



Contents lists available at Indovisi

Jurnal Indovisi

ISSN 2615-4234 (Print) and ISSN 2615-3254 (Electronic)

Journal homepage: <https://journal.dosenindonesia.org/index.php/indovisi>



Implementasi pendekatan perilaku dengan teknik self-management dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja sekolah

Amrul Amrul^{*}, Nur Hidayah, Fitri Wahyuni

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Feb 28th, 2024
Revised Mar 27th, 2024
Accepted Apr 24th, 2024

Keywords:

Behavioral
Self-management
Social media addiction

ABSTRAK

Kecanduan media sosial pada remaja sekolah merupakan permasalahan yang semakin meningkat dan berdampak pada perilaku sosial, kesehatan mental, serta proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis implementasi pendekatan perilaku dengan teknik *self-management* dalam upaya mengurangi kecanduan media sosial pada remaja sekolah. Fokus kajian diarahkan pada bentuk intervensi, efektivitas penerapan, serta implikasinya dalam konteks pendidikan. Penelitian ini menggunakan desain Systematic Literature Review (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA. Data diperoleh dari artikel ilmiah yang relevan dan dipublikasikan pada jurnal nasional dan internasional. Proses seleksi dilakukan melalui kriteria inklusi dan eksklusi yang menekankan pada penelitian yang membahas kecanduan media sosial pada remaja sekolah serta intervensi berbasis pendekatan perilaku dengan teknik *self-management*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola temuan dan kecenderungan hasil penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan perilaku dengan teknik *self-management* efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial. Teknik seperti *self-monitoring*, pengendalian stimulus, penguatan diri, dan kontrak perilaku membantu remaja meningkatkan kesadaran dan kontrol diri terhadap penggunaan media sosial. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi konselor sekolah dan pendidik dalam merancang intervensi yang praktis, preventif, dan berkelanjutan untuk mendukung perkembangan perilaku sehat pada remaja.



© 2024 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Amrul Amrul,
Universitas Negeri Malang
Email: amrul003@gmail.com

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan mendasar dalam cara individu berinteraksi, berkomunikasi, dan membangun relasi sosial (Andzani, 2023; Darmawati et al., 2022; Fajriah & Ningsih, 2024). Akses internet yang semakin luas serta penetrasi perangkat digital yang masif menjadikan ruang daring sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk bagi kelompok remaja. Dalam konteks ini, media sosial berkembang sebagai salah satu produk utama teknologi digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi, serta mengekspresikan diri secara instan tanpa batas ruang dan waktu. Bagi remaja, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi,

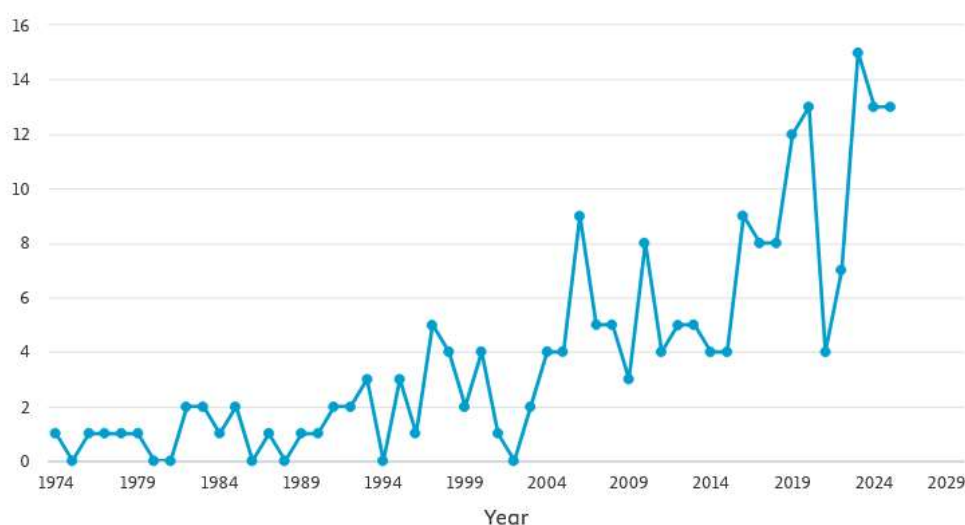
tetapi juga menjadi ruang penting dalam proses pembentukan identitas diri dan relasi social (Jadidah et al., 2023; Nawaf et al., 2023; Situmorang, 2023).

Meskipun media sosial memiliki potensi positif dalam memperluas jejaring sosial dan meningkatkan akses terhadap informasi, penggunaan yang tidak terkontrol dapat memunculkan berbagai persoalan psikososial (Arsini et al., 2023; Sugiarti & Andyanto, 2022; Zatrachadi et al., 2022). Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi telah dikaitkan dengan menurunnya kemampuan pengelolaan waktu, berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial langsung, serta meningkatnya ketergantungan terhadap dunia digital (Aksa & Rahmatullah, 2023; Mawardah et al., 2023; Widowati & Syafiq, 2022). Penggunaan media sosial secara berlebihan berpotensi menyebabkan individu kehilangan kontrol waktu, mengalami penurunan produktivitas, serta mudah merasa jenuh dan bosan (Munawaroh, 2021; Tsabita et al., 2023). Pada remaja, dampak tersebut menjadi lebih serius karena fase perkembangan ini menuntut keterampilan interpersonal yang sehat, seperti komunikasi tatap muka, empati, dan kemampuan menjalin hubungan sosial yang adaptif.

Permasalahan semakin kompleks ketika penggunaan media sosial berkembang menjadi pola perilaku adiktif. Kecanduan media sosial ditandai oleh dorongan kuat untuk terus terlibat dalam aktivitas daring secara berulang hingga mengganggu fungsi kehidupan lainnya. Perilaku adiktif ditunjukkan oleh hilangnya kontrol diri, meningkatnya toleransi terhadap stimulus, serta kesulitan menghentikan perilaku meskipun telah menimbulkan dampak negative (Ayu et al., 2023; Pramesti et al., 2022; Suhaimi et al., 2020). Dalam konteks remaja sekolah, kecanduan media sosial dilaporkan berkorelasi dengan penurunan motivasi belajar, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial nyata, serta meningkatnya risiko masalah emosional dan perilaku.

Kondisi tersebut menegaskan bahwa penanganan kecanduan media sosial pada remaja tidak cukup dilakukan melalui pembatasan eksternal semata, tetapi memerlukan penguatan kemampuan internal individu dalam mengelola perilaku digitalnya secara mandiri. Salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks ini adalah pendekatan behavioral dalam bimbingan dan konseling. Pendekatan behavioral memandang perilaku sebagai hasil dari proses belajar yang dipengaruhi oleh lingkungan, sehingga perubahan perilaku dapat diupayakan melalui pengaturan stimulus, penguatan, dan pembelajaran yang terarah. Dalam kerangka ini, teknik *self-management* menjadi strategi kunci yang menempatkan individu sebagai agen aktif dalam proses perubahan perilaku.

Teknik *self-management* menekankan kemampuan individu untuk mengatur, memantau, dan mengevaluasi perilakunya sendiri melalui serangkaian strategi terstruktur, seperti pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan positif, kontrak perilaku, dan pengendalian stimulus lingkungan (Ayu et al., 2023). *Self-management* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri serta tanggung jawab individu terhadap perilakunya (Anjani et al., 2020; Purwanti & Fitriastari, 2022). Teknik *self-management* mampu memperkuat kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku secara mandiri, sehingga perubahan perilaku yang dihasilkan cenderung lebih berkelanjutan dibandingkan intervensi yang bergantung sepenuhnya pada kontrol eksternal (Ayu et al., 2023).



Gambar 1. Tren Publikasi Ilmiah

Seiring meningkatnya perhatian terhadap kecanduan media sosial pada remaja, kajian ilmiah mengenai pendekatan behavioral dan teknik *self-management* menunjukkan perkembangan yang signifikan. Hal ini tercermin pada Gambar 1 yang menampilkan tren jumlah publikasi ilmiah terindeks Scopus terkait pendekatan

behavioral, *self-management*, dan perilaku adiktif digital. Secara historis, publikasi pada topik ini telah muncul sejak dekade 1970-an, namun masih bersifat terbatas dan sporadis, dengan fokus utama pada aspek konseptual perilaku dan regulasi diri. Peningkatan jumlah publikasi mulai terlihat sejak awal tahun 2000-an dan mengalami lonjakan yang lebih konsisten setelah tahun 2015, seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital dan meningkatnya perhatian terhadap isu kecanduan media sosial. Puncak publikasi terjadi pada periode 2019 hingga 2024, yang mencerminkan meningkatnya urgensi akademik terhadap dampak psikososial penggunaan media digital yang berlebihan, khususnya pada kelompok remaja dan peserta didik.

Meskipun jumlah penelitian terus meningkat, temuan-temuan empiris yang ada masih tersebar dalam berbagai studi dengan variasi konteks, desain metodologis, serta bentuk layanan intervensi. Fragmentasi temuan ini menyulitkan praktisi dan peneliti untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pola intervensi yang dominan serta konsistensi efektivitas teknik *self-management* dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan kajian yang mampu mensintesis bukti-bukti empiris secara sistematis dan terstruktur.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengkaji secara komprehensif penerapan pendekatan behavioral dengan teknik *self-management* dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja sekolah. Kajian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk layanan dan strategi intervensi yang digunakan, sekaligus menganalisis efektivitas teknik *self-management* sebagaimana dilaporkan dalam penelitian empiris. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan teoretis dan praktis yang kuat bagi konselor sekolah dan pendidik dalam merancang intervensi yang relevan, aplikatif, dan selaras dengan tantangan perilaku remaja di era digital.

Metode

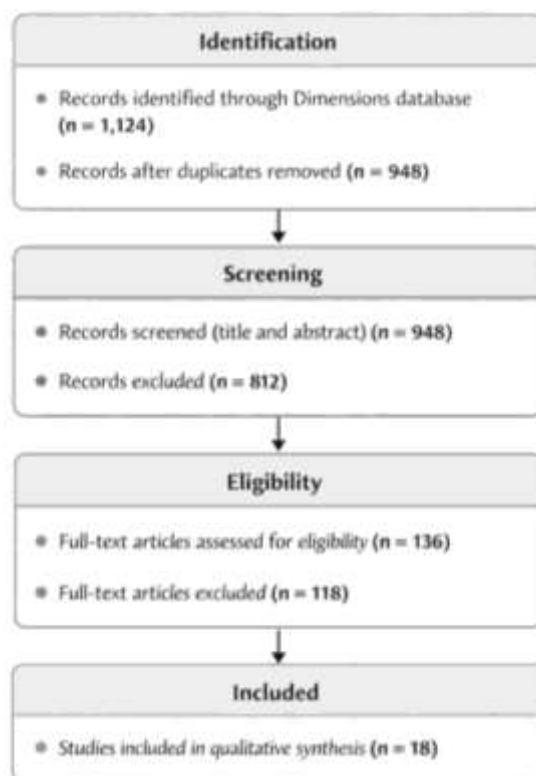
Penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) yang dilaksanakan dan dilaporkan dengan mengacu pada pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Nofmiyati et al., 2023). Pemilihan desain SLR didasarkan pada tujuan penelitian untuk mensintesis secara sistematis temuan-temuan empiris terkait penerapan pendekatan behavioral dengan teknik *self-management* dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja sekolah (Dimiyati, 2022). Pendekatan ini memungkinkan peneliti melakukan penelusuran literatur secara terstruktur, transparan, dan dapat direplikasi, sekaligus menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai pola intervensi, konteks penerapan, serta dampak intervensi yang dilaporkan dalam berbagai studi.

Berdasarkan tujuan tersebut, kajian ini diarahkan untuk menjawab dua pertanyaan penelitian utama. RQ1 berfokus pada bagaimana bentuk layanan dan intervensi pendekatan behavioral dengan teknik *self-management* yang diterapkan dalam konteks pendidikan untuk mengurangi kecanduan media sosial pada remaja sekolah. RQ2 diarahkan untuk mengkaji bagaimana dampak atau efektivitas penerapan teknik *self-management* terhadap penurunan kecanduan media sosial pada remaja sekolah sebagaimana dilaporkan dalam penelitian empiris. Perumusan dua RQ ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa sintesis literatur tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga mampu menangkap pola temuan lintas studi yang relevan dengan tujuan kajian.

Penelusuran literatur dilakukan secara sistematis melalui basis data Dimensions, yang dipilih karena kemampuannya mengindeks artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi serta menyediakan metadata yang memadai untuk proses pelacakan dan seleksi literatur. Pencarian dilakukan pada Januari 2025 dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang disusun melalui operator Boolean *AND* dan *OR* untuk memperluas sekaligus memfokuskan hasil pencarian. Kombinasi kata kunci yang digunakan meliputi (“behavioral approach” OR “behavioral counseling”) AND (“self-management” OR “self-management technique”), serta (“self-management” AND “social media addiction”) OR (“kecanduan media sosial” AND remaja). Penggunaan operator *OR* dimaksudkan untuk mengakomodasi variasi istilah yang memiliki kesepadanan konseptual, sedangkan operator *AND* digunakan untuk memastikan keterkaitan langsung antar konsep utama yang dikaji, yaitu pendekatan behavioral, teknik *self-management*, dan kecanduan media sosial pada remaja sekolah. Penelusuran dibatasi pada artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2013 hingga 2024, menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, dengan jenis dokumen berupa artikel jurnal hasil penelitian empiris yang tersedia dalam bentuk teks lengkap.

Proses seleksi studi dilakukan mengikuti alur PRISMA yang meliputi tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi akhir. Pada tahap identifikasi, penelusuran awal melalui basis data Dimensions menghasilkan 1.124 artikel yang relevan dengan kata kunci pencarian. Setelah dilakukan penghapusan duplikasi, diperoleh 948 artikel unik. Tahap selanjutnya adalah penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian awal artikel dengan fokus kajian. Pada tahap ini, sebanyak 812 artikel dieliminasi karena tidak relevan dengan topik penelitian, tidak berfokus pada remaja sekolah, atau tidak mengkaji

pendekatan behavioral maupun teknik *self-management*. Proses penyaringan tersebut menghasilkan 136 artikel yang kemudian ditelaah secara lebih mendalam pada tahap penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Dari jumlah tersebut, 118 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, terutama karena ketidaksesuaian subjek penelitian, pendekatan intervensi yang digunakan, atau ketidakjelasan pelaporan metode. Tahap akhir inklusi menghasilkan 7 artikel yang dinilai memenuhi seluruh kriteria dan dianalisis secara sistematis dalam kajian ini, sebagaimana ditampilkan dalam Gambar 2.



Gambar 2. Diagram Prisma

Kriteria inklusi dalam penelitian ini ditetapkan untuk memastikan relevansi dan kualitas literatur yang dianalisis, yaitu artikel yang merupakan penelitian empiris dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, atau metode campuran; melibatkan subjek remaja sekolah pada jenjang SMP/MTs atau SMA/MA; menggunakan pendekatan behavioral dan/atau teknik *self-management* sebagai intervensi utama; serta membahas kecanduan media sosial atau perilaku adiktif digital yang sejenis. Sebaliknya, artikel berupa kajian konseptual, opini, editorial, atau tinjauan non-sistematis dikecualikan dari kajian, demikian pula penelitian yang tidak berfokus pada konteks pendidikan atau tidak menyajikan deskripsi metodologis yang memadai.

Artikel yang terinklusi selanjutnya dievaluasi secara deskriptif untuk menilai kualitas metodologisnya dengan memperhatikan kejelasan desain penelitian, karakteristik subjek, prosedur intervensi, serta konsistensi pelaporan hasil. Penilaian ini tidak dimaksudkan untuk melakukan penghitungan kuantitatif risiko bias, melainkan untuk memastikan bahwa sintesis temuan didasarkan pada studi-studi yang memiliki dasar metodologis yang dapat dipertanggungjawabkan.

Analisis data dilakukan melalui sintesis tematik dengan mengelompokkan temuan lintas studi ke dalam tema-tema utama yang selaras dengan kedua RQ, yaitu bentuk layanan dan intervensi pendekatan behavioral dengan teknik *self-management*, serta dampak intervensi terhadap kecanduan media sosial pada remaja sekolah. Melalui pendekatan ini, penelitian tidak hanya merangkum hasil masing-masing studi, tetapi juga mengidentifikasi pola temuan, kesamaan, dan variasi konteks penerapan intervensi. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam seluruh tahapan kajian, mulai dari penelusuran literatur hingga sintesis temuan. Untuk meminimalkan potensi bias subjektif, seluruh proses dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sejak awal dan mengikuti pedoman PRISMA secara konsisten. Penelitian ini tidak melibatkan partisipasi manusia secara langsung sehingga tidak memerlukan persetujuan etik penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan hasil dan pembahasan berdasarkan analisis mendalam terhadap lima artikel inti yang dipilih pada tahap akhir seleksi *Systematic Literature Review*. Kelima artikel tersebut secara eksplisit mengkaji penerapan pendekatan behavioral dengan teknik *self-management* dalam mengurangi kecanduan media sosial atau perilaku adiktif digital pada remaja sekolah, serta memberikan bukti empiris yang relevan untuk menjawab dua pertanyaan penelitian utama, yaitu bentuk intervensi yang digunakan (RQ1) dan efektivitas intervensi tersebut (RQ2).

Tabel 1. Kajian Systematic Literature Review

No	Penulis (Tahun)	Konteks/Subjek Penelitian	Bentuk Layanan	Fokus Permasalahan	Temuan Utama	RQ
1	Fadila Mulya Nurmalia, Mu'minatul Zannah, & Asep Saepulrohimi (2021)	Siswa sekolah	Bimbingan pribadi sosial	Kecanduan media sosial	Terjadi penurunan kecanduan melalui peningkatan kontrol diri dan pengelolaan durasi penggunaan media sosial	RQ1, RQ2
2	Muhamad Iqbal Adhari, Nandang Rukanda, & Tuti Alawiyah (2022)	Siswa kelas XII SMAN Margaasih	Bimbingan kelompok	Kecanduan media sosial	Perilaku kecanduan media sosial siswa berkurang secara signifikan melalui dinamika kelompok	RQ1, RQ2
3	Meta Rofiana, Linda Yami, Alfi Rahmi, & Hidayani Syam (2023)	Siswa MAN Agam	4 Bimbingan kelompok	Kecanduan media sosial	Strategi self-management berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecanduan ($R^2 = 98,5\%$)	RQ2
4	Lesmiatul (2024)	'Aini Siswa MTs Negeri 01 Bengkulu	Konseling kelompok	Kecanduan game online dan media sosial	Terjadi reduksi perilaku kecanduan digital secara bertahap melalui pengendalian stimulus dan kontrak perilaku	RQ1, RQ2
5	Nur Safitri, Abdullah Pandang, & Akhmad Harum Unaaha (2023)	Siswa SMAN Unaaha	Konseling behavioristik	Kecanduan TikTok	Konseling behavioral dengan teknik self-management efektif menurunkan kecanduan aplikasi media sosial spesifik	RQ2
6	Saleh Al Hamid & Pitria Putri Arifin (2024)	Siswa sekolah	Konseling behavioral	Kecanduan game online	Siswa menunjukkan perubahan perilaku menuju kebiasaan yang lebih positif dan produktif	RQ2
7	Ridho Muhammad Reza & Mulawarman (2023)	Siswa sekolah	Konseling kelompok daring	Kecanduan game online	Konseling online berbasis self-management efektif menurunkan kecenderungan kecanduan digital	RQ1, RQ2

Bentuk Intervensi Pendekatan Behavioral dengan Teknik Self-Management (RQ1)

Hasil sintesis menunjukkan bahwa pendekatan behavioral dengan teknik *self-management* diimplementasikan melalui berbagai bentuk layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah. Variasi bentuk intervensi ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* tidak terikat pada satu model layanan tertentu, melainkan dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan konteks institusional. Penelitian yang dilakukan oleh Fadila Mulya Nurmalia, Mu'minatul Zannah, dan Asep Saepulrohimi (2021) menerapkan teknik *self-management*

melalui layanan bimbingan pribadi sosial. Intervensi difokuskan pada kemampuan siswa dalam mengenali pola penggunaan media sosial, melakukan pemantauan diri terhadap durasi dan frekuensi penggunaan, serta menetapkan target perubahan perilaku secara bertahap. Model layanan ini menempatkan konselor sebagai fasilitator perubahan, sementara siswa berperan aktif sebagai pengelola perilakunya sendiri.

Bentuk layanan berbasis kelompok ditunjukkan secara jelas dalam penelitian Muhamad Iqbal Adhari, Nandang Rukanda, dan Tuti Alawiyah (2022). Dalam penelitian tersebut, teknik *self-management* diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan kelompok. Dinamika kelompok dimanfaatkan untuk mendorong refleksi bersama, pertukaran pengalaman antar siswa, serta pembentukan komitmen kolektif dalam mengurangi perilaku adiktif terhadap media sosial. Pendekatan ini menunjukkan bahwa proses sosial dalam kelompok dapat memperkuat internalisasi strategi *self-management*.

Pendekatan serupa juga ditemukan dalam penelitian Meta Rofiana, Linda Yami, Alfi Rahmi, dan Hidayani Syam (2023) yang menerapkan strategi *self-management* melalui bimbingan kelompok pada siswa madrasah. Intervensi menekankan komponen inti *self-management*, seperti *self-monitoring*, pengendalian stimulus, dan penguatan diri, yang dilakukan secara sistematis dalam sesi kelompok. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan behavioral berbasis *self-management* kompatibel dengan konteks pendidikan formal dan keagamaan.

Variasi konteks permasalahan ditunjukkan dalam penelitian Lesmiatul 'Aini (2024) yang mengkaji konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi kecanduan game online dan penggunaan media sosial berlebihan. Penelitian ini memperluas cakupan penerapan *self-management*, menunjukkan bahwa teknik tersebut tidak hanya relevan untuk media sosial secara umum, tetapi juga untuk perilaku adiktif digital yang lebih spesifik. Sementara itu, penelitian Nur Safitri, Abdullah Pandang, dan Akhmad Harum (2023) menerapkan konseling behavioristik dengan teknik *self-management* untuk mengatasi kecanduan TikTok pada siswa SMA. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun platform media sosial terus berkembang, prinsip dasar *self-management* tetap relevan dan dapat diterapkan lintas jenis aplikasi digital. Hasil kajian terhadap RQ1 menunjukkan bahwa pendekatan behavioral dengan teknik *self-management* dapat diimplementasikan melalui layanan individual maupun kelompok, dengan tingkat fleksibilitas yang tinggi terhadap konteks sekolah dan jenis permasalahan digital yang dihadapi siswa.

Efektivitas Teknik Self-Management dalam Mengurangi Kecanduan Media Sosial (RQ2)

Sintesis temuan dari kelima artikel inti menunjukkan pola hasil yang konsisten terkait efektivitas teknik *self-management*. Seluruh penelitian melaporkan adanya penurunan tingkat kecanduan media sosial atau perilaku adiktif digital setelah intervensi diberikan, meskipun menggunakan desain penelitian dan konteks layanan yang berbeda. Penelitian Nurmala, Zannah, dan Saepulrohman (2021) melaporkan bahwa siswa mengalami perubahan perilaku yang nyata, khususnya dalam kemampuan mengontrol durasi dan intensitas penggunaan media sosial. Perubahan ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan kesadaran diri dan tanggung jawab personal siswa terhadap perilaku digitalnya.

Hasil yang lebih kuat secara statistik dilaporkan oleh Rofiana, Yami, Rahmi, dan Syam (2023) dengan koefisien determinasi sebesar 98,5%. Meskipun angka ini perlu ditafsirkan secara kritis, temuan tersebut menunjukkan kontribusi signifikan strategi *self-management* terhadap penurunan kecanduan media sosial. Hal ini memperkuat asumsi bahwa intervensi yang menempatkan individu sebagai agen utama perubahan memiliki potensi efektivitas yang tinggi. Penelitian Adhari, Rukanda, dan Alawiyah (2022) menunjukkan bahwa penurunan kecanduan media sosial tidak hanya bersifat individual, tetapi juga diperkuat melalui dukungan sosial dalam kelompok. Peningkatan kesadaran diri dan kemampuan pengelolaan waktu menjadi indikator utama keberhasilan intervensi kelompok berbasis *self-management*.

Efektivitas teknik *self-management* pada perilaku adiktif digital yang lebih spesifik ditunjukkan dalam penelitian Lesmiatul 'Aini (2024) serta Safitri, Pandang, dan Harum (2023). Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-management* mampu menurunkan kecanduan game online maupun aplikasi media sosial tertentu, seperti TikTok, sekaligus mendorong pembentukan kebiasaan perilaku yang lebih adaptif. Pendekatan behavioral dengan teknik *self-management* memiliki efektivitas yang kuat dan konsisten dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja sekolah. Keunggulan utama teknik ini terletak pada kemampuannya mendorong kemandirian siswa dalam mengelola perilaku digital, sehingga perubahan perilaku tidak sepenuhnya bergantung pada kontrol eksternal dari konselor. Keterbatasan tetap perlu dicermati, terutama terkait variasi desain metodologis dan keterbatasan jumlah studi inti yang dianalisis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimental atau *mixed methods* agar efektivitas teknik *self-management* dapat diuji secara lebih mendalam dan kontekstual.

Simpulan

Pendekatan behavioral dengan teknik *self-management* merupakan strategi intervensi yang efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja sekolah. Sintesis temuan menunjukkan bahwa teknik *self-management* secara konsisten mampu menurunkan intensitas dan durasi penggunaan media sosial, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat kemampuan kontrol diri remaja terhadap perilaku digital yang bermasalah. Temuan ini diperoleh melalui berbagai konteks layanan bimbingan dan konseling, baik dalam bentuk bimbingan pribadi sosial, bimbingan kelompok, konseling behavioral, maupun konseling kelompok daring. Hasil kajian juga menunjukkan bahwa efektivitas teknik *self-management* tidak bergantung pada satu bentuk layanan tertentu, melainkan pada keterlibatan aktif remaja sebagai agen perubahan perilaku. Strategi-strategi seperti *self-monitoring*, pengendalian stimulus, penguatan diri, dan kontrak perilaku terbukti membantu remaja mengelola penggunaan media sosial secara lebih terarah dan bertanggung jawab. Dengan demikian, pendekatan behavioral berbasis *self-management* memiliki keunggulan pada aspek keberlanjutan perubahan perilaku karena mendorong kemandirian individu, bukan sekadar ketergantungan pada kontrol eksternal dari konselor atau pendidik. Meskipun menunjukkan hasil yang positif dan konsisten, kajian ini memiliki keterbatasan, terutama terkait variasi desain metodologis pada studi-studi yang dianalisis serta jumlah artikel inti yang relatif terbatas. Oleh karena itu, generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati dengan mempertimbangkan konteks sekolah, karakteristik peserta didik, serta dukungan lingkungan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi empiris dengan desain eksperimental atau *mixed methods* agar efektivitas teknik *self-management* dapat diuji secara lebih mendalam dan kontekstual.

Referensi

- Adhari, M. I., Rukanda, N., & Alawiyah, T. (2022). Layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa kelas XII SMAN 1 Margaasih. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 6(1), 33–45.
- Aini, L. (2024). Konseling kelompok dalam mereduksi kecanduan game online dan media sosial pada siswa MTs Negeri 01 Bengkulu. *Jurnal Konseling Islami*, 9(1), 55–70.
- Aksa, D. A., & Rahmatullah, A. S. (2023). Upaya penychatan jiwa anak nomophobia di sekolah berbasis Islam. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 739–751.
- Al Hamid, S., & Arifin, P. P. (2024). Konseling behavioral untuk mengatasi kecanduan game online pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 1–14.
- Andzani, D. (2023). Dinamika komunikasi digital: Tren, tantangan, dan prospek masa depan. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(11), 1964–1976.
- Anjani, W. S., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan self-management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Journal of Innovative Counseling*, 4(1), 41–56.
- Arsini, Y., Azzahra, H., Tarigan, K. S., & Azhari, I. (2023). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental remaja. *MUDABBIR: Journal Research and Education Studies*, 3(2), 50–54.
- Ayu, P., Razzaq, A., & Noviza, N. (2023). Penerapan teknik self-management untuk meningkatkan kontrol diri pecandu narkoba (studi kasus pada klien “Y” di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang). *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 1(2), 212–224.
- Darmawati, D., Zatrachadi, M. F., Istiqomah, I., Rahmad, R., Miftahuddin, M., & Suhaimi, S. (2022). Komunikasi guru dalam proses persiapan pembelajaran online kembali offline. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 2(2), 73–81.
- Dimiyati, M. (2022). *Metode penelitian untuk semua generasi*. Universitas Indonesia Publishing.
- Fajriah, T., & Ningsih, E. R. (2024). Pengaruh teknologi komunikasi terhadap interaksi sosial di era digital. *Merdeka Indonesia Jurnal International*, 4(1), 149–158.
- Jadidah, I. T., Rahayu, A., Bella, H. S., Julinda, J., & Anggraini, T. W. (2023). Pengaruh media digital terhadap sosial budaya pada anak usia sekolah. *Jurnal Multidisipliner Kapalamada*, 2(4), 253–268.

-
- Mawardah, M., Purnamasari, S. D., & Meinamara, A. (2023). Analisis intensitas penggunaan media sosial dan adiksi internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 17(2), 151–162.
- Munawaroh, M. (2021). Digital fatigue bagi kesehatan fisik dan mental (studi fenomenologi pada guru di Kabupaten Lamongan). *Dar el-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, 8(2), 79–95.
- Nawaf, A., Azura, S., Gultom, S. F., Afriansyah, W., & Putra, A. D. (2023). Analisis literasi digital dalam penggunaan media sosial di kalangan remaja Desa Payung Kecamatan Payung Kabupaten Karo. *Journal of Human and Education (JAHE)*, 3(2), 337–343.
- Nofmiyati, N., Miftahuddin, M., & Zatrachadi, M. F. (2023). Analisis partisipasi siswa dalam pembelajaran agama Islam: Studi literatur. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Konseling Pendidikan*, 4(1), 7–18.
- Nurmala, F. M., Zannah, M., & Saepulrohman, A. (2021). Efektivitas bimbingan pribadi sosial dalam menurunkan kecanduan media sosial pada siswa sekolah menengah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 11(2), 145–158.
- Prameshti, M., Putri, A. R., Assyidiq, M. H., & Rafida, A. A. (2022). Adiksi narkoba: Faktor, dampak, dan pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 355–368.
- Purwanti, N., & Fitriyani, A. (2022). Efektivitas self-management terhadap stres dalam pembelajaran daring era pandemi COVID-19 pada mahasiswa. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 13(1), 48–62.
- Reza, R. M., & Mulawarman. (2023). Konseling kelompok daring berbasis self-management untuk menurunkan kecanduan game online siswa sekolah. *Jurnal Konseling Cyber*, 5(2), 120–134.
- Rofiana, M., Yami, L., Rahmi, A., & Syam, H. (2023). Pengaruh strategi self-management terhadap kecanduan media sosial siswa MAN 4 Agam. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 8(3), 201–213.
- Safitri, N., Pandang, A., & Harum, A. (2023). Efektivitas konseling behavioral dengan teknik self-management dalam menurunkan kecanduan TikTok pada siswa SMAN Unaaha. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(2), 98–110.
- Situmorang, D. Y. (2023). Penggunaan media sosial sebagai alat bantu pembelajaran dan pengaruhnya terhadap interaksi siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 2(2), 110–119.
- Sugiarti, Y., & Andyanto, H. (2022). Pembatasan penggunaan gadget terhadap anak di bawah umur oleh orang tua. *Jurnal Jendela Hukum*, 9(1), 81–92.
- Suhaimi, S., Darmawati, D., Zatrachadi, M. F., Yurnalis, Y., & Miftahuddin, M. (2020). Pola komunikasi dalam mengatasi konflik antar suku Nias dan Batak Desa Tanjung Mas Kampar Kiri. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(1), 36–40.
- Tsabita, A., Febriyanti, F., Komariah, S., & Wahyuni, S. (2023). Tren toxic productivity sebagai gejala burnout syndrome terhadap prestasi akademik remaja usia 18–23 tahun di Kota Bandung. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(4), 495–501.
- Widowati, I. R., & Syafiq, M. (2022). Analisis dampak psikologis pada pengguna media sosial. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 272–283.
- Zatrachadi, M. F., Suhaili, N., Ifdil, I., Marjohan, M., & Afdal, A. (2022). Urgensi pengembangan konseling spiritual bagi pecandu narkoba untuk mereduksi thanatophobia. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(1), 15–23.