JIRK
Journal of Innovation Research and Knowledge
Vol.6 No.6, Nopember 2026
https://doi.org/10.53625/jirk.v6i6.13450

Penerapan Intervensi Self-Control pada Seorang Remaja dengan Penggunaan Media Sosial Bermasalah: Studi Kasus

Sabinus B. Kedang[1], Antonia H. Hamu[2*], Febtian C. Nugroho[3], Mheyland R.J Hake[4], Roswita V.R Roku[5]
[1,2,4]Program Studi Profesi Ners, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang, NTT
[3,5]Program Studi Sarjana Terapan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang, NTT
Jln. Piet A. Tallo, Liliba, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur
Penulis Korespondensi: hamuantonia.2017@gmail.com

Received: 03/09/2026 | Accepted: 06/10/2026 | Publication: 05/11/2026

Abstract: ***Background:*** *Problematic social media use among adolescents is characterized by difficulty controlling use despite its consequences for daily activities. This condition may be associated with impaired concentration, academic activities, family interaction patterns, and behavioral regulation. Self-control helps adolescents recognize triggers, control urges, and direct their behavior toward intended goals. A nursing approach is therefore needed to help adolescents develop self-control gradually through behavioral strategies and environmental support.* ***Objective:*** *To describe the implementation of a self-control intervention in an adolescent with problematic social media use at RSKD Jiwa Naimata Kupang.* ***Methods:*** *This study used a descriptive case study with a qualitative approach supported by quantitative data, involving a 17-year-old female adolescent. Data were collected through psychiatric nursing assessment, interviews, observation, daily monitoring, and documentation. The level of problematic social media use was evaluated using the Social Media Addiction Scale–Student Form (SMAS-SF) as supporting descriptive data. The self-control intervention was carried out from 13 to 25 April 2026 through self-monitoring, stimulus control, development of alternative activities and adaptive coping, positive reinforcement, and family support. Behavioral changes were analyzed descriptively and narratively by comparing interviews, observations, daily monitoring, documentation, and family information.* ***Results:*** *Before the intervention, the participant used social media for more than eight hours a day, had difficulty stopping, showed emotional responses when access was restricted, and tended to postpone schoolwork. During the intervention, the participant began to recognize boredom and notifications as triggers, delay the urge to use social media, follow a usage schedule, turn off notifications, keep devices away while studying, and choose alternative activities such as studying, reading, exercising, helping her parents, and interacting with her family. The SMAS-SF score decreased from 85 to 79, a reduction of 6 points (7.06%), although the score category remained moderate.* ***Conclusion:*** *The self-control intervention showed early changes in the participant's ability to recognize triggers, delay the urge to use social media, organize her usage environment, and choose more adaptive activities. The decrease in the SMAS-SF score provides descriptive support for individual change but cannot be interpreted as evidence of causal effectiveness, because the case study design involved only one participant without a comparison group. Self-control interventions may be considered part of a psychiatric nursing approach to support the development of self-control in adolescents with problematic social media use, with continued practice and monitoring.*

Keywords*:* Self-Control Intervention; Problematic Social Media Use; Adolescents; Psychiatric Nursing

JIRK
Journal of Innovation Research and Knowledge
Vol.6 No.6, Nopember 2026
https://doi.org/10.53625/jirk.v6i6.13450

Copyright © 2026, The Author(s).
This is an open-access article under the CC–BY-SA license.

How to Cite: Kedang, S. B., Hamu, A. H., Nugroho, F. C., Hake, M. R. J., & Roku, R. V. R. (2026). Penerapan Intervensi Self-Control pada Seorang Remaja dengan Penggunaan Media Sosial Bermasalah: Studi Kasus. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, *6*(6), 3115-3126. https://doi.org/10.53625/jirk.v6i6.13450

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi, interaksi sosial, pembelajaran, dan aktivitas sehari-hari remaja. Media sosial menjadi salah satu bentuk penggunaan teknologi yang paling dekat dengan kehidupan remaja karena menyediakan akses terhadap komunikasi, hiburan, informasi, dan pembentukan relasi sosial. Penggunaan media sosial pada dasarnya dapat memberikan manfaat bagi perkembangan sosial dan akses informasi, tetapi penggunaan yang berlebihan dan sulit dikendalikan dapat berkembang menjadi Problematic Social Media Use (PSMU), yaitu pola penggunaan yang ditandai oleh kesulitan mengontrol penggunaan media sosial serta munculnya konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, kemampuan regulasi diri dan pengendalian perilaku masih berkembang sehingga remaja dapat lebih mudah tertarik pada aktivitas yang memberikan kepuasan secara cepat. Penggunaan media sosial yang bermasalah dapat berkaitan dengan berbagai konsekuensi dalam kehidupan remaja, termasuk gangguan pola tidur, penurunan konsentrasi, hambatan dalam menyelesaikan tugas akademik, perubahan kondisi psikologis, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung (Agbaria, 2023; Burnell et al., 2022; Favini et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam mengatur perilaku dan mempertahankan keseimbangan aktivitas sehari-hari.

Salah satu faktor yang berperan dalam pengendalian penggunaan media sosial adalah self-control. Self-control merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku sehingga dapat menunda kepuasan sesaat dan mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Kemampuan tersebut menjadi penting pada remaja karena penggunaan media sosial sering kali memberikan rangsangan dan penghargaan secara cepat, sehingga individu yang mengalami kesulitan mengendalikan dorongan dapat terus menggunakan media sosial meskipun telah menyadari adanya konsekuensi negatif. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kemampuan pengendalian diri dengan penggunaan teknologi dan media sosial yang bermasalah pada remaja (Hu & Wang, 2022; Lathiifah et al., 2023; Wang & Chen, 2023).

Intervensi self-control dapat diterapkan melalui beberapa strategi perilaku yang membantu individu mengenali dan mengendalikan pola penggunaannya. Dalam konteks penggunaan media sosial yang bermasalah, strategi tersebut dapat mencakup self-monitoring untuk mengenali durasi, situasi, dan pemicu penggunaan; stimulus control untuk mengurangi paparan terhadap pemicu eksternal seperti notifikasi; pengembangan aktivitas alternatif dan strategi koping adaptif; serta penguatan positif terhadap keberhasilan dalam mengikuti target perilaku. Dukungan keluarga juga penting karena lingkungan keluarga dapat membantu remaja mempertahankan aturan penggunaan media sosial dan

memberikan penguatan terhadap perubahan perilaku yang dilakukan.

Meskipun penelitian mengenai penggunaan media sosial yang bermasalah dan self-control pada remaja telah berkembang, sebagian besar penelitian berfokus pada hubungan antarvariabel atau menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan tersebut memberikan informasi mengenai hubungan atau perubahan skor, tetapi belum sepenuhnya menggambarkan proses perubahan perilaku individu selama penerapan strategi pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks keperawatan jiwa, pengkajian dan intervensi yang memperhatikan perilaku individu, lingkungan, strategi koping, serta dukungan keluarga diperlukan untuk membantu remaja mengembangkan kemampuan pengendalian diri secara bertahap.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan penerapan intervensi self-control pada seorang remaja dengan penggunaan media sosial yang bermasalah melalui pendekatan studi kasus. Intervensi difokuskan pada penerapan self-monitoring, stimulus control, pengendalian dorongan penggunaan, aktivitas alternatif, dan penguatan positif dengan melibatkan dukungan keluarga. Keunikan penelitian ini terletak pada penggambaran perubahan perilaku secara individual selama proses intervensi self-control dalam konteks keperawatan jiwa, dengan pemantauan perilaku di lingkungan kehidupan sehari-hari dan keterlibatan keluarga sebagai sumber dukungan. Pendekatan ini memberikan gambaran proses perubahan yang tidak hanya didasarkan pada perubahan skor, tetapi juga pada pengalaman, observasi, monitoring harian, dan respons keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan intervensi self-control serta perubahan perilaku penggunaan media sosial pada remaja dengan penggunaan media sosial yang bermasalah di RSKD Jiwa Naimata.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan kualitatif yang didukung oleh data kuantitatif. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggambarkan secara mendalam kondisi awal, pengalaman partisipan, proses penerapan intervensi, serta perubahan perilaku yang diamati selama intervensi. Data kuantitatif digunakan sebagai data pendukung melalui pengukuran skor SMAS-SF sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13–25 April 2026. Partisipan dipilih secara purposif berdasarkan kesesuaian dengan fokus studi kasus. Kriteria partisipan meliputi remaja yang mengalami masalah dalam mengendalikan penggunaan media sosial, menunjukkan dampak penggunaan terhadap aktivitas sehari-hari, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh proses studi. Karena partisipan berusia di bawah 18 tahun, persetujuan juga diperoleh dari orang tua atau wali.

Pelaksanaan intervensi di lingkungan rumah dipilih agar proses penerapan strategi self-control dapat dilakukan dalam konteks kehidupan sehari-hari partisipan. Lingkungan rumah juga memungkinkan keterlibatan keluarga, khususnya ibu partisipan, dalam proses monitoring, pemberian dukungan, dan penguatan positif selama pelaksanaan intervensi. Dengan demikian, RSKD Jiwa Naimata berperan sebagai sumber pelayanan tempat partisipan memperoleh layanan, sedangkan rumah partisipan menjadi lokasi utama

pelaksanaan intervensi dan observasi perubahan perilaku.

Subjek studi kasus adalah seorang remaja perempuan berusia 17 tahun, berstatus pelajar, yang selanjutnya disebut sebagai Partisipan A untuk menjaga kerahasiaan identitas. Partisipan tinggal bersama kedua orang tua dan dua saudara kandung. Partisipan telah mengenal sosial media sejak SD kelas 5 dan memiliki gadget sejak SMP kelas 2. Penggunaan terutama untuk media sosial, menonton video, bermain game, dan berkomunikasi. Rata-rata penggunaan di luar kegiatan belajar lebih dari delapan jam per hari.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengkajian keperawatan jiwa, wawancara, observasi, monitoring harian, dokumentasi, dan pengukuran SMAS-SF. Pengkajian mencakup kebiasaan penggunaan media sosial, faktor predisposisi dan pencetus, respons ketika penggunaan dibatasi, dampak terhadap aktivitas, interaksi keluarga, serta strategi koping yang digunakan. Wawancara digunakan untuk memperoleh pengalaman subjektif partisipan, sedangkan observasi dan monitoring digunakan untuk melihat perubahan perilaku secara langsung.

Tingkat penggunaan media sosial bermasalah diukur menggunakan Social Media Addiction Scale–Student Form (SMAS-SF) yang dikembangkan oleh Şahin (2018). SMAS-SF merupakan instrumen self-report yang dirancang untuk mengidentifikasi karakteristik penggunaan media sosial yang bermasalah pada kelompok pelajar dan mahasiswa. Instrumen asli terdiri atas 29 item yang mencakup empat dimensi, yaitu virtual tolerance, virtual communication, virtual problem, dan virtual information. SMAS-SF menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral/ragu-ragu, 4 = setuju, dan 5 = sangat setuju. Seluruh skor item dijumlahkan sehingga diperoleh rentang skor total 29–145, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat penggunaan media sosial yang semakin bermasalah. Studi pengembangan dan validasi instrumen melaporkan struktur empat faktor dengan reliabilitas internal yang baik (Cronbach's $\alpha = 0{,}93$) serta koefisien test–retest sebesar 0,94.

Dalam penelitian ini, SMAS-SF digunakan pada pre-test dan post-test dengan versi item dan sistem skoring yang sama untuk membandingkan perubahan skor sebelum dan setelah penerapan intervensi self-control. Dalam penelitian ini, skor SMAS-SF digunakan terutama sebagai indikator deskriptif perubahan skor individu. Berdasarkan rentang skor teoritis 29–145, skor pre-test sebesar 85 dan post-test sebesar 79 menunjukkan penurunan skor sebesar 6 poin. Interpretasi hasil tidak digunakan sebagai diagnosis kecanduan maupun sebagai bukti efektivitas kausal intervensi

Dalam studi kasus ini, SMAS-SF digunakan sebagai instrumen pendukung untuk menggambarkan perubahan skor individu, bukan sebagai alat untuk melakukan diagnosis atau estimasi prevalensi. Oleh karena itu, hasil pengukuran digunakan sebagai data pendukung untuk menggambarkan perubahan pada partisipan dan diinterpretasikan bersama data wawancara, observasi, serta dokumentasi melalui triangulasi sumber dan metode.Instrumen observasi berupa lembar observasi yang disusun peneliti berdasarkan komponen intervensi self-control, yaitu self-monitoring, stimulus control, koping adaptif, dan positive reinforcement, yang disesuaikan dengan kondisi dan tujuan intervensi. Aspek yang diamati meliputi kemampuan mencatat dan mengenali pemicu penggunaan media sosial, mengikuti jadwal penggunaan, mengurangi penggunaan di luar jadwal,

JIRK
Journal of Innovation Research and Knowledge
Vol.6 No.6, Nopember 2026
https://doi.org/10.53625/jirk.v6i6.13450

mengendalikan dorongan dan respons emosional, menerapkan koping adaptif, serta mempertahankan perubahan perilaku. Observasi dilakukan selama intervensi pada 13–25 April 2026 melalui pengamatan langsung, wawancara, dan evaluasi catatan self-monitoring. Ibu partisipan dilibatkan sebagai sumber informasi pendukung dalam memantau penerapan jadwal dan perubahan perilaku di rumah. Data observasi digunakan secara deskriptif sebagai data pendukung untuk menggambarkan perubahan perilaku partisipan dan tidak dimaksudkan sebagai instrumen diagnostik maupun untuk generalisasi populasi.

Tahap	Kegiatan	Strategi	Indikator Evaluasi
Pengkajian	Identifikasi pola dan pemicu	Wawancara dan observasi	Pemicu teridentifikasi
Self-monitoring	Mencatat pola penggunaan	Pencatatan harian	Mampu mengenali pola
Stimulus control	Mengatur lingkungan	Mematikan notifikasi dan membuat jadwal	Mengurangi akses spontan
Koping adaptif	Menggantikan perilaku	Aktivitas alternatif	Menggunakan aktivitas pengganti
Positive reinforcement	Memberikan penguatan	Pujian dan motivasi	Meningkatkan motivasi

Data hasil wawancara, observasi, dan monitoring harian dianalisis secara deskriptif-naratif dengan mengorganisasi data berdasarkan kondisi sebelum intervensi, proses penerapan intervensi, dan perubahan perilaku setelah intervensi. Data dari berbagai sumber dibandingkan untuk mengidentifikasi kesesuaian perubahan perilaku yang dilaporkan oleh partisipan dengan hasil observasi dan informasi dari keluarga. Skor SMAS-SF sebelum dan sesudah intervensi disajikan secara deskriptif untuk mendukung gambaran perubahan yang terjadi selama pelaksanaan studi kasus.

Untuk meningkatkan kredibilitas data, dilakukan perbandingan informasi yang diperoleh dari wawancara partisipan, observasi langsung, hasil monitoring harian, serta informasi dari keluarga. Perbandingan berbagai sumber data tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran perubahan perilaku yang lebih komprehensif.

Penelitian ini memperhatikan prinsip manfaat, penghormatan terhadap otonomi, keadilan, kerahasiaan, dan perlindungan terhadap partisipan. Sebelum pelaksanaan penelitian, partisipan dan orang tua/wali diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, potensi ketidaknyamanan, serta hak untuk menolak atau menghentikan keikutsertaan tanpa konsekuensi terhadap pelayanan yang diterima. Persetujuan keikutsertaan diperoleh sesuai dengan prosedur etik yang berlaku bagi partisipan berusia di bawah 18 tahun. Identitas partisipan disamarkan menggunakan kode Partisipan A untuk menjaga kerahasiaan.

HASIL PENELITIAN

Pelayanan Poli Rawat Jalan RSKD Jiwa Naimata Kupang menjadi sumber rujukan partisipan, sedangkan pelaksanaan intervensi dan observasi berbasis keluarga dilakukan di rumah partisipan di Kota Kupang. Partisipan adalah seorang remaja perempuan berusia 17 tahun, selanjutnya disebut Partisipan A, dan berstatus pelajar.

Partisipan telah mengenal sosial media sejak kelas 5 SD dan memiliki perangkat pribadi sejak kelas 2 SMP. Penggunaan utama ditujukan untuk mengakses aplikasi TikTok,

Instagram, YouTube, game daring, dan komunikasi pesan instan. Rata-rata durasi penggunaan di luar jam sekolah mencapai lebih dari delapan jam per hari.

Sebelum intervensi, Partisipan A menunjukkan penggunaan media sosial yang bermasalah berupa kesulitan menghentikan penggunaan media sosial melalui perangkat digital meskipun telah diingatkan oleh orang tua. Ketika akses dibatasi, Partisipan A menunjukkan respons emosional berupa gelisah, mudah marah, dan penurunan konsentrasi. Partisipan juga sering menunda tugas sekolah karena terdistraksi oleh penggunaan media sosial melalui perangkat digital. Hasil observasi awal mencatat perilaku Partisipan A yang terus memegang smartphone, kontak mata yang kurang saat berinteraksi, dan respons spontan terhadap notifikasi. Pengukuran SMAS-SF sebelum penerapan strategi intervensi (pre-test) menghasilkan skor 85.

Intervensi dimulai pada 13 April 2026 pukul 16.00 melalui komunikasi terapeutik dan pengkajian. Partisipan mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial berlangsung hampir sepanjang hari, terutama untuk mengakses media sosial, YouTube, gim, dan komunikasi. Rasa bosan, tidak ada kegiatan, serta tekanan akibat masalah atau tugas sekolah menjadi pemicu utama. Partisipan menyadari bahwa penggunaan media sosial memberikan rasa lebih tenang sementara, tetapi masalah tetap ada setelah penggunaan dihentikan.

Tanggal	**Tahap**	**Kegiatan utama**	**Respons/perubahan**
13 April	Pengkajian	Identifikasi pola, pemicu, dampak	Penggunaan hampir sepanjang hari
14–15 April	*Self-monitoring*	Pencatatan penggunaan	Mengenali bosan sebagai pemicu
16–18 April	Stimulus control	Notifikasi dimatikan, gadget dijauhkan	Mulai mengurangi penggunaan spontan
19–21 April	Koping adaptif	IBAktivitas alternatif	Mulai mengalihkan dorongan
22–24 April	*Reinforcement & family support*	Monitoring dan penguatan	Kepatuhan mulai meningkat

Pada akhir intervensi, Partisipan A menyampaikan bahwa dirinya mulai menyadari bahwa rasa bosan dan notifikasi menjadi pemicu utama keinginan membuka media sosial. Partisipan juga menyatakan bahwa menjauhkan gadget saat belajar dan melakukan aktivitas alternatif membantunya menunda keinginan menggunakan media sosial. Namun, partisipan mengakui bahwa keinginan menggunakan media sosial masih muncul terutama ketika merasa bosan atau menerima notifikasi.

Tahap	Skor SMAS-SF	Kategori	Perubahan
Pre-test	85	Sedang	—
Post-test	79	Sedang	Turun 6 poin (7,06%)

Tabel 1. Perbandingan skor SMAS-SF sebelum dan sesudah intervensi

Hasil akhir menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terlihat dari skor. Partisipan lebih mampu mengenali pemicu, menunda keinginan, mengikuti jadwal, mematikan notifikasi saat belajar, menjauhkan gadget ketika mengerjakan tugas, serta menggunakan aktivitas alternatif. Namun, penggunaan berlebih masih muncul ketika partisipan merasa bosan atau menerima notifikasi media sosial.

Komponen	Sebelum intervensi	Perubahan setelah intervensi

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)

JIRK
Journal of Innovation Research and Knowledge
Vol.6 No.6, Nopember 2026
https://doi.org/10.53625/jirk.v6i6.13450

Self-monitoring	Belum mengenali pola dan pemicu secara teratur	Mulai mengenali waktu, aktivitas, dan pemicu
Stimulus control	Mudah terdistraksi dan membuka perangkat digital spontan	Mulai mematikan notifikasi dan menjauhkan perangkat digital
Pengendalian dorongan	Sulit menghentikan penggunaan	Mulai mampu menunda keinginan
Aktivitas alternatif	Sosial media menjadi pilihan utama saat bosan	Lebih sering belajar, membaca, membantu orang tua, olahraga, dan berinteraksi
Dukungan keluarga	Pengingat belum cukup mengubah kebiasaan	Ibu lebih aktif mengawasi dan memberi dukungan

Tabel 2. Perubahan perilaku selama penerapan intervensi self-control

PEMBAHASAN

Dinamika Perubahan Perilaku dan Regulasi Diri Remaja

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa permasalahan pada Partisipan A tidak hanya berkaitan dengan lamanya penggunaan media sosial melalui perangkat digital, tetapi juga dengan kesulitan mengendalikan dorongan penggunaan, mengenali pemicu, serta mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan aktivitas sehari-hari. Sebelum intervensi, penggunaan media sosial berlangsung secara spontan, terutama ketika partisipan merasa bosan, memiliki waktu luang, atau menerima notifikasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi respons yang relatif otomatis terhadap stimulus internal maupun eksternal.

Penerapan self-monitoring memberikan perubahan awal dalam kemampuan partisipan mengenali pola penggunaan dan pemicunya. Melalui pencatatan waktu, aktivitas, situasi, serta perasaan sebelum dan sesudah menggunakan media sosial, partisipan mulai menyadari bahwa kebosanan dan waktu kosong sering mendahului keinginan membuka media sosial. Perubahan ini penting karena pengendalian perilaku tidak hanya bergantung pada pengurangan durasi penggunaan, tetapi juga pada kemampuan individu mengenali kondisi yang memicu perilaku tersebut. Temuan ini sejalan dengan Burnell et al. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara self-control remaja dan penggunaan teknologi digital, serta diperkuat oleh Nagata et al. (2025) yang menjelaskan bahwa intervensi yang mengajarkan strategi kognitif dan perilaku untuk mengelola penggunaan media sosial lebih menjanjikan dibandingkan pendekatan yang hanya menekankan pembatasan penggunaan.

Namun, perubahan yang ditemukan pada studi kasus ini tidak sepenuhnya dapat disamakan dengan hasil penelitian intervensi sebelumnya. Nagata et al. (2025) menunjukkan bahwa bukti intervensi pada remaja memiliki variasi dalam durasi, bentuk pemberian intervensi, keterlibatan keluarga atau teman sebaya, dan setting. Oleh karena itu, perubahan yang terjadi pada Partisipan A tidak dapat dianggap sebagai hasil dari satu komponen intervensi tertentu. Dalam studi kasus ini, self-monitoring diterapkan bersama stimulus control, aktivitas alternatif, positive reinforcement, dan dukungan keluarga sehingga kontribusi masing-masing komponen terhadap perubahan perilaku tidak dapat dipisahkan.

Integrasi Stimulus Control dan Aktivitas Alternatif

Strategi stimulus control dilakukan dengan mengurangi paparan terhadap stimulus

eksternal yang dapat memicu penggunaan spontan, antara lain dengan mematikan notifikasi yang tidak diperlukan, menjauhkan perangkat saat belajar, dan membuat jadwal penggunaan. Selama intervensi, partisipan mulai menunjukkan kemampuan untuk menunda keinginan menggunakan perangkat dan mengurangi penggunaan spontan ketika sedang belajar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan lingkungan dapat membantu menciptakan jeda antara munculnya dorongan dan respons perilaku.

Temuan ini sejalan dengan Olson et al. (2022) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis perubahan lingkungan dapat membantu mengurangi penggunaan smartphone yang bermasalah. Hasil studi kasus ini juga sejalan dengan Nagata et al. (2025) yang menekankan bahwa strategi perilaku yang membantu remaja mengembangkan pola penggunaan media sosial yang lebih sehat dapat memberikan manfaat dibandingkan pendekatan yang hanya melarang penggunaan media sosial.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa stimulus control tidak sepenuhnya menghilangkan penggunaan media sosial yang bermasalah. Partisipan masih beberapa kali membuka media sosial ketika merasa bosan atau setelah menerima notifikasi. Temuan tersebut penting karena menunjukkan bahwa pengaturan lingkungan saja belum tentu cukup untuk mengubah kebiasaan penggunaan secara konsisten. Hal ini sejalan dengan temuan Vossen et al. (2024) yang menunjukkan bahwa hubungan antara praktik pengasuhan dan problematic social media use pada remaja bersifat kompleks dan hasil penelitian mengenai pengaruh faktor pengasuhan masih beragam. Dengan demikian, dukungan lingkungan perlu dikombinasikan dengan strategi pengendalian diri internal agar remaja tidak hanya bergantung pada larangan atau pengawasan eksternal.

Aktivitas alternatif yang diberikan dalam penelitian ini, seperti membaca, membantu orang tua, belajar, melakukan aktivitas fisik ringan, dan berinteraksi dengan keluarga, membantu menyediakan pilihan perilaku ketika muncul dorongan menggunakan media sosial. Penggunaan aktivitas alternatif menjadi penting karena pengurangan penggunaan media sosial tanpa menyediakan aktivitas pengganti dapat menyebabkan individu kembali menggunakan media sosial ketika mengalami kebosanan. Temuan ini sejalan dengan Li et al. (2023) yang menunjukkan manfaat aktivitas fisik sebagai salah satu pendekatan dalam mengurangi penggunaan perangkat digital yang bermasalah.

Namun, hasil studi kasus ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena perubahan perilaku belum berlangsung konsisten setiap hari. Meta-analisis mengenai intervensi pada kecanduan internet remaja menunjukkan bahwa berbagai bentuk intervensi dapat memberikan manfaat, tetapi besarnya efek berbeda menurut jenis dan karakteristik intervensi (2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku penggunaan media digital kemungkinan memerlukan strategi yang berkelanjutan dan tidak cukup hanya dilakukan dalam periode intervensi yang singkat.

Peran Positive Reinforcement dan Dukungan Keluarga

Pemberian positive reinforcement dan keterlibatan ibu menjadi bagian penting selama penerapan intervensi. Ibu berperan dalam mengingatkan jadwal, memantau penerapan strategi, dan memberikan dukungan ketika partisipan berusaha mengurangi penggunaan media sosial. Pada akhir intervensi, ibu melaporkan bahwa partisipan lebih sering membantu pekerjaan rumah dan tidak terus-menerus menggunakan perangkat digital

ketika bersama keluarga. Hal tersebut memberikan informasi tambahan yang mendukung hasil observasi dan monitoring harian.

Keterlibatan keluarga sejalan dengan Vossen et al. (2024) yang menunjukkan bahwa faktor pengasuhan memiliki hubungan dengan problematic social media use pada remaja, meskipun hasil penelitian mengenai faktor pengasuhan tidak selalu konsisten. Temuan tersebut relevan dengan studi kasus ini karena dukungan ibu tidak hanya berbentuk pembatasan, tetapi juga monitoring, pengingat, dan reinforcement terhadap usaha partisipan.

Namun, penelitian mengenai restrictive parental mediation menunjukkan bahwa hubungan antara pembatasan orang tua dan problematic social media use dapat bersifat dua arah. Penelitian longitudinal oleh Geurts et al. (2024) menunjukkan bahwa peningkatan problematic social media use pada remaja juga dapat diikuti oleh peningkatan restrictive parental mediation. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pembatasan orang tua tidak selalu dapat dipahami sebagai penyebab langsung berkurangnya penggunaan media sosial. Dalam konteks studi kasus ini, keterlibatan ibu karena itu lebih tepat dipandang sebagai faktor pendukung yang membantu partisipan menjalankan strategi self-control, bukan sebagai satu-satunya faktor yang menyebabkan perubahan perilaku.

Pendekatan tersebut juga sesuai dengan hasil review Nagata et al. (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi yang mengembangkan keterampilan kognitif dan perilaku pada remaja cenderung lebih menjanjikan untuk perubahan jangka panjang dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada pelarangan penggunaan media sosial. Dengan demikian, dukungan keluarga dalam kasus ini menjadi lebih bermakna ketika dikombinasikan dengan kemampuan internal partisipan untuk mengenali pemicu, menunda dorongan, memilih aktivitas alternatif, dan mempertahankan target penggunaan.

Interpretasi Perubahan Skor SMAS-SF dan Implikasi Keperawatan Jiwa

Penurunan skor SMAS-SF dari 85 menjadi 79 menunjukkan perubahan sebesar 6 poin atau 7,06% selama periode intervensi. Perubahan skor tersebut memberikan gambaran kuantitatif mengenai perubahan individual, tetapi tidak dapat digunakan untuk menyatakan bahwa intervensi self-control efektif secara kausal. Selain itu, skor post-test masih menunjukkan tingkat permasalahan yang memerlukan perhatian sehingga perubahan yang terjadi belum dapat dianggap sebagai pemulihan atau pengendalian penggunaan media sosial secara menyeluruh.

Temuan ini perlu dipahami bersama perubahan perilaku yang ditemukan melalui wawancara, observasi, monitoring harian, dan informasi keluarga. Partisipan menunjukkan peningkatan kemampuan mengenali pemicu, menunda dorongan, mengikuti jadwal, menjauhkan perangkat ketika belajar, serta menggunakan aktivitas alternatif. Dengan demikian, perubahan dalam studi kasus ini lebih tepat dipahami sebagai proses awal pembentukan self-control daripada sebagai keberhasilan penurunan penggunaan media sosial secara definitif.

Hasil tersebut konsisten dengan Nagata et al. (2025) yang menekankan bahwa intervensi problematic social media use pada remaja memiliki variasi dalam jenis, durasi, dan intensitas, serta masih memerlukan penelitian longitudinal untuk mengetahui keberlanjutan perubahan. Studi terbaru mengenai intervensi pencegahan problematic smartphone use

pada remaja juga menunjukkan bahwa intervensi yang diarahkan pada proses kognitif dan regulasi penggunaan dapat menghasilkan perubahan pada waktu penggunaan dan perilaku penggunaan yang berisiko, tetapi temuan tersebut masih perlu dikonfirmasi melalui penelitian dengan desain dan periode follow-up yang lebih kuat.

Dari perspektif keperawatan jiwa, hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa pendekatan terhadap penggunaan media sosial yang bermasalah pada remaja tidak cukup hanya berupa edukasi mengenai pembatasan screen time. Perawat dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan self-control melalui identifikasi pemicu, self-monitoring, pengaturan stimulus, pengembangan aktivitas alternatif, strategi koping adaptif, dan positive reinforcement. Keterlibatan keluarga juga dapat digunakan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku tanpa hanya mengandalkan hukuman atau pembatasan.

Meskipun demikian, studi kasus ini memiliki keterbatasan dalam menilai keberlanjutan perubahan. Intervensi berlangsung dalam periode yang relatif singkat dan hanya melibatkan satu partisipan tanpa kelompok pembanding. Oleh karena itu, perubahan yang diamati dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang berlangsung selama periode intervensi. Follow-up dalam jangka waktu yang lebih panjang diperlukan untuk mengetahui apakah kemampuan self-control yang mulai berkembang dapat dipertahankan setelah dukungan intensif dari peneliti berakhir.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan intervensi self-control menunjukkan perubahan awal pada kemampuan partisipan dalam mengendalikan penggunaan media sosial, yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan mengenali pemicu, menunda dorongan penggunaan, mengikuti jadwal, dan menggunakan aktivitas alternatif. Skor SMAS-SF menurun dari 85 menjadi 79, meskipun kategori tetap berada pada tingkat sedang. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan perilaku selama periode intervensi, namun tidak dapat diinterpretasikan sebagai bukti efektivitas kausal karena penelitian menggunakan desain studi kasus pada satu partisipan tanpa kelompok pembanding

Disarankan agar partisipan melanjutkan pencatatan penggunaan media sosial, mempertahankan stimulus control, mengembangkan aktivitas alternatif, dan menggunakan strategi koping adaptif ketika merasa bosan atau stres. Keluarga diharapkan mempertahankan aturan yang konsisten, memberikan dukungan dan reinforcement positif, serta menghindari pendekatan hukuman yang dapat menimbulkan konflik. Tenaga keperawatan dapat menggunakan intervensi ini sebagai bagian dari edukasi dan modifikasi perilaku pada remaja dengan penggunaan media sosial yang bermasalah. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak partisipan, memperpanjang durasi intervensi dan follow-up, serta menggunakan desain yang memungkinkan evaluasi efektivitas secara lebih kuat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Kupang, Jurusan Keperawatan, Program Studi Profesi Ners, RSKD Jiwa Naimata Kupang, dosen pembimbing,

partisipan dan keluarga, serta seluruh pihak yang mendukung proses pengkajian, pelaksanaan intervensi, evaluasi, dan penyusunan manuskrip ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agbaria, Q. (2022). Cognitive behavioral intervention in dealing with Internet addiction among Arab teenagers in Israel. International Journal of Mental Health and Addiction, 21(4), 2493–2507. https://doi.org/10.1007/s11469-021-00733-6

American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing.

Burnell, K., Andrade, F. C., & Hoyle, R. H. (2023). Longitudinal and daily associations between adolescent self-control and digital technology use. Developmental Psychology, 59(4), 720–732. https://doi.org/10.1037/dev0001444

Favini, A., Culcasi, F., Cirimele, F., Remondi, C., Plata, M. G., Caldaroni, S., Virzì, A. T., & Luengo Kanacri, B. P. (2024). Smartphone and social network addiction in early adolescents: The role of self-regulatory self-efficacy in a pilot school-based intervention. Journal of Adolescence, 96(3), 551–565. https://doi.org/10.1002/jad.12263

Geurts, S. M., Vossen, H. G. M., van den Eijnden, R. J. J. M., et al. (2024). Bidirectional within-family effects of restrictive mediation practices and adolescents' problematic social media use. Journal of Youth and Adolescence, 53(8), 1928–1938. https://doi.org/10.1007/s10964-024-01990-z

Hu, Y.-T., & Wang, Q. (2022). Self-control, parental monitoring, and adolescent problematic mobile phone use: Testing the interactive effect and its gender differences. Frontiers in Psychology, 13, 846618. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.846618

Lathiifah, D. A., Qodariah, L., & Abidin, F. A. (2023). Problematic smartphone use in adolescents: Parental structure and parental psychological control as predictors. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 16(1), 50–60. https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.1.50

Li, Z., Xia, X., Sun, Q., & Li, Y. (2023). Exercise intervention to reduce mobile phone addiction in adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Frontiers in Psychology, 14, 1294116. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1294116

Nagata, J. M., Hur, J. O., Talebloo, J., Lee, S., Choi, W. W., Kim, S. J., Lavender, J. M., & Moreno, M. A. (2025). Problematic social media use interventions for mental health outcomes in adolescents. Current Psychiatry Reports, 27(9), 491–499. https://doi.org/10.1007/s11920-025-01619-3

Olson, J. A., Sandra, D. A., Chmoulevitch, D., Raz, A., & Veissière, S. P. L. (2022). A nudge-based intervention to reduce problematic smartphone use: Randomised controlled trial. International Journal of Mental Health and Addiction, 20, 2872–2890. https://doi.org/10.1007/s11469-022-00826-w

Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review. Computers in Human Behavior Reports, 14, 100404. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404

Şahin, C. (2018). Social media addiction scale-Student Form: The reliability and validity

study. Turkish Online Journal of Educational Technology, 17(1), 169–182.

Vossen, H. G. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Visser, I., & Koning, I. M. (2024). Parenting and problematic social media use: A systematic review. Current Addiction Reports, 11(3), 511–527. https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x

Wang, H., & Chen, X. (2023). Intervention effect of mindfulness-based mental health education therapy on adolescents mobile phone addiction and cognitive tendency. Iranian Journal of Public Health, 52(12), 2563–2571. https://doi.org/10.18502/ijph.v52i12.14317

World Health Organization. (2022). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th revision). World Health Organization.

Zhang, H., Chen, C., Zhang, L., Xue, S., & Tang, W. (2024). The association between the deviation from balanced time perspective on adolescent pandemic mobile phone addiction: The moderating role of self-control and the mediating role of psychological distress. Frontiers in Psychology, 14, 1298256. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298256

Zhou, Z., Wan, Y., Li, C., Yuan, J., Gao, G., Cui, H., Li, J., & Zang, L. (2024). Effectiveness of sports intervention: A meta-analysis of the effects of different interventions on adolescent internet addiction. Journal of Affective Disorders, 365, 644–658. https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.064

ISSN 2798-3471 (Cetak)
ISSN 2798-3641 (Online)