Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 1571 – 1576

RESEARCH ARTICLE

Reinforcement Positif sebagai Strategi Modifikasi Perilaku untuk Menurunkan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa

Alifiya Hafizha Adzra[1], Tiko Dewi Ayumi[2], Muhammad Jamaluddin[3]
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

230401110145@student.uin-malang.ac.id[1], 230401110137@student.uin-malang.ac.id[2], jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id[3]

Kata Kunci:
Positive Reinforcement, Kecanduan Tiktok, Modifikasi Perilaku, Mahasiswa, Single Case Experimental Design

Abstrak

Kecanduan media sosial pada mahasiswa, khusunya penggunaan Tiktok yang berlebihan, berkontribusi terhadap menurunnya kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan menguji penerapan teknik *positive reinforcement* untuk menurunkan durasi penggunaan Tiktok pada mahasiwa. Penelitian menggunakan *Single Case Experimental Design* (SCED) model A-B dengan satu subjek mahasiswa yang memperolah skor BSMAS 26 (kategori sangat tinggi). Intervensi berlangsung selama tujuh hari dengan pemberian *reward* senilai Rp20.000,00 setiap kali subjek berhasil memenuhi target penggunaan Tiktok maksimal empat jam per hari. Hasil menunjukkan penurunan rata-rata durasi penggunaan harian dari 4 jam 34 menit pada fase baseline menjadi 3 jam 27 menit pada fase intervensi, dengan tingkat keberhasilan pencapaian target sebesar 85,7%. Skor BSMAS menurun dari 26 menjadi 19 setelah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa *positive reinforcement* berpotensi membantu mahasiswa mnengontrol penggunaan Tiktok secara lebih adaptif, meskipun generalisasi hasil memerlukan penelitian lanjutan dengan sejumlah subjek yang lebih besar.

Key Word:
Positive Reinforcement, TikTok Addiction, Behavior Modification, Students, Single Case Experimental Design

Abstract

Social media addiction in college students, particularly excessive TikTok use, contributes to decreased self-control and academic procrastination. This study aims to test the application of positive reinforcement techniques to reduce the duration of TikTok use in college students. The study used a Single Case Experimental Design (SCED) A-B model with one student subject who obtained a BSMAS score of 26 (very high category). The intervention lasted for seven days with a reward of Rp20,000.00 each time the subject successfully met the target of maximum TikTok use of four hours per day. The results showed a decrease in the average daily usage duration from 4 hours 34 minutes in the baseline phase to 3 hours 27 minutes in the intervention phase, with a success rate of 85.7% in achieving the target. The BSMAS score decreased from 26 to 19 after the intervention. These findings indicate that positive reinforcement has the potential to help students control TikTok use more adaptively, although generalization of the results requires further research with a larger number of subjects.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mendorong peningkatan penggunaan media sosial, khususnya di kalangan mahasiswa. Berdasarkan laporan terbaru dari *Survei Internet APJII* (2025), jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai sekitar 229,4 juta jiwa dengan tingkat penetrasi sebesar 80,66% dari total populasi. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari delapan dari sepuluh penduduk Indonesia telah terhubung dengan internet, yang mencerminkan tingginya ketergantungan masyarakat terhadap teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Survei tersebut juga menunjukkan bahwa media sosial menjadi aktivitas digital yang paling dominan di kalangan pengguna internet Indonesia. Berdasarkan laporan *DIGITAL 2025 : INDONESIA* (2025), jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai sekitar 180 juta pengguna aktif, dengan platform seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok menjadi yang paling banyak digunakan.

Di antara berbagai platform yang ada, TikTok menunjukkan pertumbuhan yang paling signifikan di kalangan mahasiswa Indonesia. Indonesia bahkan menempati posisi kedua pengguna TikTok terbanyak di dunia, dengan jumlah pengguna mencapai sekitar 109,9 juta dengan kelompok usia 18 hingga 24 tahun menjadi kelompok pengguna terbanyak, di mana usia ini didominasi oleh mahasiswa (Haryanto et al., 2023). Tingginya penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa tidak terlepas dari ragam fungsi yang ditawarkan platform tersebut. Penelitian oleh (Lubis et al., 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan TikTok

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

dengan tiga motif utama, yakni sebagai media untuk berkreasi dan mengekspresikan diri, sebagai sarana hiburan pengisi waktu luang, serta sebagai sumber informasi dan pengetahuan. Selain itu, TikTok telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa, digunakan tidak hanya untuk hiburan semata, tetapi juga sebagai media untuk mendapatkan informasi serta membangun citra sosial di ruang digital (Efriyani et al., 2026). Keberagaman fungsi yang dimiliki TikTok membuat mahasiswa sulit membatasi penggunaannya. Mulai dari hiburan hingga pembelajaran telah tersedia dalam satu platform, sehingga batas antara penggunaan yang bermanfaat dan yang berlebihan semakin kabur.

Tingginya intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa kerap berkembang menjadi pola perilaku yang sulit dikontrol, seperti *scrolling* berlebihan dan ketidakmampuan membatasi waktu penggunaan. Dalam perspektif psikologi, perilaku ini dapat dikategorikan sebagai bentuk *social media addiction* yang masuk dalam kerangka *behavioral addiction*, yakni ketergantungan terhadap suatu aktivitas non-zat yang memberikan *reinforcement* positif secara instan melalui notifikasi, *likes*, dan umpan konten yang terus diperbarui (Griffiths, 2005). Individu yang mengalami kondisi ini cenderung menghabiskan waktu jauh lebih lama dari yang direncanakan di media sosial, bahkan ketika menyadari dampak negatifnya.

Kecanduan media sosial membawa dampak yang signifikan terhadap fungsi kognitif mahasiswa, di antaranya gangguan fokus, kesulitan berkonsentrasi, serta hilangnya kesadaran terhadap waktu. Kondisi ini secara langsung berpotensi mengganggu aktivitas akademik mahasiswa, mulai dari menurunnya kualitas belajar hingga meningkatnya kecenderungan untuk menunda tugas dan kewajiban akademik (Aziz, 2025).

Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa kecanduan media sosial memiliki dampak nyata terhadap performa akademik mahasiswa. Berdasarkan studi meta-analisis yang dilakukan oleh Salari et al. (2025), kecanduan terhadap media sosial terbukti berdampak negatif pada performa akademik mahasiswa. Kondisi ini terjadi melalui terbentuknya prokrastinasi akademik dan meningkatnya stres akademik, serta rendahnya tingkat konsentrasi di kelas akibat dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, hubungan antara kecanduan media sosial dan prokrastinasi akademik juga telah terbukti secara empiris. Penelitian yang dilakukan oleh Tang & He (2025) terhadap 825 mahasiswa menunjukkan bahwa kecanduan media sosial secara positif memprediksi prokrastinasi akademik, dengan kurangnya kontrol diri dan *fear of missing out* (FOMO) sebagai mediator yang dalam hubungan tersebut. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Achmad & Dewi (2022), di mana semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa.

Penelitian telah menguji berbagai teknik modifikasi perilaku sebagai intervensi terhadap perilaku kecanduan media sosial. Tanjung & Syarqawi (2024) menerapkan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa yang mengalami kecanduan TikTok dengan pendekatan pre-eksperimen menggunakan *pre-test* dan *post-test*, dan hasilnya menunjukkan penurunan yang signifikan di mana 80% dari 10 subjek berhasil turun ke kategori kecanduan rendah setelah intervensi. Sementara itu, Wulan et al. (2023) menggunakan pendekatan konseling behavioristik dengan teknik *behavior contract* pada dua siswa yang mengalami kecanduan media sosial TikTok, dan hasilnya menunjukkan bahwa subjek mampu mengubah perilaku bermasalah tersebut menjadi perilaku yang lebih adaptif, termasuk lebih terkontrol dalam penggunaan media sosial dan lebih fokus dalam belajar. Selain itu, penelitian lain juga membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif menurunkan kecanduan gadget secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan apapun (Araudha & Nefi, 2025).

Penelitian terdahulu mengenai kecanduan media sosial mayoritas berfokus pada identifikasi hubungan korelatif antara kecanduan media sosial dengan prokrastinasi akademik dan penurunan performa belajar (Salari et al., 2025; Tang & He, 2025; Achmad & Dewi, 2022), dengan kajian intervensi yang masih terbatas. Penelitian intervensi yang ada lebih banyak menggunakan teknik *self-management* dan *behaviour contract* pada populasi siswa sekolah (Tanjung & Syarqawi, 2024; Wulan et al., 2023; Araudha Nadra, 2025), sementara penerapan *positive reinforcement* secara mandiri sebagai teknik utama, tanpa dikombinasikan dengan pendekatan konseling kelompok, pada populasi mahasiswa masih jarang dieksplorasi. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menguji penerapan teknik *positive reinforcement* untuk menurunkan durasi penggunaan Tiktok pada mahasiswa. Penelitian ini berutujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecanduan Tiktok pada mahasiswa, menerapkan teknik *positive reinforcement* sebagai intervensi modifikasi perilaku dan menguji efektivitasnya dalam menurunkan durasi penggunaan Tiktok.

Penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa penerapan teknik *posisitive reinforcement* menurunkan durasi penggunaan Tiktok dan tingkat kecanduan media sosial pada mahasiswa. Hipotesis ini didasarkan pada prinsip *operant conditioning* yang menyatakan bahwa perilaku yang diikuti konsekuensi positif cenderung dipertahankan dan diulangi (Skinner, 1965). Dalam konteks kecanduan media sosial, pemberian

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

penguatan secara konsisten setelah target perilaku tercapai diharapkan membentuk kontrol diri yang lebih adaptif terhadap penggunaan Tiktok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pndekatan kuantitatif dengan desain *Single Case Experimental Design* (SCED) model A-B. Desain ini terdiri dari dua fase berurutan, yaitu fase *baseline* (A) dan fase intervensi (B), dengan tujuan membandingkan perilaku target sebelum dan sesudah perlakuan pada suatu subjek.

Subjek Penelitian adalah satu orang mahasiswa aktif semester 6, perempuan, berusia 22 tahun, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pemilihan subjek meliputi skor BSMAS rentang tinggi-sangat tinggi, durasi penggunaan Tiktok lebih dari empat jam per hari berdasarkan data *screen time*, dan adanya keluhan subjektif mengenai gangguan aktivitas keseharian dan akademik akibat penggunaan Tiktok.

Tingkat kecanduan media sosial diukur menggunakan Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) adaptasi Indonesia, terdiri dari 6 item dengan skala likert 1-5 dan rentang skor 6-30 (Andreassen et al., 2016 ; Sumaryati et al., 2024). Durasi penggunaan Tiktok dikuru secara objektif melalui fitur *Digital Wellbeing* pada subjek. Log harian *self-monitoring* digunakan untuk mencatat pola penggunan, pemicu perilaku, dan refleksi harian selama kedua fase berlangsung.

Penelitian berlangsung selama 15 hari. Hari ke-0 digunakan untuk asesemen awal, pengisian *informed consent*, pre-test BSMAS, dan penjelasan prosedur *self-monitoring*. Fase *baseline* (hari 1-7) berlangsung tanpa intervensi; subjek hanya mencatat penggunaan Tiktok secara alami dengan mengisi log-harian yang telah diberikan. Fase intervensi (hari 8-14) menerapkan *positive reinforcement* berupa *reward* senilai Rp20.000,00 yang dapat ditukarkan dalam bentuk makanan, minuman, atau uang tunai setiap kali target penggunaan Tiktok maksimal empat jam per hari tercapai. Target ditetapkan berdasarkan rata-rata penggunaan pada fase *baseline*. Pada hari ke-14, subjek mengisi post-test BSMAS sebagai evaluasi akhir intervensi.

Data dianalisis secara deskriptif dan visual. Analisis deskriptif mencakup rata-rata durasi harian, total mingguan, dan persentase perubahan antar fase. Analisis visual membandingkan level, tren, dan variabilitas data antar fase melalui grafik garis, sesuai dengan standar analisis dalam penelitian SCED (Cooper et al., 2020). Perubahan skor BSMAS antara pre-test dan post-test dianalisis secara deksriptif untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecanduan media sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek dan Kondisi Awal

Subjek menjalani screening menggunakan Bergen Social media Addiction Scale (BSMAS) sebelum intervensi dimulai dan memperoleh skor 26 (kategori sangat tinggi). Wawancara awal mengungkap bahwa subjek kesulitan mengontrol penggunaan Tiktok, mengggunakannya sebagai respon terhadap rasa bosan dan lelah, serta mengalami gangguan tidur dan penundaan tugas akademik. Observasi *screen time* selama satu minggu menunjukkan rata-rata penggunaan 4 jam 34 menit per hari dengan total mingguan 32 jam 3 menit (lihat Tabel 1.) Ketiga sumber data ini secara konsisten mengonfirmasi bahwa subjek memenuhi kriteria untuk menerima intervensi modifikasi perilaku.

Tabel 1 Hasil Screening Awal

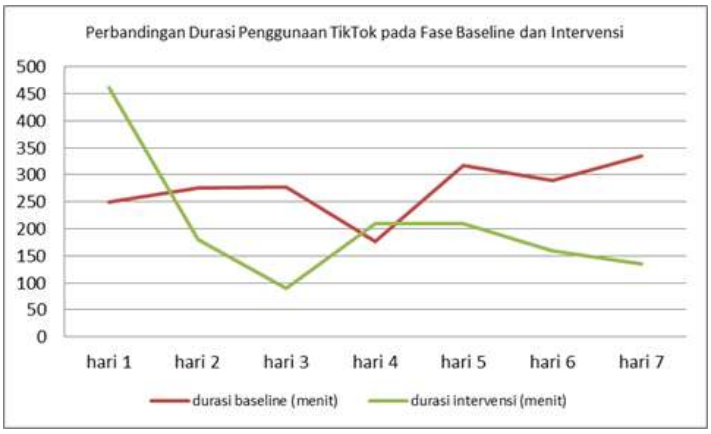
Aspek	Hasil
Skor BSMAS Awal	26
Kategori	Sangat Tinggi
Rata-rata penggunaan TikTok	4 jam 34 menit/hari
Durasi penggunaan mingguan	32 jam 03 menit

Perubahan Durasi penggunaan Tiktok

Analisis visual terhadap Gambar 1 menunjukkan perbedaan tren yang jelas antara fase *baseline* dan fase intvensi. Pada fase *baseline*, durasi penggunaan Tiktok berfluktuasi antara 2 jam 56 menit hingga 5 jam 35 menit per hari tanpa tren penurunan yang konsisten. Pada fase intervensi, terjadi lonjakan penggunaan pada sesi pertama (7jam 41 menit), namun mulai sesi kedua hingga ketujuh durasi penggunaan menurun secara konsisten dan berada dibawah target empat jam per hari.

Perbandingan antar fase menunjukkan penurunan total penggunaan mingguan dari 32 jam 3 mnit menjadi 24 jam 6 menit, dengan rata-rata harian turun dari 4 jam 34 menit menjadi 3 jam 27 menit. Secara persentase, total penggunaan mingguan turun sebesar 24,8% (lihat Tabel 2.). Subjek berhasil mencapai target penggunaan pada enam dari tujuh sesi intervensi, dengan tingkat keberhasilan 85,7%.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679



Gambar 1 Perubahan Tingkat Kecanduan Media Sosial

Tabel 2 Perbandingan *Baseline* dan Intervensi

Fase	Total Durasi Mingguan	Rata-rata Harian
Baseline	32 jam 03 menit	4 jam 34 menit
Intervensi	24 jam 06 menit	3 jam 27 menit

Perubahan Skor kecanduan Media Sosial

Pengukuran BSMAS pasca intervensi menunjukkan penurunan skor dari 26 menjadi 19, atau turun 7 poin (26,9%) dari skor awal. Kategori kecanduan media sosial subjek berubah dari sangat tinggi menjadi tinggi (lihat Tabel 3). Arah perubahan skor BSMAS ini konsisten dengan penurunan durasi penggunaan yang tercatat pada data *screen time* harian, sehingga kedua indikator menunjukkan arah perubahan yang searah, yang mengindikasikan adanya respons positif subjek terhadap intervensi.

Tabel 3 Perbandingan Skor BSMAS Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengukuran	Skor	Kategori
Pre-test	26	Sangat Tinggi
Post-test	19	Tinggi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami tingkat kecanduan Tiktok yang sangat tinggi sebelum intervensi, dengan skor BSMAS sebesar 26. Kondisi ini sejalan dengan temuan Salari et al. (2025) yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial pada mahasiswa berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik dan penurunan konsentrasi belajar. Wawancara awal juga mengonfirmasi bahwa subjek menggunakan Tiktok sebagai response terhadap emosi negatif seperti rasa bosan, lelah, dan sedih, yang dalam model komponen adiksi Griffiths (2005) dikategorikan sebagai mood modiifcation, yaitu oenggunaan media sosial untuk mengubah kondisi emosional.

Setelah intervensi *positive reinforcement* diterapkan selama tujuh hari, durasi penggunaan Tiktok menurun dari rata-rata 4 jam 34 menit per hari pada fase baeline menjadi 3 jam 27 menit per hari pada fase intervensi, dengan penurunan total mingguan sebesar 24,8%. Subjek juga berhasil mencapai target penggunaan maksimal empat jam per hari pada enam dari tujuh sesi intervensi (85%). Penurunan ini konsisten dengan prinsip *operant conditioning* yang menyatakan bahwa perilaku yang diikuti konsekuensi positif cenderung dipertahankan (Skinner, 1965). Reward yang diberikan secara konsisten setiap kali target tercapai berfungsi sebagai penguatan terhadap perilaku adaptif, yaitu kemampuan membatasi durasi penggunaan Tiktok. temuan ini sejalan dengan penelitian Tanjung & Syarqawi (2024) yang menunjukkan bahwa teknik modifikasi perilaku efektif menurunkan kecanduan Tiktok, serta penelitian Araudha Nadra (2025) yang membuktikan bahwa intervensi berbasis behavioral secara signifikan mengurangi perilaku kecanduan gadget.

Selain *positive reinforcement*, *self-monitoring* melalui pencatatan log harian juga berperan dalam proses perubahan perilaku. Subjek melaporkan bahwa pencatatan harian membantunya lebih menyadari pola penggunaan Tiktok. Hal ini sesuai dengan fungsi *self-monitoring* sebagai strategi peningkatan kesadaran perilaku yang mendorong regulasi diri secara bertahap (Faulhaber et al., 2023). Kesadaran terhadap pola penggunaan menjadi penting karena kebiasaan membuka media sosial sering berlangsung secara otomatis tanpa evaluasi terhadap waktu yang telah dihabiskan (Rahardjo et al., 2020).

Meskipun demikian, perubahan perilaku tidak berlangsug secara stabil sejak awal intervensi. Pada sesi pertama, durasi penggnaan Tiktok justru meningkat hingga 7 jam 41 menit. Berdasarkan log harian, peningkatan ini berkaitan dengan tidak adanya kegiatan perkuliahan, kelelahan, dan kondisi emosional

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

negatif. Temuan ini memperkuat konsep *mood modification* dalam model yang tidak nyaman (Griffiths, 2005). Kondisi serupa juga ditemukan dalam penelitian Wulan et al. (2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berlebihan kerap dipicu oleh kondisi emosional negatif dan ketiadaaan aktivitas alternatif yang lebih adaptif.

Skor BSMAS subjek menurun dari 26 menjadi 19 setelah intervensi, atau turun sebesar 26,9%. Perubahan kategori dari sangat tinggi menjadi tinggi menunjukkan adanya perbaikan yang bermakna secara klinis, meskipun subjek belum mencapai kategori sedang atau rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa tujuh hari ntervensi belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang stabil dan menyeluruh. Durasi intervensi yang lebih panjang kemungkinan diperlukan untuk menghasilkan perubahan yang lebih signifikan, sebagaimana disarankan dalam penelitian modifikasi perilaku berbasis *single-subject design* (Kazdin, 2012).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penggunaan desain *single-subject* dngan satu subjek membatasi generalisasi hasil. Kedua, *positive reinforcement* dan *self-monitoring* diterapkan secara bersamaan, sehingga kontribusi masing-masing teknik terhadap perubahan perilaku tidak dapat dipisahkan. Ketiga, durasi intervensi tujuh hari relatif singkat untuk menilai konsistensi perubahan jangka panjang. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penambahan jumlah subjek, perpanjangan durasi intervensi, dan penambahan fase *follow-up* untuk mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *positive reinforcement* yang dipadukan dengan *self-monitoring* menghasilkan penurunan durasi penggunaan Tiktok pada subjek. Rata-rata penggunaan harian turun dari 4 jam 34 menit pada fase baseline menjadi 3 jam 27 menit pada fase intervensi, dengan tingkat keberhasilan pencapaian target sebesar 85,7%. Skor BSMAS juga menurun dari 26 menjadi 19, menunjukkan perubahan kategori kecanduan dari sangat tingi menjadi tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa posistive reinforcement berpotensi membantu mahasiswa mengontrol penggunaan Tiktok secara lebih adaptif. Namun, mengingat keterbatasan desain satu subjek dan durasi intervensi yang singkat, hasil ini belum dapat digeneralisasikan dan perlu diuji lebih lanjut. Penelitian selanjutnya perlu menambah jumlah subjek dan memperpanjang durasi inervensi untuk menilai konsistensi perubahan perilaku secara lebih valid. Penambahan fase *follow-up* penting untuk mengevaluasi keberlanjutan efek intervensi setelah program berakhir. Desain A-B-A atau A-B-A-B dapat dipertimbangkan untuk memperkuat inferensi kausal antara intervensi dan perubahan perilaku. Selain itu, penelitian mendatang perlu mengukur prokrastinasi akademik secara langsung menggunakan instrument yang tervalidasi, agar hubungan antara penurunan kecanduan Tiktok dan perubahan perilaku akademik dapat diuji secara empiris. Pengembangan aktivitas alternatif pengganti Tiktok juga perlu diintegrasikan ke dalam paket intervensi, mengingat temuan bahwa penggunaan Tiktok pada subjek banyak dipicu oleh kondisi *emosional negative* dan ketiadaan kegiatan lain.

DAFTAR REFERENSI

Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(9), 96–106. https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48071

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. https://doi.org/10.1037/adb0000160

Araudha Nadra, D. N. (2025). Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik behavior contract untuk mengurangi kecanduan gadget pada siswa [The effectiveness of group counseling using behavior contract techniques to reduce gadget addiction among students]. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 9(1), 45–54. https://doi.org/10.31100/jurkam.v9i1.4270

Aziz, N. A. (2025). Dampak adiksi media sosial terhadap capaian akademik: Meta-analisis 2015-2025. *Jurnal Fusion*, 2(04), 306–312. https://doi.org/10.54543/fusion.v4i03.410

Cooper, J. O., Heron, T., & Heward, W. L. (2020). *Applied behaviour analysis*. Pearson UK.

DIGITAL 2025: INDONESIA. (2025). *DataReportal*. https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia

Efriyani, I., Meliana, A., Rizvi, F. N., Karsih, O. R., & Kurniawan, R. (2026). Trend penggunaan media sosial TikTok dikalangan mahasiswa Tadris IPS angkatan 2021 UIN Imam Bonjol Padang. *Biochamp*, 3(1), 13–18. https://doi.org/10.61761/biochamp.3.1.13-18

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Faulhaber, M. E., Lee, J. E., & Gentile, D. A. (2023). The effect of self-monitoring limited social media use on psychological well-being. *Technology, Mind, and Behavior*, 4(2), 161–170. https://doi.org/10.1037/tmb0000111

Griffiths, M. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Haryanto, M., Sidauruk, A. C., Hendy, Y. B., Sabailaket, J. A., Purba, D. R., & Handoyo, E. R. (2023). Pengaruh penggunaan aplikasi TikTok terhadap produktivitas belajar mahasiswa di Yogyakarta. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(2), 330–341. https://doi.org/10.24002/konstelasi.v3i2.7213

Kazdin, A. E. (2012). *Single-case research designs: Methods for clinical and applied settings* (2nd ed.). Oxford University Press. https://doi.org/10.1080/07317107.2012.654458

Lubis, N. S., Rohani, L., & Devianty, R. (2022). Motif pengguna aplikasi Tik Tok di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *Sibatik Journal*, 1(12). https://doi.org/10.54443/sibatik.v1i12.438

Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami peran need fulfillment dan social media engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16. https://doi.org/10.7454/jps.2020.03

Salari, N., Zarei, H., Rasoulpoor, S., Ghasemi, H., Hosseinian-Far, A., & Mohammadi, M. (2025). The impact of social networking addiction on the academic achievement of university students globally: A meta-analysis. *Public Health in Practice*, 9(January), 100584. https://doi.org/10.1016/j.puhip.2025.100584

Skinner, B. F. (1965). *Science and human behavior*. Simon and Schuster.

Sumaryati, I. U., Sirodj, D. A. N., & Gadama, M. (2024). Adaptasi Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal Psikogenesis*, 12(1), 10–18. https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.3994

Survei Internet APJII. (2025). *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. https://survei.apjii.or.id/

Tang, Y., & He, W. (2025). Impact of social media addiction on college students' academic procrastination: A chain mediated effect of lack of self-control and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1668567

Tanjung, D. A., & Syarqawi, A. (2024). Efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self management pada siswa kecanduan Tiktok. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 768–781. https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6985

Wulan, N. Z., Kiswantoro, A., & Santoso, S. (2023). Konseling behavioristik teknik behavior contract untuk mengatasi kecanduan media sosial (Tiktok) siswa SMPN 3 Bae. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 2(1), 54–61. https://doi.org/10.2476/mrgc.v2i1.9796