

Penerapan *Token Economy* dan *Negative Punishment* untuk Mengurangi Durasi Penggunaan Media Sosial Instagram

Siti Mardhiah^a, Yustiani Perbina Br Sitepu^b, Rani Hasanah Br Solin^c, Deby Melisa Putri^d, Rahmah Rezki Elvika^e

^{a,b,c,d,e} Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding author

Stmardhiah3008@gmail.com

Naskah masuk: 20 Januari 2025

Naskah terima: 04 Mei 2025

Naskah diterbitkan: 21 Mei 2025

Abstrak

Kecanduan media sosial dapat berdampak pada pemikiran individu sehingga menyebabkan masalah emosional seperti kecemasan, depresi, kemarahan, dan cacian. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi durasi penggunaan media sosial *Instagram* pada remaja menggunakan teknik *token economy* dan *negative punishment* agar tidak menjadi heavy users yang berdampak pada kecanduan. Subjek penelitian adalah seorang siswi berusia 16 tahun yang menunjukkan kriteria kecanduan media sosial *Instagram*. Metode penelitian yang digunakan yaitu *single subject design* dengan tipe pengambilan data A1-B-A2. Teknik token ekonomi memberikan *reward* berupa *sticker* ketika partisipan berhasil mengurangi durasi penggunaan *Instagram*, sementara *negative punishment* berupa penarikan *sticker* diterapkan jika penggunaan melebihi batas yang ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam durasi penggunaan *Instagram*, dari rata-rata 230 menit/hari pada fase baseline (A1) menjadi rata-rata 96 menit/hari selama fase intervensi (B), dengan total akumulasi 118 *sticker* tanpa mendapatkan *negative punishment* dan pada pengukuran fase baseline (A2) menjadi 46 menit/hari. Kesimpulannya, penerapan teknik token ekonomi dan *negative punishment* terbukti efektif dalam menurunkan durasi penggunaan media sosial *Instagram* dan mengatasi kecanduan media sosial pada partisipan.

Kata Kunci

Durasi penggunaan; *token economy*; *negative punishment*; *Instagram*; modifikasi perilaku

Abstract

Social media addiction can have an impact on individual thinking, causing emotional problems such as anxiety, depression, anger, and diatribe. This study aims to reduce the duration of Instagram social media use in adolescents using token economy and negative punishment techniques so that they do not become heavy users which results in addiction. The research subject is a 16-year-old female student who shows the criteria for Instagram social media addiction. The research method used is single subject design with A1-B-A2 data collection type. The token economy technique provides rewards in the form of stickers when participants successfully reduce the duration of Instagram use, while negative punishment in the form of sticker withdrawal is applied if usage exceeds the set limit. The results showed a significant decrease in the duration of Instagram use, from an average of 230 minutes/day in the baseline phase (A1) to an average of 96 minutes/day during the intervention phase (B), with a total accumulation of 118 stickers without getting negative punishment and in the baseline phase measurement (A2) to 46 minutes/day. In conclusion, the application of token economy and negative punishment techniques proved effective in reducing the duration of Instagram social media use and overcoming social media addiction in participants.

Keywords

Duration of use; token economy; negative punishment; Instagram; behavior modification.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi di era modern ini telah membawa banyak perubahan dan kemajuan. Teknologi sekarang menjadi sangat penting karena memudahkan pekerjaan manusia, terutama dalam hal informasi dan komunikasi. Individu kini dapat berkomunikasi dengan mudah di mana saja dan kapan saja, yang berdampak besar pada kehidupan sehari-hari. Salah satu contohnya adalah penggunaan media sosial. Media sosial adalah sebuah *platform online* yang memungkinkan seseorang untuk menunjukkan diri, berinteraksi, bekerja sama, dan berkomunikasi dengan pengguna lain dengan mudah. Media sosial bersifat interaktif dan menyediakan umpan balik, sehingga penggunaannya dapat berbagi informasi, terhubung, dan berkolaborasi (Bosman & Zagenczyk, 2011).

Penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari tanpa disadari dapat memberi dampak negatif, seperti kecanduan media sosial (Andreassen & Pallesen, 2014). Kecanduan media sosial terjadi ketika individu menjadi sangat bergantung pada interaksi di dunia maya, seperti *Direct Message*, *Scrolling*, *etc* (Young, 1997). Kecanduan media sosial dapat berdampak pada pemikiran individu sehingga menyebabkan masalah emosional seperti kecemasan, depresi, kemarahan, dan cacian (Prout & Fedewa, 2015). Individu yang kecanduan media sosial cenderung menggunakan aplikasi tertentu secara berlebihan untuk mencari kepuasan, meskipun hal ini dapat menyebabkan peningkatan intensitas penggunaan yang berisiko (Farmer & Chapman, 2016). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial mengacu pada kondisi di mana seseorang kehilangan kendali atas penggunaan media sosial, yang dapat berdampak buruk pada kehidupannya (Young & Abreu, 2011).

Di Indonesia mayoritas pengguna media sosial yaitu dari kalangan anak muda dengan persentase 84,37% (Muhammad, 2024). *Instagram* merupakan media sosial kedua tertinggi yang jumlah penggunaannya mencapai 85,3% setelah *WhatsApp* (Annur, 2024). Beberapa remaja mengungkapkan bahwa ketika mereka menggunakan media sosial secara aktif, maka mereka akan merasa keren dan gaul. Sebaliknya ketika mereka tidak menggunakan media sosial secara aktif, maka dianggap kurang *update* dan ketinggalan jaman (Suryani & Suwarti, 2014). Menurut Erikson, remaja sedang berada di dalam tahap identitas versus kebingungan peran. Pada tahap perkembangan ini remaja berusaha mencari identitas diri dan seperti apa dunia memandang diri mereka.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditunjukkan dari berbagai perubahan dalam aspek biologis, kognitif dan sosial emosional. Biasanya anak remaja lebih mendahulukan teman seumurannya yang mengakibatkan konflik dengan orang tua, Perubahan ini disebut dengan perubahan sosioemosional (Santrock, 2007). Oleh karena itu, masa remaja cenderung lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya. Pada usia ini, remaja sedang mencari jati diri dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (Sarwono, 2011). Agar rasa keingintahuannya tercapai, biasanya remaja menggunakan media sosial untuk memenuhinya. Namun, ketika remaja memiliki kontrol diri yang rendah terhadap penggunaannya, maka akan menyebabkan kecanduan terhadap media sosial (Jamaludin dkk, 2022).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecanduan media sosial adalah kesepian. Dengan seseorang mengalami kesepian, maka hal tersebut akan mempengaruhi tingkah lakunya sehingga seseorang itu mengalami kecanduan media sosial (Jamaludin dkk, 2022). Individu dapat dianggap kecanduan jika memenuhi kriteria menurut Young (2009) yaitu, 1) Menganggap penting hal yang ada di media sosial, 2) Merasa perlu mengakses media sosial, 3) Manajemen diri yang buruk, 4) Mengalami krisis perasaan atau *mood*, 5) Menggunakan media sosial secara maladaptif, 6) Menganggap media sosial sebagai sarana antisipasi dari konflik, dikatakan kecanduan apabila memenuhi 3-4 kriteria ataupun lebih. Chou & Hsiao,

(2000) mengungkapkan bahwa seseorang yang menghabiskan waktu lebih dari 3 sampai 5 jam menggunakan media sosial dan sadar bahwa individu itu bahagia ketika sedang mengakses media sosial bisa dikategorikan kecanduan media sosial. Penggunaan media sosial yang intens dapat menyebabkan perasaan ketidakamanan karena perbandingan yang terdapat pada kehidupan nyata dan kehidupan dunia maya, yang dapat memunculkan perasaan tidak puas, iri, apatis, dan lainnya.

Menurut beberapa hasil penelitian, kecanduan media sosial dapat berdampak buruk pada remaja, menyebabkan penurunan kepedulian remaja terhadap sesama dan remaja menjadi lalai terhadap tanggung jawab akademis sehingga tugas sering terlambat dikumpulkan, durasi belajar berkurang, dan prestasi akademis menurun. Hal tersebut terjadi karena mereka lebih suka berinteraksi secara online daripada bertatap muka di dunia nyata (Abuk dan Iswahyudi, 2019., Mim dkk, 2018).

Penelitian Mim dkk (2018) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat berdampak negatif pada remaja. Hal ini dapat membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk media sosial yang mengakibatkan terlambat dikumpulkannya tugas-tugas, berkurangnya durasi belajar dan pencapaian-pencapaian yang mengalami kemerosotan disebabkan remaja yang menghabiskan waktunya bermain media sosial. Selanjutnya, Wulandari dan Netrawati (2020) menemukan bahwa beberapa remaja menghadapi masalah kecanduan media sosial yang menyebabkan mereka mengalami berbagai kesulitan dalam kesehariannya contohnya pengabaian terhadap tugas sekolah, rumah dan ibadah sehingga mengakibatkan tidak produktifnya kegiatan remaja. Dampak negatif lainnya yaitu menghalangi perkembangan tugas-tugas pada masa remaja yang mungkin dapat mempengaruhi masa depan mereka. Penelitian Maheswari dan Dwiutami (2013), menemukan bahwa kecanduan media sosial dapat berdampak pada kehidupan seseorang. Hal ini disebabkan oleh waktu yang terlalu banyak dihabiskan di media sosial, sehingga pekerjaan tertunda dan produktivitas dalam bekerja serta belajar menurun.

Berdasarkan temuan peneliti pada salah satu subjek inisial "F" di salah satu SMKN yang ada di Kabupaten Agam, ditemukan bahwa siswi tersebut mengaku bahwa dirinya seringkali mengakses aplikasi *Instagram* 3-4 jam sehari bahkan lebih, sunyek "F" mengaku bahwa dirinya selalu membuka *handphone* padahal tidak ada notifikasi ataupun hal penting lainnya. Dan juga dia merasa penting dan perlu mengakses *Instagram* setiap saat dikarenakan hanya itu hiburan yang dimilikinya, Dia juga merasa perlu untuk mengakses media sosial *Instagram*. Kebanyakan siswa yang mengalami proses belajar yang terganggu disebabkan teralihnya fokus siswa dikarenakan penggunaan media sosial *instagram* secara berlebihan. Ketika seorang remaja tidak mendapatkan kepuasan dari interaksi dengan lingkungannya secara nyata maka itu dapat mengakibatkan remaja tersebut yang berinteraksi di media social secara berlebihan yang dapat menjadi *heavy users*. Menurut The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology (dalam Surya, 2002) pengguna yang menghabiskan waktu dengan intensitas internet 10 sampai 40 jam per minggu atau 3-6 jam perhari tergolong pengguna *medium users*. Sementara ada pengguna yang menghabiskan waktu dengan intensitas lebih dari 40 jam per minggu atau 6 jam perhari tergolong pengguna *heavy users*. Selanjutnya pengguna yang menghabiskan waktu kurang dari 10 jam per minggu atau kurang dari 3 jam perhari tergolong pengguna *light users*. Berdasarkan apa yang ditemukan pada subjek "F", dikhawatirkan jika terus berlanjut dan tidak diatasi maka ditakutkan akan menjadi *heavy users* dan akhirnya berdampak pada kecanduan.

Berdasar pada fenomena di atas, peneliti memandang bahwa perilaku tersebut perlu diubah dengan salah satu cara yang bisa digunakan adalah modifikasi perilaku. Diantara teknik modifikasi perilaku, peneliti akan menggunakan teknik token ekonomi dan *negative punishment*. Token ekonomi merupakan bagian dari teknik modifikasi perilaku yang dibentuk

untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan memberikan token atau point (Ayllon, 1999). Token ekonomi adalah program perilaku yang menggunakan sistem penguatan positif, di mana individu diberi token sebagai imbalan atas perilaku yang diinginkan. Token tersebut dapat ditukarkan dengan penguatan atau *reward* yang mendukung. Token ekonomi bertujuan untuk memperkuat perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan (Miltenberger, 2008). Menurut Indrijati, Mastuti, dan Surjaningrum (2002), penggunaan metode token ekonomi ini efektif untuk seluruh usia dimana kontrol pada pemberian token menjadi intervensi yang baik. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yumna et al, 2022) menemukan bahwa teknik token ekonomi dapat membantu mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Baubau. Begitupun sebaliknya, perilaku negatif dapat dikurangi apabila diberi hukuman (*punishment*) (Corey, 2016). Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan teknik *negative punishment*, menghilangkan stimulus yang menyenangkan untuk menurunkan perilaku yang tidak diinginkan (Miltenberger, 2008). Disini peneliti menggunakan sistem penarikan token yang berupa *sticker* jika partisipan memunculkan perilaku yang tidak diinginkan atau partisipan tidak dapat mengurangi durasi penggunaan media sosial instagramnya. Program ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan, mudah diakumulasikan, dan dapat dikontrol untuk ditukarkan dengan penguatan atau hadiah. Oleh karena itu peneliti bertujuan mengubah perilaku kecanduan media sosial *Instagram* dengan menggunakan teknik token ekonomi dan *negative punishment*.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian desain subjek tunggal (*single subject design*) yaitu penelitian yang melibatkan satu partisipan dengan tipe pengambilan data A1-B-A2. Pengukuran dilakukan melalui tiga fase, yaitu fase *baseline* (A1), fase intervensi (B), serta fase *baseline* (A2) (Sunanto, Takeuchi & Nakata, 2005).

Partisipan

Partisipan dalam program ini 1 orang partisipan berinisial “F” yang berusia 16 tahun dengan durasi penggunaan media sosial *Instagram*. Saat ini partisipan “F” menempuh pendidikan di kelas 1 di salah satu SMKN X yang berada di Kabupaten Agam. Partisipan “F” mengakses *Instagram* 3-4 jam sehari dan partisipan “F” mengatakan jika dirinya menggunakan *Instagram* hanya sebagai hiburan dan tidak ada kepentingan disana. Partisipan “F” merasa perlu untuk mengakses media sosial, dan menganggap penting yang ada pada media sosial. Partisipan “F” juga merasa sulit untuk tidak mengakses media sosial *Instagram*, terkadang partisipan “F” merasa pusing. Jika ini terus dibiarkan ditakutkan akan menjadi *heavy users* media sosial *Instagram*. Dari paparan data dan informasi yang didapat partisipan “F” memenuhi 3-4 kriteria kecanduan menurut Young (2009). Peneliti bertujuan untuk melakukan intervensi agar partisipan “F” tidak menggunakan *Instagram* secara berlebihan. Target perilaku yang diharapkan yaitu berkurangnya durasi penggunaan media sosial *Instagram*.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara dan pengukuran durasi penggunaan media sosial *Instagram*. Wawancara digunakan untuk menggali data awal partisipan dalam menggunakan media sosial *Instagram*. Bronfenbrenner (1977) menekankan pentingnya memahami perilaku dalam konteks alaminya. Wawancara memberikan wawasan

tentang konteks otentik penggunaan *Instagram* yang tidak dapat diamati melalui pengukuran durasi saja. Durasi menggunakan media sosial *Instagram* dihitung selama satu minggu terakhir sebelum dilaksanakannya intervensi yaitu tanggal 1 Mei-7 Mei 2024. Pengambilan data durasi penggunaan media sosial *Instagram*, peneliti menggunakan sebuah aplikasi di *playstore* yaitu *stayfree*. Aplikasi tersebut bisa mendeteksi berapa lama penggunaan setiap aplikasi yang ada di handphone tersebut, peneliti melihat berapa penggunaan media sosial *Instagram* per- harinya lalu dijumlahkan dan di rata-ratakan.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain A1-B-A2. A= fase baseline (A1), B= fase intervensi, dan A= fase baseline (A2) (Sunanto, Tekeuchi & Nakata, 2005).

Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan Intervensi A1-B-A2

Baseline (A1)	Intervensi (B)	Baseline (A2)
Pengambilan data <i>baseline</i> anak.	1. Pelaksanaan intervensi menggunakan teknik token ekonomi dan <i>negative punishment</i> . 2. Dilakukan dalam empat belas sesi (14 Hari).	1. Pengambilan data penggunaan <i>baseline</i> (A2).

Berikut penjelasan tahapannya:

1. Tahap *screening*, pada tahap ini peneliti melakukan survei awal pada partisipan guna untuk memperoleh informasi pribadi pada partisipan. Metode yang digunakan adalah wawancara dengan partisipan langsung dan observasi terhadap partisipan dan didapatkan hasil bahwa partisipan terindikasi kecanduan media sosial *instagram*. Pada tahapan ini juga dilakukan pengisian *informed consent* oleh orang tua partisipan.
2. *Fase baseline* (A1), pada tahap ini peneliti mengambil data *baseline* selama satu minggu terakhir yang digunakan oleh partisipan (1 Mei sampai dengan 7 Mei 2024).
3. *Fase intervensi* (B), pada tahap ini peneliti melakukan intervensi selama 14 sesi (satu sesi perhari) yang dilakukan pada tanggal 8 Mei sampai dengan 21 Mei 2024. Hasil penggunaan durasi bisa dilihat pada tabel 3. Intervensi dilakukan oleh peneliti dengan memantau penggunaan media sosial *Instagram* partisipan "F" dengan cara meminta partisipan "F" untuk mengirimkan hasil *screenshot* penggunaan yang ada pada aplikasi *stayfree* setiap harinya pada peneliti. Mengacu pada data *baseline*, pada tahapan ini setiap harinya partisipan "F" akan mendapatkan token berupa *sticker* jika berhasil mengurangi durasi penggunaan media sosial *instagramnya*. *Sticker* ini dibutuhkan oleh partisipan sebagai upaya memacu bagaimana dia bisa mengumpulkannya sebanyak-banyaknya untuk mendapatkan sesuatu yang dia inginkan atau *reinforcement* di akhir *pasca intervensi*. Tetapi, jika partisipan "F" tidak mampu mengurangi dan melebihi pemakaiannya akan mendapatkan *negative punishment* berupa penarikan token (*sticker*) yang telah diberikan. Untuk pemberian dan penarikan token dilakukan setiap kelipatan 15 menit.

Table 2. *Skema Pemberian Token*

No.	Pengurangan/Penambahan Durasi	Token (Sticker)	Punishment (Sticker)
1.	15 menit	+1	-1
2.	30 menit	+2	-2
3.	45 menit	+3	-3
4.	60 menit	+4	-4
5.	75 menit	+5	-5
6.	90 menit	+6	-6
7.	105 menit	+7	-7
8.	120 menit	+8	-8
9.	135 menit	+9	-9
10.	150 menit	+10	-10
11.	165 menit	+11	-11
12.	180 menit	+12	-12
13.	195 menit	+13	-13
14.	210 menit	+14	-14
15.	225 menit	+15	-15

Table 3. *Akumulasi Token (Penukaran)*

Jumlah Token (Sticker)	Penukaran
1-20 sticker	Notebook
21-40 sticker	Tumbler
41-60 sticker	Parfume
61-80 sticker	Sendal
81-100 sticker	Baju
101-120 sticker	Jeans Cargo

4. Fase *baseline* (A2), pada tahapan ini peneliti kembali melakukan pengambilan data *baseline* kedua guna untuk membandingkan penggunaannya setelah dilakukannya intervensi.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan yaitu menggunakan teknik statistik deskriptif dengan menggunakan grafik. Analisis data dilakukan dengan cara membandingkan durasi penggunaan media sosial *instagram* partisipan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi, yaitu membandingkan *baseline* (A1) dan *baseline* (A2). Intervensi dinyatakan berhasil jika durasi penggunaan media sosial *Instagram* pada tahap *baseline* (A2) lebih rendah dinyatakan berhasil jika durasi penggunaan media sosial *instagram* pada tahap *baseline* (A2) lebih rendah dibandingkan dengan *baseline* (A1).

Hasil

Hasil intervensi modifikasi perilaku menggunakan teknik token ekonomi dan *negative punishment* pada partisipan "F" menunjukkan adanya pengurangan rata-rata durasi penggunaan media sosial *Instagram* dari fase *baseline* (A1), intervensi, dan *baseline* (A2). Rata-rata durasi penggunaan media sosial *Instagram* pada partisipan "F" selama 14 hari adalah 96 menit (1 jam

36 menit).). Selama fase intervensi hingga selesai, akumulasi token yang didapatkan oleh partisipan F adalah 118 *sticker*, dan selama intervensi partisipan tidak pernah mendapatkan *negative punishment* dikarenakan partisipan tidak pernah melebihi durasi penggunaannya dari data *baseline* (A1), rinciannya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Durasi Penggunaan Media Sosial Instagram pada A1-B-A2

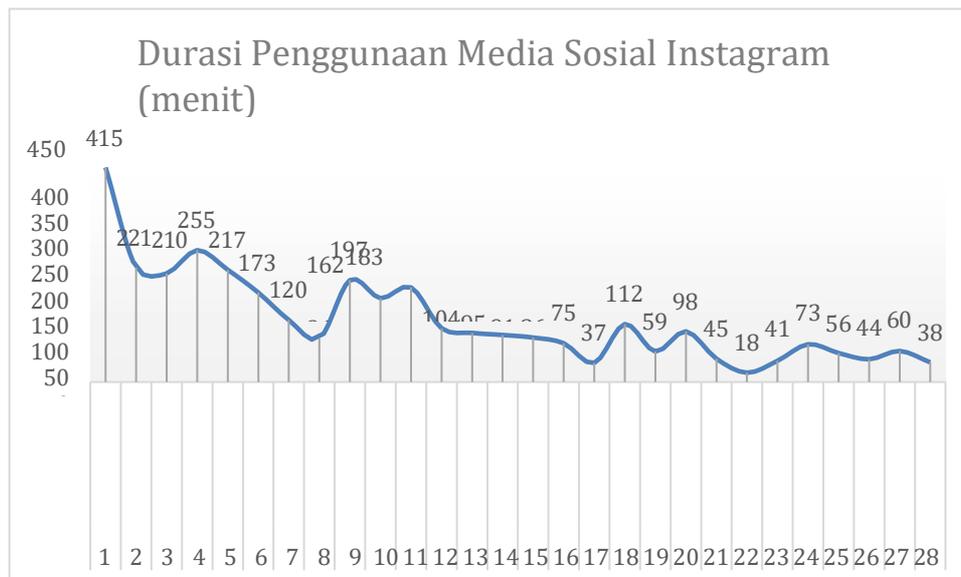
Fase	Sesi	Durasi Penggunaan (menit)	Durasi Pengurangan (menit)	Token (<i>sticker</i>)	<i>Negative Punishment</i> (<i>sticker</i>)
Baseline (A1)	1	415	-	-	-
	2	221	-	-	-
	3	210	-	-	-
	4	255	-	-	-
	5	217	-	-	-
	6	173	-	-	-
	7	120	-	-	-
	Jumlah	1.611	-	-	-
	Rata-rata/hari	230	-	-	-
Intervensi	1	84	146	+9	0
	2	197	33	+2	0
	3	162	68	+4	0
	4	103	127	+8	0
	5	104	126	+8	0
	6	95	135	+9	0
	7	91	139	+9	0
	8	86	144	+9	0
	9	75	155	+10	0
	10	37	193	+12	0
	11	112	118	+7	0
	12	59	171	+11	0
	13	98	132	+8	0
	14	45	185	+12	0
	Jumlah	1.348	1.872	118	0
	Rata-rata/hari	96	137	-	-
Baseline (A2)	1	18	-	-	-
	2	41	-	-	-
	3	73	-	-	-
	4	56	-	-	-
	5	44	-	-	-
	6	60	-	-	-
	7	38	-	-	-
	Jumlah	330	-	-	-
	Rata-rata/hari	47	-	-	-

Dengan mengacu pada tabel 3 diketahui bahwa partisipan “F” mampu mengurangi durasi

penggunaan media sosial *instagram* yaitu berkisar 134 menit (2 jam 14 menit) dari data *baseline* (A1) selama fase intervensi. Hasil pengukuran *baseline* (A2) juga menunjukkan penurunan dengan hasil rata-rata durasi penggunaan media sosial *instagramnya* selama satu minggu yaitu 47 menit. Hasil pengukuran tersebut menunjukkan bahwa partisipan “F” mengalami pengurangan penggunaan durasi media sosial *instagram* selama 183 menit (3 jam 3 menit) dari data *baseline* (A1). Pada saat pengukuran *baseline* (A2) dilakukan, partisipan “F” tidak diberikan token (*sticker*) karena kesepakatan di awal penelitian adalah token hanya diberikan selama fase intervensi. Meskipun demikian, partisipan “F” tetap mampu mengurangi durasi penggunaan media sosial *Instagram*. Penurunan dalam durasi penggunaan media sosial *Instagram* dari tahap *baseline* (A1), intervensi, dan *baseline* (A2) yang dapat diilustrasikan dalam bentuk grafik pada Gambar 1.

Setelah diambilnya data *baseline* (A2), peneliti melakukan wawancara dengan partisipan dan orang tua partisipan. Dari hasil wawancara tersebut partisipan mengatakan bahwa semenjak diberlakukan intervensi sampai dengan sekarang partisipan lebih mampu untuk *management* waktunya yang biasanya digunakan untuk bermain media sosial *Instagram*. Sekarang waktu partisipan lebih banyak digunakan untuk lebih berinteraksi dengan kehidupan nyata, belajar dan lebih produktif dari sebelumnya. Orang tua partisipan juga mengatakan bahwa partisipan sudah tampak mengurangi penggunaan *handphone* dan menjadi lebih sering membantu pekerjaan dirumah.

Gambar 1. Grafik Durasi Penggunaan Instagram



Pembahasan

Penelitian dilakukan untuk mengetahui keefektifan aplikasi prinsip modifikasi perilaku menggunakan teknik token ekonomi dan *negative punishment*. Partisipan pada penelitian ini adalah seorang siswi disalah satu SMKN di Kabupaten Agam yang berusia 16 tahun. Partisipan memiliki durasi penggunaan media sosial *Instagram* yang jika dibiarkan dapat menjadi *heavy users*. Berdasarkan hasil intervensi yang telah dilakukan, dapat terlihat bahwa Teknik token ekonomi dan *negative punishment* efektif dalam membantu mengurangi durasi penggunaan media sosial *Instagram*.

Selama proses intervensi berlangsung, partisipan rutin setiap harinya mengirimkan bukti *screenshot* dari penggunaan media sosial *instagramnya* yang ada di aplikasi *stayfree* kepada peneliti. Dan peneliti juga melihat bagaimana proses penurunan durasi penggunaan media sosial *Instagram* oleh partisipan.

Berdasarkan hasil dan Gambar 1, dapat dilihat bahwa aplikasi prinsip modifikasi perilaku menggunakan teknik token ekonomi dan *negative punishment* memperoleh hasil utama pada penelitian ini yaitu terdapat penurunan yang signifikan terhadap perilaku partisipan “F” yang memiliki durasi penggunaan yang tinggi pada media sosial *Instagram*. Dan penelitian ini berhasil mengubah perilaku kecanduan media sosial *Instagram* menjadi perilaku yang lebih bermanfaat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa teknik token ekonomi dapat membantu mengurangi kecanduan media sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Baubau (Yumna et al., 2022). Pemberian *sticker* sebagai token kepada partisipan “F”, mampu membuat subjek berhasil mengontrol dirinya dari dorongan menggunakan media sosial *Instagram*.

Pada tahap pengukuran *baseline* (A2) juga menghasilkan durasi penggunaan media sosial *Instagram* partisipan yang menurun, ini menunjukkan bahwa partisipan tidak hanya mengurangi durasinya ketika intervensi berlangsung saja tapi juga setelahnya.

Dilihat dari hasil pengukuran *baseline* (A1), intervensi, dan *baseline* (A2) yang telah dipaparkan pada hasil, terlihat bahwa penggunaan Teknik token ekonomi dan *negative punishment* merupakan salah satu Teknik yang efektif dalam mengurangi durasi penggunaan media sosial *Instagram*.

Kesimpulan

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa program modifikasi perilaku dengan teknik token ekonomi dan *negative punishment* terbukti efektif dalam menurunkan durasi penggunaan media sosial *Instagram* agar tidak menjadi *heavy users*. Penerapan metode token ekonomi dan *negative punishment* memotivasi partisipan untuk mengurangi durasi penggunaan media sosial *instagramnya*.

Saran

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini, disarankan bagi remaja untuk mengurangi durasi penggunaan media sosial agar tidak menjadi *heavy users* yang akhirnya berdampak pada kecanduan, dan bagi orang tua agar dapat mendampingi anak dalam mengatur waktu *screen time*. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan dengan program kontrol diri yang lebih terstruktur.

Referensi

- Abuk, L., & Iswahydi, D. (2019, December). Dampak penggunaan media sosial facebook terhadap interaksi sosial remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Pendidikan* (Vol. 3, pp. 311-318).
- Andreassen, S., C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.
- Annur, C. M. (2024). Ini media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia awal 2024. Diakses tanggal 25 April 2024, dari Databoks.
- Ayllon, T. (1999). *How to use token economy and point systems*. 2nd Ed. Austin, Texas: Pro-

Ed.

- Bosman, L., & Zagenczyk, T. (2011). Revitalize your teaching: Creative approaches to applying social media in the classroom. *Social media tools and platforms in learning environments*, 3-15.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Menuju ekologi eksperimental perkembangan manusia. *Psikolog Amerika*, 32 (7), 513-531.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80.
- Corey, G. (2016). *Student Manual for Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 10th Edition. USA: Brooks/Cole.
- Farmer, R. F., & Chapman, A. L. (2016). *Behavioral activation*. In R. F. Farmer & A. L. Chapman, *Behavioral interventions in cognitive behavior therapy: Practical guidance for putting theory into action* (2nd ed., pp. 245–268). American Psychological Association.
- Indrijati, H., Mastuti, E., & Surjaningrum, E. R. (2001). Studi perbedaan efektivitas antara metode manajemen kelas good behavior game dengan metode manajemen kelas yang selama ini diterapkan. Laporan penelitian (tidak diterbitkan). Surabaya: Universitas Airlangga.
- Jamaludin, J., Syarifah, A., & Karyadi, K. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 6(2), 138-155.
- Maheswari, J., & Dwiutami, L. (2013). Pola perilaku dewasa muda yang kecenderungan kecanduan situs jejaring sosial. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 2(1), 51-62.
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior modification: Principles and procedures* (4th ed). Cengage Learning.
- Mim, F. N., Islam, M. A., & Kumar, G. (2018). *Impact of the use of social media on students' academic performance and behavior change*. *Age*, 18(20), 150.
- Muhammad, N. (2024). Mayoritas anak muda Indonesia gunakan internet untuk media sosial. Diakses tanggal 25 April 2024, dari Databoks.
- Prout, H. T., & Fedewa, A. L. (2015). *Counseling and psychotherapy with children and adolescents: Historical, developmental, integrative, and effectiveness perspectives*. *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents: Theory and Practice for School and Clinical Settings, Fifth Edition*, 1-24.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2011). Psikologi remaja. PT Raja Grafindo Persada.
- Sigalingging, D, P, R. (2022). *Blended technic terapi task centered* dan token ekonomi dalam meningkatkan keterampilan sosial korban penyalahgunaan napza. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2 (1), 492-500. ISSN: 2807-5994
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). Introduction to Research with Single Subjects. *Center for Research on International Cooperation in Educational Development (CRICED): University of Tsukuba*.
- Surya, Y. W. I. (2002). Pola konsumsi dan pengaruh internet sebagai media komunikasi interaktif pada remaja (studi analisis resepsi pada remaja di Kotamadya Surabaya). Laporan penelitian (tidak diterbitkan). Surabaya: Universitas Airlangga.
- Suryani, F. L. (2015). Instagram dan fashion remaja (Studi kasus peran media sosial Instagram terhadap trend fashion remaja dalam akun @OOTDINDO tahun 2014).
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. 5(2), 41-46.

- Young, K. S., & Abreu, C. (2011). *Internet addiction. A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1997, August). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. In *105th annual conference of the American Psychological Association* (Vol. 15, pp. 12-30). August.
- Young, K. S. (2009). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Cyberpsychology & behavior, 1*(3).
- Yumna, W. O., Husniah, W. O., & Kurniawan, U. T. (2022). Bimbingan kelompok melalui teknik token economy untuk mengurangi kecanduan media sosial siswa. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa), 1*(01), 22-28.