

## Metode Efektivitas Intervensi *Woop Self-Management* dalam Menurunkan Kecanduan Media Sosial Remaja di SMA Negeri 2 Ungaran

Yennisa Nanda Prastiwi<sup>1</sup>, Anit Savia Damayanti<sup>2</sup>, Reike Kumalasari<sup>3</sup>,  
Shinta Uqbadamayanti<sup>4</sup>, Selvira Risti Pamas<sup>5</sup>, Suwanti<sup>6</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan,  
Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Email Korespondensi: suwanti@unw.ac.id

### ABSTRAK

Kecanduan media sosial pada remaja, terutama melalui platform TikTok dan YouTube Shorts, menjadi masalah serius yang berdampak pada kesehatan mental dan perilaku. Penelitian ini bertujuan menilai efektivitas *WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan) Self-Management* dalam menurunkan tingkat kecanduan media sosial. Metode penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan kelompok perlakuan dan kontrol. Sampel sebanyak 40 siswa kelas X SMA Negeri 2 Ungaran dibagi menjadi dua kelompok (20 perlakuan, 20 kontrol). Instrumen penelitian adalah kuesioner *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* nilai Cronbach's alpha BSMAS berada pada rentang 0,79–0,88, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik. Penelitian lain melaporkan nilai test–retest reliability berkisar antara  $r = 0,75$  hingga  $ICC = 0,96$ . Tahap pertama siswa diberikan edukasi cara penggunaan web *WOOP self-Management* dan tahap kedua diberikan intervensi mandiri selama 14 hari, Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro–Wilk dan uji Mann–Whitney U. Hasil menunjukkan kelompok perlakuan mengalami penurunan skor rata-rata kecanduan media sosial dari 44,85 menjadi 38,15, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan (32,35 menjadi 33,40). Uji Mann–Whitney U menghasilkan  $p = 0,007 (<0,05)$ , yang berarti terdapat perbedaan signifikan antar kelompok. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *WOOP Self-Management* efektif dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja.

**Kata Kunci:** WOOP, Self-Management, Kecanduan Media Sosial, Remaja

### ABSTRACT

#### *The Effectiveness of the Woop Self-Management Intervention Method in Reducing Social Media Addiction in Adolescents at SMA Negeri 2 Ungaran*

*The phenomenon of social media addiction in adolescents, especially TikTok and YouTube Shorts, is increasingly worrying. This study aims to assess the effectiveness of the WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan) Self-Management intervention in reducing social media addiction levels. The study design used a quasi-experiment with a pre-post control group. Respondents were 40 grade X students of SMA Negeri 2 Ungaran (20 treatment, 20 control). The instrument used was the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), with Cronbach's alpha values ranging from 0.79 to 0.88, indicating good internal consistency, while previous studies reported test–retest reliability values between  $r = 0.75$  and  $ICC =$*

*0.96. In the initial stage, students received WOOP Self-management website coaching, followed by a 14-day self-management intervention. Data analysis used the Shapiro–Wilk normality test and the Mann–Whitney U test. The results showed that the treatment group experienced a decrease in the average social media addiction score from 44.85 to 38.15, while the control group showed no significant change (32.35 to 33.40). The Mann–Whitney U test resulted in  $p = 0.007 (<0.05)$ , indicating a significant difference between groups. These findings prove that WOOP Self-Management is effective in reducing social media addiction in adolescents.*

**Keywords:** *WOOP, Self-Management, Social Media Addiction, Adolescents*

## PENDAHULUAN

Pada era globalisasi yang modern ini, perkembangan teknologi berlangsung sangat pesat seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Teknologi telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang sosial (Simanjuntak et al., 2024). Secara umum, teknologi berfungsi untuk mempermudah aktivitas manusia, termasuk dalam memenuhi kebutuhan informasi, komunikasi, dan hiburan. Teknologi informasi memungkinkan manusia untuk memperoleh serta menyebarkan informasi dengan cepat dan akurat (Jambi, 2023). Salah satu bentuk perkembangan teknologi informasi yang paling populer saat ini adalah media sosial. Media sosial merupakan platform berbasis daring yang memudahkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan mengakses berbagai jenis konten. Jika digunakan secara bijak, media sosial dapat memberikan manfaat positif. Namun, fenomena yang kini muncul adalah meningkatnya kecanduan media sosial di kalangan remaja, khususnya pada platform TikTok dan *YouTube Shorts*.

Menurut Qin et al., (2022) TikTok merupakan platform media sosial dengan pertumbuhan tercepat dan sistem algoritma paling canggih, namun juga memiliki potensi kecanduan yang tinggi. Remaja menjadi kelompok pengguna yang paling rentan karena masih dalam tahap perkembangan kontrol diri. Akibatnya, banyak remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan TikTok dan mengabaikan aktivitas penting seperti belajar, beribadah, atau membantu pekerjaan rumah. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan produktivitas serta mengganggu keseimbangan hidup remaja (Jambi, 2023).

Di Indonesia, TikTok dan *YouTube Shorts* termasuk dalam sepuluh aplikasi dengan pengguna terbanyak berusia 7–19 tahun. Penggunaan yang tidak terkontrol dan paparan konten yang tidak sesuai usia dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti gangguan tidur, kecemasan, bahkan depresi (Afrilia and Khairat, 2021).

Beberapa faktor penyebab kecanduan media sosial meliputi faktor sosial, biologis, dan psikologis. Salah satu faktor dominan adalah faktor psikologis, yaitu rendahnya kontrol diri individu. Remaja dengan kecanduan media sosial cenderung memiliki dorongan impulsif yang sulit dikendalikan. Penelitian menunjukkan adanya perubahan pada bagian otak, terutama korteks prefrontal dorsolateral, yang berperan dalam pengendalian impuls dan motivasi (Puspitasari and Fikry, 2023).

Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada kuartal kedua 2020, terdapat 196,7 juta pengguna internet atau sekitar 73,7% dari populasi Indonesia, dan mayoritas penggunanya adalah remaja (Aisah et al., 2025). Data lain menunjukkan bahwa 42,4% remaja mengalami kecanduan internet, dan sekitar 70% dari mereka mengakses konten negatif lebih dari tiga jam per hari. Kecanduan ini dapat menyebabkan gangguan fisik (seperti mata kering, nyeri punggung, gangguan tidur) serta masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi (Kusuma Rini and Huriah, 2020).

Kontrol diri menjadi salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki remaja dalam menghadapi tantangan tersebut. Kontrol diri berperan dalam mengatur, mengarahkan, dan menyesuaikan perilaku agar tetap menghasilkan konsekuensi positif. Remaja dengan kontrol diri yang baik lebih mampu menggunakan media sosial secara wajar dan proporsional (Jambi, 2023).

Selain kontrol diri, *self-management* (manajemen diri) juga berperan penting dalam membantu remaja mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar mencapai tujuan hidupnya. Keterampilan ini meliputi perencanaan, manajemen waktu, pengendalian emosi, dan pemecahan masalah. Salah satu teknik yang terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen diri adalah *WOOP* (*Wish, Outcome, Obstacle, Plan*). Teknik ini membantu individu menetapkan tujuan, memvisualisasikan hasil, mengenali hambatan, dan membuat rencana konkret untuk mengatasinya (Guarino et al., 2017).

*WOOP* telah terbukti lebih efektif dibandingkan metode penetapan tujuan biasa karena mampu meningkatkan regulasi diri dan motivasi jangka panjang. Teknik ini dapat diterapkan dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan dan pengembangan perilaku positif. Dalam konteks remaja, *WOOP* dapat digunakan untuk membantu mengurangi perilaku adiktif terhadap media sosial dengan cara membangun kesadaran diri dan rencana tindakan yang realistis.

Selain itu, konseling kelompok juga dapat digunakan sebagai sarana penerapan teknik manajemen diri. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang lebih adaptif (Ilhamuddin, 2024). Dengan demikian, kombinasi *WOOP Self-Management* dalam konseling kelompok dapat menjadi strategi efektif untuk membantu remaja mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan.

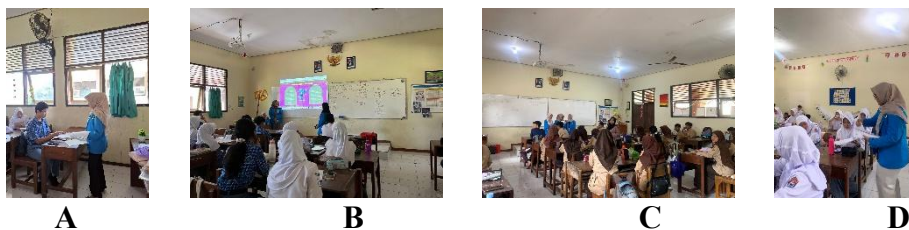
Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh *WOOP Self-Management* terhadap tingkat kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 2 Ungaran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi upaya pencegahan perilaku adiktif pada remaja melalui penguatan kemampuan regulasi diri.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen pre-post control group dengan melibatkan 40 siswa kelas X SMA Negeri 2 Ungaran yang dipilih melalui *purposive sampling*, terdiri atas 20 siswa kelompok perlakuan dan 20 siswa kelompok kontrol. Kriteria inklusi peserta meliputi siswa yang aktif menggunakan media sosial, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan menandatangani

lembar *informed consent*, sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa bukan pengguna tik tok dan *You Tube Short*, tidak bersedia menjadi responden. Instrumen penelitian menggunakan *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* nilai Cronbach's alpha BSMAS berada pada rentang 0,79–0,88, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik. Penelitian lain melaporkan nilai test-retest reliability berkisar antara  $r = 0,75$  hingga  $ICC = 0,96$ . yang telah dinyatakan valid dan reliabel, serta dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang pada populasi lokal untuk memastikan kesesuaiannya dengan konteks responden. Intervensi *WOOP Self-Management* diberikan kepada kelompok perlakuan selama dua minggu melalui tiga sesi pertemuan yang mencakup edukasi tentang konsep *WOOP*, latihan penerapan *WOOP* secara mandiri, dan penggunaan media edukasi berbasis website interaktif *WOOP*. Siswa kelompok perlakuan menggunakan website *WOOP* dalam pantauan peneliti selama 14 hari untuk memastikan keterlibatan aktif dalam proses latihan mandiri, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi apapun. Aspek etika penelitian diperhatikan melalui izin resmi dari pihak sekolah, persetujuan *Ethical Clearance* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, serta pemberian *informed consent* kepada seluruh peserta sebelum penelitian dilaksanakan. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Mann-Whitney U* untuk membandingkan hasil pretest dan posttest antar kelompok.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan PKM

Keterangan:

- A. Pelaksanaan pre-test pada responden Kelas X-6 dan X-7
- B. Pemberian edukasi pada responden setelah dilaksanakan pre-test
- C. Pemberian implementasi pada kelompok perlakuan
- D. Pelaksanaan post-test pada responden dengan dan tanpa intervensi

## Deskriptif Responden Penelitian

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kelas

Karakteristik		Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
		f	%	f	%
Usia	15-17	20	100.0%	20	100.0%
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	50%	10	50%
	Perempuan	10	50%	10	50%
Kelas	X-6	18	51.4%	17	48.6%
	X-7	2	40%	3	60%

### Hasil skor pre-test dan post-test kelompok kontrol

Table 4.2 Distribusi frekuensi Pretest dan posttest pada Kelompok Kontrol

Total Score	Pretest Kelompok Kontrol		Standar Deviasi Pre-test	Posttest Kelompok Kontrol		Standar Deviasi Post-test
	f	%		f	%	
13-26	2	10.0%	5.019	2	10.0%	4.838
27-40	18	90.0%		18	90.0%	
41-51	0	0.0%		0	0.0%	
>52	0	0.0%		0	0.0%	
total	20	100.0%		20	100.0%	

### Hasil pre-test dan post-test kelompok perlakuan

Table 4.3 Distribusi Frekuensi Skor Pre-test dan Post-test pada Kelompok Perlakuan

Total Score	Pretest Kelompok Perlakuan		Standar Deviasi Pre-test	Posttest Kelompok Perlakuan		Standar Deviasi Post-test
	f	%		f	%	
13-26	0	0.0%	3.617	2	10.0%	6.055
27-40	0	0.0%		12	60.0%	
41-51	19	95.0%		6	30.0%	
>52	1	5.0%		0	0.0%	
total	20	100.0%		20	100.0%	

### Hasil Uji Normalitas

Table 4.4 Distribusi Frekuensi Uji Normalitas

Statistic	Kolmogrov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pres test kontrol	.194	20	.047	.928	20	.141
post kontrol	.167	20	.145	.941	20	.253
pretest perlakuan	.225	20	.009	.781	20	.000
post perlakuan	.190	20	.056	.903	20	.048

### Hasil Uji Beda Kelompok Perlakuan

Table 4.5 Ranks Uji Beda *Wilcoxon*

	n	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre-test kelompok perlakuan- post-test kelompok perlakuan	Negative ranks	18 <sup>d</sup>	187.00
	Positive ranks	1 <sup>e</sup>	3.00
	Ties	1 <sup>f</sup>	
	Total	20	

<b>Test Statistic</b>	
<b>Pre-test &amp; Post-test kelompok perlakuan</b>	
Z	-3.706 <sup>c</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Hasil Uji Beda Kelompok kontrol

Table 4.6 Ranks Uji Beda *Wilcoxon*

		<b>n</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>
Pre-test kelompok kontrol- post-test kelompok kontrol	Negative ranks	9 <sup>a</sup>	8.72	78.50
	Positive ranks	10 <sup>b</sup>	11.15	111.50
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	20		

<b>Test Statistic</b>	
<b>Pre-test &amp; Post-test kelompok kontrol</b>	
Z	-.668 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.504

Hasil Uji Beda Pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Table 4. 7 Uji Beda Pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

<b>Posttest</b>	<b>Kelompok</b>	<b>n</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum Of Ranks</b>
	Kelompok Kontrol	20	15.53	310.50
	Kelompok Perlakuan	20	25.48	509.50
	Total	40		

Hasil Uji Statistic

Table 4.8 Distribusi Frekuensi Uji Statistik Mann-Withney U

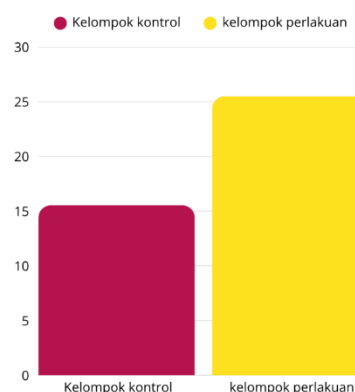
Test Statistics	Posttest
Mann-Whitney U	100.500
Wilcoxon W	310.500
Z	-2.699
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.006 <sup>b</sup>

- a. Grouping Variable: kelompok
- b. Not corrected for ties.

Berdasarkan Tabel 4.1, seluruh responden berusia 15–17 tahun (100%) dengan jumlah laki-laki dan perempuan seimbang, masing-masing 10 orang (50%). Kelompok perlakuan didominasi oleh siswa kelas X-6 (18 orang/51,4%), sedangkan kelompok kontrol terdiri dari 17 siswa kelas X-6 (48,6%) dan 3 siswa kelas X-7 (60%), sehingga distribusi responden dinilai seimbang. Berdasarkan Tabel 4.2 dan 4.3, kelompok kontrol pada pretest dan posttest seluruhnya berada pada kategori rendah (21–40) tanpa perubahan berarti. Sementara itu, kelompok perlakuan yang awalnya mayoritas berada pada kategori sedang (41–51) mengalami

penurunan skor setelah intervensi, dengan sebagian besar responden berpindah ke kategori rendah. Hal ini menunjukkan adanya penurunan penggunaan media sosial setelah intervensi. Hasil uji normalitas (Tabel 4.4) menunjukkan kelompok kontrol berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ), sedangkan kelompok perlakuan tidak normal ( $p < 0,05$ ), sehingga digunakan uji non-parametrik. Pada Tabel 4.5, hasil uji Wilcoxon kelompok perlakuan menunjukkan 18 responden mengalami penurunan tingkat kecanduan dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), berarti terdapat perubahan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan pada Tabel 4.6, kelompok kontrol menunjukkan hasil tidak signifikan ( $p = 0,504$ ), dengan sebagian responden mengalami peningkatan maupun penurunan, sehingga dapat disimpulkan tidak ada perubahan berarti pada kelompok kontrol. Berdasarkan Tabel 4.7, nilai mean rank kelompok kontrol adalah 15,53 dengan total rank 310,50, sedangkan kelompok perlakuan memiliki mean rank 25,48 dengan total rank 509,50. Perbedaan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat penggunaan media sosial pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Berdasarkan Tabel 4.8, hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan nilai signifikansi 0,007 ( $p < 0,05$ ), menandakan perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan perlakuan. Nilai mean rank kelompok kontrol sebesar 15,53 dan kelompok perlakuan 25,48 menunjukkan bahwa intervensi efektif menurunkan penggunaan media sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan seluruh responden pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol berada pada rentang usia 15-17 tahun. Kecanduan terhadap media sosial seperti TikTok dan YouTube Shorts dialami baik oleh laki-laki maupun perempuan karena keduanya terpapar pada sistem kerja aplikasi yang dirancang secara adiktif. Format video pendek yang ditawarkan oleh kedua platform tersebut memberikan rangsangan visual dan emosional yang instan, sehingga mampu memicu pelepasan dopamin secara cepat di otak. Hal ini menciptakan perasaan senang sesaat yang membuat pengguna ingin terus menonton video berikutnya. Selain itu, algoritma TikTok dan *YouTube Shorts* bekerja secara personalisasi, di mana konten yang ditampilkan disesuaikan dengan preferensi pengguna berdasarkan histori tontonan. Ini menyebabkan setiap individu, baik laki-laki maupun perempuan, merasa bahwa konten yang ditampilkan sangat relevan dan menarik, sehingga memperkuat keterikatan mereka pada platform.



Tabel Grafik Hasil Intervensi Pos-test

Hasil dari pre-test dan post-test kelompok kontrol menunjukkan bahwa kelompok kontrol menunjukkan pola yang konsisten antara pretest dan posttest, di mana seluruh responden berada dalam kategori skor rendah (13–40). Sebanyak 2 responden (10%) berada pada rentang skor sangat rendah (13–26), sementara 18 responden (90%) berada pada rentang 27–40, baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Tidak adanya perbedaan skor yang signifikan dalam kelompok kontrol ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi khusus, tingkat kecanduan media sosial pada remaja cenderung menetap dan tidak berubah. Sedangkan hasil dari pretest dan posttest pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa perubahan skor yang cukup mencolok. Pada saat pretest, mayoritas responden (95%) berada pada kategori sedang (41–51), yang menunjukkan tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Namun, setelah dilakukan intervensi menggunakan *WOOP Self-Management*, terjadi penurunan skor posttest secara menyeluruh. Sebanyak 2 responden (10%) turun ke kategori sangat rendah (13–26), 12 responden (60%) berada dalam rentang rendah (27–40), dan hanya 6 responden (30%) yang tetap dalam kategori sedang. Penurunan ini mencerminkan keberhasilan intervensi dalam menurunkan tingkat penggunaan media sosial terutama TikTok dan *YouTube Shorts*.

Penelitian ini menguatkan temuan sebelumnya bahwa kecanduan media sosial pada remaja dipengaruhi oleh faktor sosial, biologis, dan psikologis (Puspitasari and Fikry, 2023). Secara sosial, tekanan teman sebaya mendorong remaja untuk selalu aktif di media sosial agar tidak merasa tertinggal. Secara biologis, notifikasi media sosial memicu sistem dopamin yang memberikan rasa senang dan menimbulkan perilaku adiktif. Secara psikologis, stres dan kecemasan mendorong remaja menggunakan media sosial sebagai pelarian. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Guarino et al., 2017) yang menunjukkan *WOOP* mampu mengubah perilaku jangka panjang pada berbagai konteks. Penurunan skor signifikan pada kelompok perlakuan juga menunjukkan potensi intervensi berbasis teknologi pendidikan untuk kesehatan mental remaja.

Intervensi *WOOP* terbukti mampu menekan kecenderungan ini dengan memberikan kerangka berpikir yang sistematis. Langkah-langkah *WOOP* memungkinkan remaja menetapkan tujuan sehat (*wish*), membayangkan dampak positif (*outcome*), mengenali hambatan internal seperti rasa malas atau dorongan ingin bermain media sosial (*obstacle*), serta menyusun strategi “jika–maka” (*plan*) untuk menghadapinya. Strategi ini membantu menginternalisasi kontrol diri sehingga perilaku penggunaan media sosial menjadi lebih adaptif.

Penelitian ini juga mendukung teori *Maslow* mengenai aktualisasi diri, di mana pengelolaan diri yang baik melalui *self-management* memungkinkan individu mengoptimalkan potensinya. Penerapan *WOOP* tidak hanya menurunkan kecanduan, tetapi juga mendorong perkembangan aspek kognitif, emosional, dan sosial remaja. Selain itu, luaran penelitian berupa platform web *WOOP* dan Booklet *WOOP* berpotensi menjadi inovasi teknologi pendidikan yang mendukung kesehatan mental remaja secara berkelanjutan. Ke depannya platform web ini dapat dikembangkan menjadi layanan digital interaktif yang mampu diakses lebih luas, sekaligus menjadi kontribusi nyata dalam mengatasi masalah kecanduan media sosial di era digital.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan seluruh responden pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol berada pada rentang usia 15-17 tahun. Kecanduan terhadap media sosial seperti TikTok dan YouTube Shorts dialami baik oleh laki-laki maupun perempuan karena keduanya terpapar pada sistem kerja aplikasi yang dirancang secara adiktif. Format video pendek yang ditawarkan oleh kedua platform tersebut memberikan rangsangan visual dan emosional yang instan, sehingga mampu memicu pelepasan dopamin secara cepat di otak. Hal ini menciptakan perasaan senang sesaat yang membuat pengguna ingin terus menonton video berikutnya. Selain itu, algoritma TikTok dan *YouTube Shorts* bekerja secara personalisasi, di mana konten yang ditampilkan disesuaikan dengan preferensi pengguna berdasarkan histori tontonan. Ini menyebabkan setiap individu, baik laki-laki maupun perempuan, merasa bahwa konten yang ditampilkan sangat relevan dan menarik, sehingga memperkuat keterikatan mereka pada platform.

Hasil dari pretest dan posttest kelompok kontrol menunjukkan bahwa kelompok kontrol menunjukkan pola yang konsisten antara pretest dan posttest, di mana seluruh responden berada dalam kategori skor rendah (13-40). Sebanyak 2 responden (10%) berada pada rentang skor sangat rendah (13-26), sementara 18 responden (90%) berada pada rentang 27-40, baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Tidak adanya perbedaan skor yang signifikan dalam kelompok kontrol ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi khusus, tingkat kecanduan media sosial pada remaja cenderung menetap dan tidak berubah. Sedangkan hasil dari pretest dan posttest pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa perubahan skor yang cukup mencolok. Pada saat pretest, mayoritas responden (95%) berada pada kategori sedang (41-51), yang menunjukkan tingkat kecanduan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Namun, setelah dilakukan intervensi menggunakan *WOOP Self-Management*, terjadi penurunan skor posttest secara menyeluruh. Sebanyak 2 responden (10%) turun ke kategori sangat rendah (13-26), 12 responden (60%) berada dalam rentang rendah (27-40), dan hanya 6 responden (30%) yang tetap dalam kategori sedang. Penurunan ini mencerminkan keberhasilan intervensi dalam menurunkan tingkat penggunaan media sosial terutama TikTok dan *YouTube Shorts*.

Penelitian ini menguatkan temuan sebelumnya bahwa kecanduan media sosial pada remaja dipengaruhi oleh faktor sosial, biologis, dan psikologis (Puspitasari and Fikry, 2023). Secara sosial, tekanan teman sebaya mendorong remaja untuk selalu aktif di media sosial agar tidak merasa tertinggal. Secara biologis, notifikasi media sosial memicu sistem dopamin yang memberikan rasa senang dan menimbulkan perilaku adiktif. Secara psikologis, stres dan kecemasan mendorong remaja menggunakan media sosial sebagai pelarian. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Guarino et al., 2017) yang menunjukkan *WOOP* mampu mengubah perilaku jangka panjang pada berbagai konteks. Penurunan skor signifikan pada kelompok perlakuan juga menunjukkan potensi intervensi berbasis teknologi pendidikan untuk kesehatan mental remaja.

Intervensi *WOOP* terbukti mampu menekan kecenderungan ini dengan memberikan kerangka berpikir yang sistematis. Langkah-langkah *WOOP* memungkinkan remaja menetapkan tujuan sehat (*wish*), membayangkan dampak positif (*outcome*), mengenali hambatan internal seperti rasa malas atau dorongan

ingin bermain media sosial (*obstacle*), serta menyusun strategi “jika–maka” (*plan*) untuk menghadapinya. Strategi ini membantu menginternalisasi kontrol diri sehingga perilaku penggunaan media sosial menjadi lebih adaptif.

Penelitian ini juga mendukung teori *Maslow* mengenai aktualisasi diri, di mana pengelolaan diri yang baik melalui *self-management* memungkinkan individu mengoptimalkan potensinya. Penerapan *WOOP* tidak hanya menurunkan kecanduan, tetapi juga mendorong perkembangan aspek kognitif, emosional, dan sosial remaja. Selain itu, luaran penelitian berupa platform web *WOOP* dan Booklet *WOOP* berpotensi menjadi inovasi teknologi pendidikan yang mendukung kesehatan mental remaja secara berkelanjutan. Ke depannya platform web ini dapat dikembangkan menjadi layanan digital interaktif yang mampu diakses lebih luas, sekaligus menjadi kontribusi nyata dalam mengatasi masalah kecanduan media sosial di era digital.

### **SIMPULAN (PENUTUP)**

*WOOP Self-Management* efektif mengurangi kecanduan media sosial pada remaja SMA Negeri 2 Ungaran. Intervensi ini berpotensi dikembangkan sebagai platform digital untuk membantu regulasi diri remaja di era media sosial.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis menyampaikan apresiasi kepada Universitas Ngudi Waluyo, SMA Negeri 2 Ungaran, serta Direktorat Belmawa Dikti atas dukungan moral dan fasilitas penelitian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afrelia, N.D., Khairat, M., 2021. Hubungan antara Intensitas Penggunaan. *J. Spirits* 12, 61–69.
- Aisah, S.I., Ramadhani, P.C., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., 2025. EFEKTIVITAS SELF MANAGEMENT DALAM MENGURANGI 9, 65–71.
- Guarino, A., Burns, S.M., Oettingen, G., Gollwitzer, P.M., Charnin, J., 2017. Mengubah Perilaku Studi Dokter Residen : Uji Coba Efektivitas Komparatif Acak Penetapan Sasaran Versus Penggunaan WOOP 451–457.
- Ilhamuddin, M.F., 2024. EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK PADA REMAJA DI MAN 1 JOMBANG. *J. BK UNESA* 72–80.
- Jambi, N.M., 2023. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Ppenggunaan Media Sosial Tiktok Pada Siswa Di Smp Negeri 7 Muaro Jambi. *Biblio Couns J. Kaji. Konseling dan Pendidik.* 6, 121–131.
- Kusuma Rini, M., Huriah, T., 2020. Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *J. Keperawatan Muhammadiyah* 5, 185–194.
- Puspitasari, W., Fikry, Z., 2023. Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kabupaten Bekasi. *J. Pendidik. Tambusai* 7, 13958–13964.
- Qin, Y., Omar, B., Musetti, A., 2022. The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Front. Psychol.* 13.

Metode Efektivitas Intervensi ... Yennisa Nanda Prastiwi, Anit Savia Damayanti, dkk  
Journal of Holistics and Health Sciences  
Vol. 7, No. 2 September 2025

Simanjuntak, E.Y., Aryani, N., Rahmadayanti, V., 2024. Efektivitas Self Management Terhadap Kecanduan Bermain Gadget Pada Anak Usia Sekolah. J. Med. Malahayati 8, 411–418.