelajaran, melainkan main game dan bersosial media. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengurangi kecanduan gadget pada anak. Pengabdian dilakukan dengan pemberian layanan berupa kontrak perilaku pada anak-anak TPQ Ash Shobri yang kecanduan gadget. Program pengabdian masyarakat ini bernama Pelatihan "Tarjim Kids" Hasil pemberian layanan menunjukkan adanya perubahan perilaku pada anak-anak. Mereka mampu untuk membentuk perilaku baru, yakni menggunakan gadget dengan bijak dengan intensitas yang berkurang.

**Keywords:** Gadget, Kecanduan, Anak-anak, Kontrak Perilaku

### ABSTRACT

The use of gadgets and smartphones is growing rapidly in Indonesia. Gadgets are no longer foreign objects for this increasingly sophisticated era. All ages ranging from children to adults are familiar with and use gadgets in their daily lives. However, the ease of using gadgets makes a negative impact in the form of addiction. In children, they have been equipped with gadgets from an early age without being given an understanding of the wise use of gadgets, resulting in dependence. We found this gadget addiction problem in the children of TPQ Ash Shobri, Gresik. They use gadgets not for learning, but playing games and social media. The purpose of this service is to reduce gadget addiction in children. The service is carried out by providing services in the form of behavior contracts to TPQ Ash Shobri children who are addicted to gadgets. This community service program is called "Tarjim Kids" Training The results of service delivery show a change in behavior in children. They are able to form new behaviors, namely using gadgets wisely with reduced intensity.

**Keywords:** Gadgets, Addiction, Children, Behavioral Contracts

#### Correspondence

Qurrota A'yuni Nur Rohmah  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya,  
Kampus Lidah Wetan, Jl. Lidah Wetan, Surabaya,  
Indonesia

Email: qurrotaayun1808@gmail.com

#### Article History

Submitted: 27-3-2024

Revised: 27-04-2024

Accepted: 28-04-2024

#### How to cite:

Rohmah, Q. A. N., Susilowati, A. P., & All Habsy, B. (2024). Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak TPQ Ash Shobri Gresik. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 78-87. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i3.266>

10.58545/djpm.v3i1.266

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

Copyright (c) 2024 Qurrota A'yuni Nur Rohmah



## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi pada zaman sekarang semakin berkembang, terutama pada penggunaan teknologi yang bernama gadget. Gadget bukan merupakan barang asing lagi untuk saat ini, semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan orang tua sudah mengenal gadget. Hampir semua dari mereka

memiliki gadget pribadi, bahkan anak-anak sekalipun. Maka tidak heran apabila disekitar kita banyak ditemukan dan banyak dilihat orang-orang yang sibuk bermain dengan gadgetnya. Bahkan tak jarang sampai mengabaikan lingkungan sekitarnya. Sebagai contoh dalam lingkup sekolah, banyak anak bahkan dari kelas 1 SD sudah memiliki gadget pribadi dan

memainkan. Tak sedikit pula ditemui orang tua yang memberikan gadget pada anak hanya agar mereka tidak rewel. Hal ini lah yang membuat bukti kuat bahwa gadget sudah menjamur dikalangan masyarakat.

Gadget menjadi sesuatu yang marak diperbincangkan dan dikonsumsi oleh masyarakat, karena ia memiliki kemampuan teknologi yang canggih dan bentuknya berupa benda kecil yang fleksibel dibawa kemana-mana. Berdasarkan hasil survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2017 tentang maraknya gadget di seluruh dunia terutama di Indonesia ditunjukkan dari jumlah pengguna internet di Indonesia berkisar 143,26 juta dari total 262 juta penduduk Indonesia. Hasil survey tersebut mengalami peningkatan dua kali lipat dari hasil survey APJII di tahun 2015 yang menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet hanya sebesar 110,2 juta. Hasil studi dari KOMINFO juga menunjukkan bahwa 98% anak tahu tentang internet dan 79,5% menjadi pengguna internet (Maulidiya Jalal et al., 2022). Hal tersebut menjadi bukti bahwa anak-anak di Indonesia sudah banyak yang memiliki dan memakai gadget dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Maraknya penggunaan gadget di lingkungan masyarakat pastinya akan menimbulkan dampak dalam kehidupan sehari-hari. Gadget menawarkan kemudahan dan kenyamanan dalam penggunaannya, hal tersebutlah yang menjadikan banyak orang

yang menggunakan gadget. Namun, terlalu berlarut dalam kenyamanan bermain gadget dapat menimbulkan dampak negative, yakni kecanduan gadget. Kecanduan gadget dapat berdampak bagi perkembangan anak, bentuknya bisa berupa gangguan mental, emosi, dan perilaku negatif anak. Maulida dalam (Wulandari & Hermiati, 2019) mengungkapkan bahwa gangguan mental, emosi, dan perilaku merupakan masalah yang serius dalam tumbuh kembang anak. Hal tersebut dapat mengganggu perkembangan intelektual anak serta dapat menurunkan produktivitas, kualitas hidup, dan tumbuh kembang anak.

Menurut Sari dan Mistalia (Widya, 2020), intensitas penggunaan gadget dapat dikategorikan tinggi jika pemakaiannya lebih dari 120 menit/hari, dan dalam sekali penggunaannya berada dalam kisaran lebih dari 75 menit. Selain itu, jika dalam sehari bisa berkali-kali (lebih dari 3 kali) memainkan gadget dengan durasi 30-75 menit, maka akan dapat berpotensi menimbulkan kecanduan gadget. Hal tersebut hendaknya menjadi perhatian orang tua agar memberikan pengawasan pada anak dalam intensitas penggunaan gadget, agar sang anak tidak mengalami kecanduan dan ketergantungan gadget.

Akibat lanjut yang dapat terjadi jika tidak dilakukan tindakan segera terkait kecanduan gadget dapat mempengaruhi perkembangan mental dan emosional pada anak-anak tersebut yang akan berpengaruh pada kehidupan sosial

anak dimasyarakat, mengalami kesulitan dalam menerima belajar, dan lain-lain. Dengan kata lain, kecanduan gadget merupakan suatu perilaku negative yang harus dihilangkan.

Teknik Kontrak Perilaku merupakan salah satu Teknik yang digunakan dalam analisis dan modifikasi perilaku. Kontrak perilaku masih terus menjadi suatu pendekatan yang terus dikembangkan dalam dunia konseling. Hal tersebut dengan harapan, agar kontrak perilaku dapat membantu individu untuk bisa merubah perilaku kearah lebih positif. Sesuai dengan Namanya, kontrak perilaku ini akan menggunakan prinsip-prinsip konrrak untuk membentuk atau mengubah perilaku sesuai dengan yang diinginkan. Teknik ini merupakan bagian dari pendekatan terapi perilaku kognitif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengubah pola perilaku yang mendasari masalah atau kondisi tertentu.

Menurut Chalimi dalam (Lestari et al., 2021) kontrak perilaku merupakan salah satu Teknik pembelajaran pendekatan konseling perilaku (behavioral) yang bisa digunakan untuk membantu dalam penyelesaian permasalahan perilaku maladaptive pada diri konseli. Menggunakan Teknik kontrak perilaku, diharapkan perilaku maladaptif dalam diri konseli bisa dirubah menjadi lebih baik, sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Penerapan kontrak perilaku (behavioral contract) harus disertai dengan adanya penguatan, dimana

reinforcement diberikan dengan segera. Kontrak akan digunakan setelah adanya negoisasi secara terbuka dengan konseli, harus terbuka, bebas, dan disepakati kedua belah pihak, harus fair dan jelas (Hunainah et al., 2023).

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan pada mitra, yakni TPQ Ash Shobri, menunjukkan bahwa banyak anak dengan kisaran usia 6-8 tahun sudah mulai ketergantungan dan kecanduan gadget. Kebanyakan mereka menggunakan gadget untuk bermain game online, media sosial, serta menonton video di youtube. Jarang sekali mereka gunakan gadget untuk belajar. Tim pengabdian sebagai mahasiswa BK memahami bahwa tugas utama BK adalah memberikan layanan bantuan bagi peserta didik untuk mencapai perkembangan diri yang optimal. Oleh karena itu penting untuk dilaksanakan kegiatan pengabdian berupa pemberian layanan teknik Kontrak Perilaku (Behavior Contract) untuk mengatasi kecanduan gadget di TPQ Ash Shobri. Hal tersebut dengan tujuan dapat membantu mengurangi ketergantungan anak-anak di TPQ Ash Shobri dalam bermain gadget, dan membentuk pemahaman dan perilaku baru untuk lebih bijak dalam menggunakan gadget.

## **2. METODE**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa pemberian layanan kontrak perilaku

pada anak-anak di TPQ Ash Shobri untuk mengurangi kecanduan gadget, melalui beberapa tahapan atau langkah-langkah sebagai berikut:

### Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan ini, terdiri dari beberapa kegiatan seperti observasi lapangan lalu perencanaan kegiatan layanan. Pada kegiatan observasi, tim pengabdian melakukan pengamatan di TPQ Ash Shobri untuk bisa mengetahui apa permasalahan yang dialami. Hasil observasi menunjukkan adanya permasalahan kecanduan gadget pada anak-anak. Selanjutnya disusun perencanaan kegiatan dengan menentukan layanan konseling seperti apa yang akan diberikan dan membagi tugas.

### Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pendamping di TPQ Ash Shobri. Koordinasi dilakukan agar kegiatan nantinya berjalan dengan baik. Selanjutnya dikumpulkan anak-anak TPQ Ash Shobri yang kecanduan gadget, untuk kemudian diberikan layanan berupa kontrak perilaku. Pemberian layanan ditujukan agar bisa mengurangi ketergantungan pada gadget, dan membentuk perilaku baru. Jika anak-anak bisa membentuk perilaku baru, maka selanjutnya diberikan reward.

### Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, dilakukan diskusi bersama dengan anak-anak yang diberikan layanan untuk meninjau ulang, apakah kontrak yang sudah disepakati bisa merubah perilaku kecanduan gadget atau tidak. Jika kontrak tidak bisa dijalankan ataupun tidak sesuai dengan kondisi yang ada, maka bisa dilakukan revisi (pembuatan ulang kontrak perilaku).

Dalam pelaksanaan Pelatihan "Tarjim Kids", tim yang berisi dua orang bekerja sama dalam merancang program dan melaksanakan pengabdian. Tim berbagi tugas untuk memberikan layanan kontrak perilaku pada anak yang kecanduan gadget secara bersamaan, sehingga layanan berjalan efektif dan efisien. Untuk selanjutnya dilakukan refleksi kegiatan, dan menyusun artikel sebagai bentuk laporan pelaksanaan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Latipun (Imam et al., 2022) teknik kontrak perilaku merupakan kesepakatan konselor dengan konseli untuk memperbaiki tingkah laku yang ada dalam diri konseli. Menurut Ratna (Kusnadi et al., 2022) teknik kontrak perilaku adalah hasil dari kesepakatan antara 2 orang atau lebih yakni konselor dan konseli dengan tujuan untuk agar perilaku konseli dapat berubah. Kemudian menurut Mappiare (Rahmawati & Wiryosutomo, 2022), konseling kontrak perilaku merupakan teknik dimana dua belah pihak yakni konselor dan

konseli menyepakati tingkah laku dan reinforcement untuk pengelolaan tingkah laku juga manajemen diri dari konseli. Menurut Miltenberger (Fikri et al., 2021) teknik kontrak perilaku bisa disebut dengan kontrak kinerja dimana terjadinya kesepakatan antara dua pihak yang keduanya setuju untuk mengubah perilaku sesuai dengan tujuan perilaku yang akan diubah. Sedangkan menurut Komalasari (Maharani et al., 2021), kontrak perilaku merupakan teknik dimana terjadinya pembuatan kontrak yang mengatur keadaan konseli sehingga konseli dapat menunjukkan perilaku yang diharapkan sesuai dengan kontrak yang telah disepakati antara konselor dan konseli. Erford (Sintiasari & Nursalim, 2018) menjelaskan bahwa kekuatan paling besar dari kontrak perilaku adalah konsisten dimana konseli dituntut untuk konsisten dalam melaksanakan perilaku yang diharapkan dalam kesepakatan. Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik kontrak perilaku atau behavior contract merupakan perjanjian yang telah disepakati antara konselor dan konseli dengan tujuan untuk mengubah perilaku negatif konseli ke perilaku yang diinginkan yakni perilaku yang positif.

Dalam pelaksanaan kontrak perilaku ada beberapa prinsip dasar. Menurut Komalasari (Anshari, 2022) beberapa prinsip dasar tersebut diantaranya kontrak yang dilaksanakan harus disertai dengan reinforcement, reinforcement

tersebut segera harus diberikan kepada konseli, kontrak disepakati oleh konselor dan konseli secara bebas serta terbuka, kontrak adil, kontrak harus jelas tentang seperti target perilaku dan durasi kontrak. Tujuan dari dilaksanakan teknik kontrak perilaku dalam Reswastiyoso dan Rahmi (Hunainah et al., 2023) yaitu individu mendapatkan perilaku yang telah diharapkan sebelumnya dan menghilangkan perilaku yang sering melakukan pelanggaran juga untuk meningkatkan perilaku disiplin.

Dalam pelaksanaan teknik kontrak perilaku terdapat beberapa langkah-langkah atau tahapannya. Menurut Komalasari (2011,) menyatakan bahwa dalam pembuatan Kontrak Perilaku terdapat tahapan atau langkah-langkah, yaitu: (1) melakukan analisis ABC (Anteseden, Behavior, Consequence) untuk menentukan perilaku yang akan diubah; (2) ditentukannya data awal yang berisi mengenai perilaku tingkah laku yang akan diubah; (3) kemudian menentukan jenis reinforcement yang akan diterapkan; (4) Jika perilaku yang diharapkan diperlihatkan oleh konseli pada saat jadwal kontrak, maka konselor bisa menerapkan reinforcement. Sedangkan menurut Ratna (2013:69) langkah-langkah atau tahapan teknik kontrak perilaku adalah sebagai berikut: (1) memilih salah satu atau dua dari tingkah laku yang diinginkan; (2) menjelaskan tingkah laku tersebut agar dapat diperhatikan; (3) mengidentifikasi hadiah yang dapat

memberikan dorongan pada konseli untuk menerapkan tingkah yang diinginkan dengan memberikan daftar penguatan; (4) menetapkan individu yang bisa memberi hadiah atau memberikan bantuan untuk konselor dalam menegakkan tingkah laku yang diinginkan; (5) menulis kontrak dengan jelas dan sistematis agar semua pihak yang terlibat dapat mengerti dari tujuan serta isinya; (6) menyiapkan strategi untuk mengatasi jika perilaku atau data yang diinginkan tidak terjadi; (7) merevisi kontrak jika tujuan tidak tercapai; (8) terus memantau tingkah laku dan mencari penyelesaian masalah; (9) memilih tingkah laku lain yang dapat membantu konseli untuk mencapai harapan yang diinginkan.

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam pelaksanaan teknik kontrak perilaku menurut Victorique (Nuraeni, 2021) yaitu: (1) kontrak perilaku dinyatakan dengan kalimat positif; (2) menyusun tugas dan kriteria yang dapat diraih; (3) pemberian reinforcement dapat segera dilakukan; (4) kontrak dibuat dengan bersambungan (serial). Teknik kontrak perilaku juga memiliki kelebihan dan kekurangan. Menurut Paramita (Hunainah et al., 2023) kekurangan dari teknik kontrak perilaku diantaranya yaitu konselor tidak bisa memberikan reinforcement dan menjelaskan isi dari kontrak dan konsekuensi dari pelanggaran kontrak yang telah disepakati sehingga teknik ini mungkin tidak dapat berfungsi dengan baik. Sedangkan kelebihan dari teknik kontrak

perilaku ini yakni pelaksanaannya mudah dan dalam mengubah perilaku individu dapat dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan pelatihan yang dilakukan dalam Program Tarjim Kids dalam mengontrol perilaku anak yang kecanduan bermain gadget dengan kontrak perilaku yang telah dilaksanakan pada Minggu 24 Maret 2024 yang diikuti oleh 5 anak dari total 30 peserta kegiatan Tarjim Kids di Gedung Pertemuan RT. 05 RW. 01 Desa Randuagung Kabupaten Gresik dan telah terdata mengalami kecanduan gadget. Berikut ini tahapan pelaksanaan dalam pelatihan Tarjim Kids:

### 1) Tahapan Persiapan

Tahap ini dilakukan dengan 4 orang anggota tim dan 1 orang ketua tim yang terbagi menjadi 2 kelompok dalam melakukan pelatihan dengan teknik yang berbeda. Dalam tahapan persiapan, sebelum melaksanakan perencanaan program yang akan dilakukan, terlebih dahulu dilakukan observasi dengan mengamati secara langsung lingkungan di masyarakat sekitar tempat pelatihan juga berkoordinasi dengan kelompok mitra sasaran untuk izin pelaksanaan program. Kemudian dalam perencanaan program, tim terbagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok Kontrak Perilaku dan kelompok self-management. Dalam artikel ini akan difokuskan pada pelatihan kelompok Kontrak Perilaku. Perencanaan program dilakukan dengan menyusun jadwal pelatihan kontrak perilaku, rundown kegiatan,



dan penyusunan kontrak perilaku yang bertujuan untuk mengatask kecanduan gadget bersama anak-anak yang terdata kecanduan gadget.

## 2) Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan kontrak perilaku ini dilaksanakan pada Minggu 24 Maret 2024 bertempat di Gedung Pertemuan RT. 05 RW. 01 Desa Randuagung Kabupaten Gresik mulai pukul 08.00 WIB sampai pukul 09.15 WIB dengan peserta yakni anak-anak TPQ Ash-Shobri yang telah terdata kecanduan gadget berjumlah 5 orang. Dengan didampingi pendamping TPQ Ash Shobri tim pengabdian mulai memberikan pelayanan dengan kontrak perilaku yang telah didiskusikan bersama dengan konseli (anak-anak yang terdata kecanduan gadget). Selama pelaksanaan

kegiatan, ditemui perilaku yang dianggap merupakan perilaku baik, maka akan diberikan reinforcement positif berupa pujian agar mereka tetap mempertahankan perilaku baik tersebut. Perilaku baik tersebut adalah perilaku fokus dan mengikuti dengan baik dan tertib dalam pelatihan Tarjim Kids sehingga mereka mampu berperilaku lebih baik dari sebelumnya.

## 3) Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan diskusi bersama dengan anak-anak yang diberikan layanan untuk meninjau ulang, apakah kontrak yang sudah disepakati bisa merubah perilaku kecanduan gadget atau tidak. Jika kontrak tidak bisa dijalankan ataupun tidak sesuai dengan kondisi yang ada, maka bisa dilakukan revisi (pembuatan ulang kontrak perilaku).



**Gambar 1.** Kegiatan Pelatihan “Tarjim Kids” di TPQ Ash Shobri Gresik

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan pelatihan Tarjim Kids yang telah dilaksanakan untuk mengatasi perilaku kecanduan gadget dengan Kontrak Perilaku di Desa Randuagung, Kecamatan Kebomas, Kabupaten Gresik, didapatkan hasil bahwa peserta yang merupakan anak-anak yang terdata kecanduan gadget merasa puas dengan layanan yang diberikan. Kemudian pelaksanaan kegiatan pelatihan Tarjim Kids dengan Kontrak Perilaku ini sesuai dengan kebutuhan tentang perilaku yang diinginkan oleh masyarakat Desa Randuagung khususnya orang tua anak yang terdata dalam anak-anak yang mengalami kecanduan gadget.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ini disampaikan kepada mitra pengabdian yaitu Pengurus TPQ Ash Shobri Gresik yang telah bekerjasama dan banyak membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian ini.

#### KONTRIBUSI PENULIS

Kegiatan pengabdian ini melibatkan tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya dengan peran sebagai berikut: Qurrota A'yuni Nur Rohmah, Anesthesya Putri Susilowati, dan Bakhrudin All Habsy berperan sebagai pengusul kegiatan, penulis, penggagas ide, dan melakukan pengabdian. Qurrota A'yuni Nur Rohmah bertugas menyusun dan revisi artikel.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, A. (2022). Penerapan Teknik Behavioral Contract Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Di Smk Negeri 3 Sidrap. E-Prints UNM. <http://eprints.unm.ac.id/25236/>
- Fikri, A., Sinring, A., & Pandang, A. (2021). Penerapan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa di SMA Negeri 11 Sidrap. Pinisi eprints UNM. <http://eprints.unm.ac.id/25296/>
- Hunainah, H., Muslihah, E., & Riswanto, D. (2023). Implementasi Konseling Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa. In Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat (Vol. 8, Issue 2, pp. 441–454). Universitas Cokroaminoto Yogyakarta. <https://doi.org/10.47200/jnajpm.v8i2.1749>
- Imam, I. K., Sumarwiya, S., & Mahardika, N. (2022). Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Siswa. Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC) (Vol. 1, Issue 1, pp. 39–46). Universitas Muria Kudus.



- <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.859>  
1
- Komalasari, Gantina dkk. (2011). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks.
- Kusnadi, N., Mahmudi, I., & Pratama, B. D. (2022). Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas XII Di SMAN 4 Madiun. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling, 6. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/3541>
- 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 (Vol. 6, Issue 2, p. 202). Universitas Muhamadiyah Tapanuli Selatan. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.202-212>
- Lilis, L. (2013). Teknik-teknik Konseling. Sleman: Deeplublish
- Maharani, T., Rochani, & Dalimunthe, R. Z. (2021). Efektivitas Teknik Kontrak Perilaku Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, 7. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v7i2.11584>
- Maulidiya Jalal, N., Syam, R., Nurul Istiqamah, St. H., Irdianti, & Piara, M. (2022). Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 420–426. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i2.1311>
- Nuraeni. (2021). Penerapan Teknik Kontrak Perilaku Untuk Membantu Meningkatkan Kedisiplinan Dalam Mematuhi Tata Tertib Siswa Di Sma Negeri 2 Maros. E-Prints UNM. <http://eprints.unm.ac.id/25308/>
- Rahmawati, D. N., & Wiryosutomo, H. W. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa Saat Pembelajaran Online. Jurnal BK UNESA, 12. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/46206>
- Sintiasari, D. P., & Nursalim, M. (2018). Konseling Individu Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengurangi Perilaku

Off Task Siswa Kelas VII-D SMP Negeri 2 Gresik. Jurnal BK Unesa, 9. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/26273>

Widya, R. (2020). Dampak Negatif Kecanduan Gadget Terhadap Perilaku Anak Usia Dini Dan Penanganannya Di PAUD Ummul Habibah. Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu, 13(1), 29-34. Retrieved from <https://jurnal.pancabudi.ac.id/index.php/abdiilmu/article/view/888>

Wulandari, D., & Hermiati, D. (2019). Deteksi Dini Gangguan Mental dan Emosional pada Anak yang Mengalami Kecanduan Gadget. Jurnal Keperawatan Silampari, 3(1), 382–392. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.843>