



Psikoedukasi *Self Management* untuk Menurunkan Adiksi *Smartphone* pada Remaja

Alya Dwi Anggraeni ^{1*}, Djudiyah ²

¹⁻² Program Studi Magister Psikologi Sains, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Email : alyadwi059@gmail.com

*Penulis Korespondensi: alyadwi059@gmail.com

Abstract. *Smartphone addiction refers to excessive smartphone use that can have physical and psychological impacts. The purpose of this study was to provide psychoeducation to increase knowledge about self-management in an effort to reduce smartphone addiction. This study used a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest design on 32 students. Data collection used the Smartphone Addiction Scale-Short Version questionnaire and additional questionnaires developed by the researcher. The results of the paired sample t-test showed an increase in scores after the psychoeducational intervention ($p < 0.05$). These findings indicate that psychoeducation can be used as an effective approach to preventing and reducing smartphone addiction in adolescents. These findings can provide new insights into the importance of preventing smartphone addiction through psychological and educational approaches that can be applied in the context of adolescent education and health. This study makes an important contribution to the prevention and management of smartphone addiction, with implications for the development of psychoeducational programs that can be implemented in educational and health settings to support adolescent well-being.*

Keyword: *Adolescents, Psychoeducation, Scale-Short, Self Management, Smartphone Addiction.*

Abstrak. Adiksi *smartphone* merujuk pada penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang dapat berdampak pada fisik dan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai *self management* dalam upaya menurunkan adiksi *smartphone*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-experimental dengan one group pretest-posttest design pada 32 siswa. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version* dan kuesioner tambahan yang telah disusun oleh peneliti. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya peningkatan skor setelah diberikan intervensi psikoedukasi ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi ini dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan yang efektif untuk pencegahan dan penurunan adiksi *smartphone* pada remaja. Temuan ini dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya pencegahan adiksi *smartphone* melalui pendekatan psikologis dan edukasi yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan dan kesehatan remaja. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam upaya pencegahan dan pengelolaan adiksi *smartphone*, dengan implikasi untuk pengembangan program psikoedukasi yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan dan kesehatan untuk mendukung kesejahteraan remaja.

Kata Kunci: Kecanduan *Smartphone*, Manajemen Diri, Psychoeducation, Remaja, *Scale-Short*.

1. LATAR BELAKANG

Smartphone memberikan kemudahan untuk mengakses tidak hanya jaringan komunikasi yang canggih, tetapi juga berbagai hiburan seperti game (Ting & Chen, 2020). Penggunaan jumlah *smartphone* sampai pertengahan 2025 mencapai 7,2 miliar unit dan Indonesia masuk kedalam lima besar *smartphone* terbanyak di dunia, dengan urutan pertama pada China dilanjutkan dengan India, Amerika Serikat, dan Indonesia (Kompas, 2025). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023, penggunaan telepon genggam berdasarkan kelompok umur sebanyak 37% pada usia dibawah 15 tahun, 92% pada rentang usia 15-24 tahun, 75% pada rentang usia 25-64 tahun, dan 27% pada usia diatas 65 tahun. Hal ini dapat dilihat, bahwa

kelompok usia 15-24 tahun yang masuk dalam kelompok usia remaja menjadi pengguna telepon genggam terbanyak. Selain itu, *smartphone* dapat memberikan dampak positif apabila digunakan dengan tujuan dan durasi yang tepat, seperti menggunakan *smartphone* untuk belajar, penelitian akademik, dan menyelesaikan tugas, hal ini dapat menunjukkan pencapaian akademik yang tinggi (Yıldırım & Yılmaz, 2025). Kemudian, mahasiswa dapat mengakses informasi kapan dan di mana saja dengan *smartphone*, fungsi kamus dan kalkulator pada *smartphone* membantu dalam proses pembelajaran akademik, *smartphone* memberikan kemudahan pada mahasiswa untuk memperoleh kendali yang lebih besar atas studi dan proses pembelajaran mereka (Shakoor et al., 2021).

Masa remaja berkisar dari usia 10 sampai 20 tahun dan merupakan periode transisi antara masa anak-anak dengan masa dewasa selama masa kehidupan manusia. Pada masa ini remaja mengalami perubahan, baik secara fisik, kognitif maupun sosiemosinya. Remaja menghabiskan lebih banyak waktu untuk berinteraksi dengan sosialnya, seperti orang tua, guru, dan teman sebaya serta remaja juga akan menghadapi pengalaman-pengalaman baru. Menurut Erikson, remaja berada pada tahapan identitas versus kebingungan identitas, dimana remaja harus mampu mengatasi konflik ini untuk menjadi pribadi yang lebih sehat (Santrock, 2012). Pada masa remaja ini, tidak hanya melibatkan nilai-nilai budaya, etnisitas, dan sosial ekonomi, tetapi juga pengaruh media. Remaja semakin bergantung pada penggunaan internet, walaupun terjadi perbedaan substansial dalam penggunaannya di seluruh dunia dan oleh kelompok sosial ekonomi (Santrock, 2012). Remaja lebih cenderung mengalami kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan usia dewasa awal (Mawarpury et al., 2020).

Banyaknya penggunaan *smartphone* saat ini mulai memunculkan masalah sosial yang banyak di kalangan remaja (Lee et al., 2017). Semakin tinggi tingkat penggunaan ponsel karena kebiasaan, maka semakin tinggi pula durasi dan frekuensi penggunaan, sehingga memperbesar risiko terjadinya kecanduan (Zhu et al., 2025). Faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan kecanduan, yaitu usia, jenis kelamin perempuan, kepemilikan *smartphone* sendiri, peningkatan waktu penggunaan ponsel pada hari kerja dan akhir pekan, kepemilikan akun media sosial, dan penggunaan berlebihan pada aplikasi media sosial (Qureshi et al., 2024). Kecanduan *smartphone* memiliki hubungan positif dengan faktor risiko, yaitu stres yang dirasakan, jenis kelamin perempuan, konsumsi alkohol, kecemasan, fobia sosial, kebutuhan tinggi untuk merasa diterima, dan kesulitan dalam regulasi emosi. Sedangkan untuk faktor seperti prestasi akademik, kepuasan terhadap sekolah, harga diri, dukungan teman sebaya, dukungan keluarga dan keanggotaan dalam suatu organisasi memiliki hubungan negatif dengan kecanduan *smartphone* (Ghosh, 2020).

Kecanduan *smartphone* pada perempuan memiliki risiko 2,7 kali lebih besar dibandingkan dengan laki-laki (Lee et al., 2017). Kecanduan *smartphone* ini berkontribusi terhadap penurunan kesehatan fisik dan tingkat kesepian pada remaja (R. Zhang et al., 2024). Kecanduan *smartphone* memiliki hubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja, dimana remaja sering menggunakan *smartphone* untuk media sosial, pesan instan, dan akses internet (Acikgoz et al., 2022). Kecanduan *smartphone* menyebabkan individu mengalami penurunan kepuasan hidup dan kesejahteraan karena meningkatnya emosi negatif (Zhu et al., 2025).

Terdapat beberapa cara untuk mengurangi kecanduan *smartphone*, yakni *cognitive behavior therapy based music therapy*. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi ganda selama 8 minggu dengan terapi musik dan terapi kognitif-perilaku dapat menurunkan gejala kecanduan *smartphone* secara signifikan dengan tingkat kepatuhan pengobatan yang tinggi (Bong et al., 2021). Kemudian, intervensi lain yang digunakan adalah konseling kelompok dengan pendekatan berfokus pada solusi dan hasilnya menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam mengurangi kecanduan *smartphone* serta efektivitasnya tetap bertahan sampai dengan pengukuran tindak lanjut yang dilakukan tiga bulan setelah sesi konseling selesai (Sagar, 2024). Lalu, intervensi melalui *mindfulness-based cognitive programme* juga terbukti untuk meningkatkan ketahanan dan menurunkan risiko kecanduan *smartphone* pada remaja (Tang & Lee, 2021). Selain itu, salah satu cara yang dapat digunakan adalah *self management* melalui psikoedukasi.

Menurut Cooper et al, *self management* merupakan penerapan pribadi dari taktik perubahan perilaku yang menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan (Erhard et al., 2022). *Self management training program* (SMTP) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan *smartphone*, mengurangi durasi penggunaan ponsel hingga minimal 45 menit per hari, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi ketegangan mata dan kecemasan (Murthy J & Tauro, 2024). Penelitian lain ditemukan bahwa dengan layanan bimbingan islami menggunakan teknik *self management* dapat menurunkan tingkat kecanduan media sosial dan meningkatkan kemampuan regulasi diri pada siswa (Silalahi & Suryani, 2025). Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam mengurangi kecanduan gawai pada siswa (Barida & Sari, 2025). Berdasarkan penjelasan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah memberikan psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai *self management* dalam upaya menurunkan adiksi *smartphone*.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pre-experimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja tanpa menggunakan kelompok kontrol. Subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 32 siswa SMAN X Kendari kelas 10A, memiliki skor sedang hingga tinggi pada skala yang digunakan saat asesmen kebutuhan atau siswa yang teridentifikasi oleh guru memiliki kebiasaan penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner *Smartphone Addiction Scale-Short Version* milik Kwon. Selain itu, kuesioner tambahan yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan materi psikoedukasi yang terdiri dari, pengertian kecanduan *smartphone*, penyebab terjadinya kecanduan *smartphone*, dampak dari kecanduan *smartphone*, strategi pencegahan kecanduan *smartphone* untuk mengukur pemahaman peserta mengenai materi edukasi yang sudah diberikan. Peserta diminta untuk memilih satu pilihan jawaban yang dirasa benar pada lima pilihan jawaban. Jawaban benar akan diberikan nilai 1 dan salah dengan nilai 0, sehingga skor tinggi yaitu 10 dan rendah 0. Teknik analisis data dari penelitian ini menggunakan uji t-Test Paired Sample dengan menggunakan program SPSS 26 *for windows*.

Intervensi yang dilakukan berupa psikoedukasi yang diberikan kepada siswa SMA. Psikoedukasi ini dilakukan dengan sekali pertemuan dengan durasi 3 jam. Psikoedukasi diberikan dalam bentuk pembukaan dan pre-test, materi adiksi *smartphone* dan tanya jawab, materi video, diskusi dan presentasi kelompok, materi self management, simulasi self management, post-test dan penutup, serta di antara beberapa kegiatan inti dilakukan *ice breaking* dan *break time*. Rincian kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pelaksanaan Psikoedukasi.

Sesi	Kegiatan	Durasi
1.	Pembukaan dan <i>pre-test</i>	20 menit
2.	Materi adiksi <i>smartphone</i> dan tanya jawab	35 menit
3.	Materi video, diskusi, dan presentasi kelompok	55 menit
4.	Materi self management	30 menit
5.	Simulasi self management	20 menit
6.	<i>Post-test</i> dan penutup	20 menit

Materi psikoedukasi yang diberikan adalah adiksi smartphone dan self management. Kegiatan pertama dimulai dengan tahap pembukaan, ini dimulai dengan salam dan memperkenalkan diri kepada peserta. Tujuan dari pembukaan ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai tujuan dan manfaat dari psikoedukasi, serta membangun rapport dengan peserta. Setelah pembukaan, dilakukan pre-test menggunakan kuesioner awal. Pre-test ini dirancang untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum diberikan materi mengenai adiksi smartphone dan self management. Hasil pre-test akan digunakan sebagai pembandingan untuk mengevaluasi efektivitas program setelah intervensi. Penyampaian materi adiksi smartphone diberikan dengan metode ceramah, melalui power point dengan topik pembahasan seperti, definisi, penyebab, ciri-ciri, dan dampak. Sesi ini dirancang untuk memberikan pemahaman baru mengenai adiksi smartphone. Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan atau berbagi pengalaman mereka terkait penggunaan smartphone sehari-hari. Sebelum masuk kegiatan berikutnya, dilakukan ice breaking sebagai pendinginan dan menambah semangat para peserta untuk melanjutkan materi berikutnya. Kemudian, pemateri menyiapkan bahan materi selanjutnya, yaitu video.

Pemutaran video dengan judul “A Quick Way to Overcome Addiction”. Di dalam video tersebut, terdapat penjelasan mengenai adiksi dan cara untuk mengurangi adiksi, yang mana materi video ini akan dihubungkan dengan materi disesi keempat mengenai self management. Setelah pemutaran video, pemateri membagi kelompok menjadi 6 kelompok dan meminta setiap kelompok untuk berdiskusi mengenai informasi yang didapatkan selama menonton video tersebut, dampak yang dirasakan tiap anggota saat menggunakan smartphone secara berlebihan, dan apa saja upaya yang dilakukan peserta untuk mengurangi penggunaan smartphone mereka. Diskusi kelompok ini dilakukan selama 15 menit. Selanjutnya, pemateri meminta perwakilan anggota setiap kelompok untuk menyampaikan hasil diskusi kelompoknya di depan kelas.

Pemaparan materi ketiga mengenai self management. Penyampaian materi dengan metode ceramah, melalui power point dengan topik pembahasan seperti, definisi dan strategi self management. Sesi ini dirancang untuk memberikan pemahaman baru mengenai self management. Setelah penyampaian materi, pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan atau berbagi pengalaman mereka terkait upaya mereka dalam mengurangi adiksi smartphone melalui self management. Kegiatan inti terakhir adalah simulasi self management dengan ini peserta diminta untuk membuat strategi-strategi dari self management secara mandiri seperti materi pada kegiatan sebelumnya. Setiap peserta diminta

untuk menuliskan strategi-strategi self management mereka mengenai penggunaan smartphone di dalam satu lembar kertas, yang kemudian dikumpulkan kepada pemateri. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman dan praktik langsung mengenai langkah-langkah yang dapat digunakan peserta saat mereka menggunakan smartphone secara berlebihan dan merasakan dampaknya.

Setelah penyampaian materi, maka kegiatan selanjutnya adalah dilakukan post-test sebagai kuesioner akhir, dimana format lembar post-test sama dengan format pada pre-test yang bertujuan untuk mengukur peningkatan pemahaman mengenai adiksi smartphone dan self management setelah mengikuti rangkaian psikoedukasi. Hasil perbandingan pre-test dan post-test akan menjadi indikator keberhasilan dari program psikoedukasi ini. Kegiatan terakhir dari program psikoedukasi ini adalah penutup. Pemateri menyampaikan kesimpulan, memberikan reward kepada peserta yang berani tampil didepan kelas, dan memberikan apresiasi serta memberikan pesan agar dapat lebih mengontrol penggunaan smartphone sehingga tidak merasakan dampak negatif kepada seluruh peserta. Psikoedukasi diakhiri dengan dokumentasi sebagai bukti pelaksanaan program kegiatan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan psikoedukasi ini untuk meningkatkan pengetahuan mengenai self management untuk mengurangi adiksi smartphone pada remaja. Dimana, untuk mengevaluasi efektivitas dari program psikoedukasi ini, maka dilakukan pengetahuan terkait adiksi smartphone dan self management sebelum dan sesudah psikoedukasi. Berdasarkan hasil analisis diperoleh rata-rata skor pada kuensioner awal (pre-test) dan kuesioner akhir (post-test) terdapat perbedaan.

Tabel 2. Statistik Deskriptif.

	Mean
Pretest	4,72
Posttes	6,69

Berdasarkan Tabel 2, skor rata-rata pada kuesioner awal (pre-test) sebesar 4,72 dengan standar deviasi 1,938 dan skor rata-rata pada kuesioner akhir (post-test) sebesar 6,69 dengan standar deviasi 1,958, artinya terjadi peningkatan pengetahuan oleh remaja setelah diberikan psikoedukasi, sehingga dengan teknik psikoedukasi seperti ini mampu untuk meningkatkan

pengetahuan pada remaja terkait adiksi smartphone dan self management. Sebelum dilakukan analisis data dengan paired sample t-test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas pada data psikoedukasi. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas.

	Kolmogorov- Smirnov	Shapiro-Wilk
	Sig.	
Pre-test –post- test	0,074	0,127

Berdasarkan Tabel 3, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi pada pengukuran selisih pre-test dan post-test sebesar $> 0,05$ artinya data terdistribusi normal. Sehingga data ini memenuhi syarat untuk menggunakan analisis data paired sample t-test.

Tabel 4. Paired Sample t Test.

Paired Differences								
95% Confidence Interval of the Difference								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest	-	2.08658	.36886	-	-	-5.337	31	.000
Posttest	- 1.96875			2.72104	1.21646			

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test, diperoleh bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test. Dimana, nilai t diperoleh sebesar -5,33 dengan sig sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dari skor pre-test dan pos-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi ini terjadi peningkatan sebelum dan sesudah diberikan materi psikoedukasi terkait adiksi smartphone dan self management.

Pembahasan

Psikoedukasi mengenai *self management* untuk menurunkan adiksi smartphone pada remaja disusun berdasarkan asesmen kebutuhan yang dilakukan pada SMAN X Kendari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mengenai self management dalam upaya menurunkan adiksi smartphone. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* mengenai self management dan adiksi smartphone. Dimana, skor *pre-test* mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi psikoedukasi (*post-test*) mengenai adiksi smartphone dan self management sehingga temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi yang diberikan kepada siswa SMAN X Kendari efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai self management, yang kemudian dapat memberikan kontribusi terhadap penurunan adiksi smartphone pada siswa.

Peningkatan skor setelah diberikan intervensi ini artinya terjadi peningkatan pengetahuan mengenai self management yang menekankan pada kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur, dan memantau perilaku mereka dalam menggunakan smartphone untuk mencegah adiksi smartphone. Self management merupakan suatu proses dimana seseorang melakukan perilaku pengendalian untuk memengaruhi terjadinya kembali perilaku yang dikendalikan di masa depan (Miltenberger, 2008). Dalam penelitian ini, peserta mendapatkan pemahaman terkait strategi dari self management dan anteseden dari penggunaan smartphone yang berlebihan sehingga peserta dapat dengan mudah untuk mengelola perilaku penggunaan smartphone hingga mampu untuk mencegah terjadinya adiksi smartphone.

Psikoedukasi menjadi salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk memberikan informasi serta pelatihan keterampilan guna mengubah perilaku yang tidak diinginkan atau perilaku bermasalah (Melati et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Barotun Mabaroh & Sugianti (2021), menunjukkan bahwa adiksi pada *gadget* memberikan dampak buruk bagi psikologis dan fisik pada siswa, sehingga diperlukannya intervensi seperti psikoedukasi mengenai self management. Dimana pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik self management efektif dalam mengurangi kecanduan gawai pada siswa (Barida & Sari, 2025). Dengan peningkatan pengetahuan ini dapat membantu peserta untuk memahami dampak negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan dan dapat mengubah perilaku penggunaan gadget mereka sendiri (Hikmah et al., 2024).

Hasil dari penelitian ini konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa teknik self management efektif dalam menurunkan tingkat adiksi bermain gadget pada siswa sekolah (Hikmah et al., 2024; Simanjuntak et al., 2024). Kemudian penelitian yang dilakukan Murthy J & Tauro (2024) juga didapatkan bahwa *self management*

training program (SMTP) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan smartphone, mengurangi durasi penggunaan ponsel hingga minimal 45 menit per hari, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi ketegangan mata dan kecemasan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, diantaranya intervensi ini hanya dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan tidak mengukur perubahan perilaku penggunaan smartphone dengan menerapkan strategi self management. Kemudian, desain penelitian yang digunakan yaitu *pre-experimental* dengan *one group pretest-posttest design* tanpa adanya kelompok kontrol, sehingga tidak dapat menggambarkan hubungan sebab akibat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai self management untuk mengurangi adiksi smartphone pada remaja. Terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test setelah diberikan intervensi, hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai adiksi smartphone dan self management sebagai cara untuk mengurangi adiksi smartphone pada remaja. Peningkatan pengetahuan ini menggambarkan bahwa peserta menjadi lebih paham mengenai penyebab, dampak, dan strategi yang dapat digunakan untuk mengontrol penggunaan smartphone sehingga lebih dapat menggunakan smartphone dengan bijak. Dengan demikian, psikoedukasi ini dapat dijadikan salah satu pendekatan yang efektif sebagai langkah pencegahan dan penurunan adiksi smartphone pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga penelitian lebih lanjut masih diperlukan pada topik “Psikoedukasi Self Managment untuk Menurunkan Adiksi Smartphone pada Remaja”. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengembangkan desain penelitian yang lebih kuat, seperti eksperimen semu atau eksperimen murni dengan melibatkan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih banyak dan beragam, dan sasaran intervensi tidak hanya pada pengetahuan melainkan juga pada perilaku.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Assc. Prof Dr. Djudiyah, M.Si sebagai pembimbing atas bimbingan dan masukan berharga yang diberikan selama proses penulisan artikel ilmiah ini. Ucapan terima kasih kepada Almamater tercinta tempat penulis mengemban ilmu yaitu Universitas Muhammadiyah Malang karena keberadaan almamater tersebutlah penulis mampu merampungkan tulisan ini. Kemudian ucapan terima kasih juga penulis

ucapkan kepada afiliasi jurnal Indonesian Journal of Education and Psychological Science (IJEPS) yang sudah mewadahi penulis dalam mempublikasi tulisan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Acikgoz, A., Acikgoz, B., & Acikgoz, O. (2022). The effect of internet addiction and smartphone addiction on sleep quality among Turkish adolescents. *PeerJ*, 10, 1-17. <https://doi.org/10.7717/peerj.12876>
- Agusta, D. (2016). Faktor-Faktor Resiko Kecanduan Menggunakan Smartphone Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Kalasan. *Journal Bimbingan Dan Konseling*, 5, 86-96.
- Aktürk, Ü., Budak, F., Gültekin, A., & Özdemir, A. (2018). Comparison of smartphone addiction and loneliness in high school and university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(4), 564-570. <https://doi.org/10.1111/ppc.12277>
- Algifari, I., Darmawan, S. S., Tanaya, P., Azzahra, M., Withari, N., & Amin, K. U. (2024). Kampanye Kesadaran Digital: Mencegah Kecanduan Gadget di Kalangan Remaja. *Jurnal Graha Pengabdian*, 6(3), 166-172.
- Barida, M., & Sari, A. P. (2025). Implementation of Group Counseling Self-Management Techniques to Reduce Student Gadget Addiction. *Buletin Konseling Inovatif*, 5(1), 60-69. <https://doi.org/10.17977/um059v5i12025p60-69>
- Barotun Mabaroh, & Sugianti, L. (2021). Gadget Addiction and the Students' Achievement. *International Journal of Social Learning (IJSL)*, 1(3), 321-332. <https://doi.org/10.47134/ijsl.v1i3.59>
- Bong, S. H., Won, G. H., & Choi, T. Y. (2021). Effects of cognitive-behavioral therapy based music therapy in korean adolescents with smartphone and internet addiction. *Psychiatry Investigation*, 18(2), 110-117. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0155>
- Erhard, P., Wong, T., Barnett, M., Falcomata, T. S., & Lang, R. (2022). *Self-Management Skills and Applied Behavior Analysis*. Springer Nature Switzerland AG, 957-973. https://doi.org/10.1007/978-3-030-88538-0_41
- Ghosh, P. (2020). Smartphone Addiction: New Disorder or Just a Hype. *Indian Journal of Mental Health*, 7(2), 148-153.
- 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>
- Hatimah, N. A., Hamid, A. N., Psikologi, F., & Makassar, U. N. (2025). Pemberian Edukasi Tentang Adiksi Dalam Perspektif Psikologi Melalui Kegiatan Webinar How To Deal With Addiction? *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(02), 10-13.
- Herikusuma, N., Saman, A., & Latif, S. (2023). Penerapan teknik self-management untuk meningkatkan learning engagement siswa sekolah menengah pertama. *Pinisi Journal of Education*, 3(2), 19-27.

- Hikmah, S., Robaiyani, S., Novika, H. R., & Rahmadani, Y. (2024). Pendekatan Psikoedukasi dalam Mencegah Kecanduan Gadget pada Siswa Kelas 9 di SMPN 45 Semarang. *Jurnal Kemitraan Masyarakat*, 1(4), 185-194. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/jkm.v1i4.898>
<https://doi.org/10.62383/jkm.v1i4.898>
- Kim, S. E., Kim, J. W., & Jee, Y. S. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 200-205. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.028>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lee, H., Kim, J. W., & Choi, T. Y. (2017). Risk factors for smartphone addiction in Korean adolescents: Smartphone use patterns. *Journal of Korean Medical Science*, 32(10), 1674-1679. <https://doi.org/10.3346/jkms.2017.32.10.1674>
- Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self Management Education: History, Definition, Outcomes and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 1-7. <http://www.springerlink.com/index/96t1713736v23t27.pdf>
https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2601_01
- Mahoney, M. J. (1972). Research issues in self-management. *Behavior Therapy*, 3(1), 45-63. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(72\)80051-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(72)80051-0)
- Mawarpury, M., Maulina, S., & Faradina, S. (2020). Kecenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05(01), 24-37. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6252>
- Melati, I. S., Farid, M., & Noviekayati, I. (2025). Efektivitas Psikoedukasi Adolescent Smartphone Addiction Program terhadap Penurunan Kecanduan Smartphone pada Remaja Smp. *Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 1260-1269. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6637>
<https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6637>
- Miltenberger, R. G. (2008). *Behavior Modification Principles and Procedures* (4th ed.). Thomson Wadsworth. www.thomsonedu.com/psychology
- Murthy J, V., & Tauro, V. G. (2024). A Case Report on Examining the Effectiveness of a Self-Management Training Program for Adolescents at High Risk of Smartphone Addiction. *RGUHS Journal of Nursing Sciences*, 14(2), 82-87. https://doi.org/10.26463/rjns.14_2_2
- Qureshi, K., Qureshi, S., Chavhan, S., & Bishnoi, D. (2024). The Prevalence of Smartphone Addiction and Its Associated Risk Factors among School Students of a Metropolitan City: A Cross-Sectional Study. *Journal of Community Health Research*, 13(1), 172-179. <https://doi.org/10.18502/jchr.v13i19.16684>
- Sagar, M. E. (2024). The Effect Of Solution-Focused Approach On Reducing Smartphone Addiction. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 366-386. <https://doi.org/https://doi.org/10.30561/sinopusd.1387095>
<https://doi.org/10.30561/sinopusd.1387095>

- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Edisi Ketigabelas Jilid 2 (N. I. Sallama (ed.); 13th ed.). Penerbit Erlangga.
- Shah, P. P., & Sheth, M. S. (2018). Correlation of smartphone use addiction with text neck syndrome and SMS thumb in physiotherapy students. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 5(6), 2512. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20182187>
- Shakoor, F., Fakhar, A., & Abbas, J. (2021). Impact of Smartphones Usage on the Learning Behaviour and Academic Performance of Students: Empirical Evidence from Pakistan. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(2), 862-881. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i2/8902>
- Silalahi, M. C., & Suryani, I. (2025). Effectiveness of Self-Management Techniques Based on Islamic Counselling in Reducing Social Media Addiction Among Students. *Journal of General Education and Humanities*, 4(4), 1747-1759. <https://doi.org/https://doi.org/10.58421/gehu.v4i4.747>
<https://doi.org/10.58421/gehu.v4i4.747>
- Simanjuntak, E. Y., Aryani, N., Rahmadayanti, V., Keperawatan, P. S., Sari, U., & Indonesia, M. (2024). Efektivitas Self Management Terhadap Kecanduan Bermain Gadget. *Jurnal Medika Malahayati*, 8(2), 411-418. <https://doi.org/10.33024/jmm.v8i2.15305>
- Tang, A. C. Y., & Lee, R. L. T. (2021). Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *BMC Nursing*, 20(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00611-5>
- Timpal, G. M. S. (2024). The Relationship Between Smartphone Addiction and Sleep Quality in Youth of GMIM "Eben Haezar" Kaaten Congregation. *International Journal of Health and Medicine*, 1(4), 43-52. <https://doi.org/10.62951/ijhm.v1i4.76>
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Chapter 8 - Smartphone addiction. In *Practical Resources for the Mental Health Professional, Adolescent Addiction (Second Edition)* (pp. 215-240). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128186268000086>
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00008-6>
- Yang, L. L., Guo, C., Li, G. Y., Gan, K. P., & Luo, J. H. (2023). Mobile phone addiction and mental health: the roles of sleep quality and perceived social support. *Frontiers in Psychology*, 14(September), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265400>
- Yıldırım, R., & Yılmaz, M. (2025). The Impact of Smartphone Use on University Students' Education. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 24(2), 93-105.
- Zhang, J., & Zeng, Y. (2024). Effect of College Students' Smartphone Addiction on Academic Achievement: The Mediating Role of Academic Anxiety and Moderating Role of Sense of Academic Control. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 933-944.

<https://doi.org/10.2147/PRBM.S442924>

<https://doi.org/10.2147/PRBM.S442924>

Zhang, R., Jiang, Q., Cheng, M., & Rhim, Y. T. (2024). The effect of smartphone addiction on adolescent health: the moderating effect of leisure physical activities. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 37(1). <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00308-z>
<https://doi.org/10.1186/s41155-024-00308-z>

Zhao, H., Wan, L., Li, Y., Zhang, M., & Zhao, C. (2024). Parental Psychological Control and Interpersonal Trust in Junior High School Students: Serial Mediating Roles of Shyness and Interpersonal Parental Psychological Control and Interpersonal Trust in Junior High School Students: Serial Mediating Roles of S. *Psychology Research and Behavior Management*, 4087-4104.

<https://doi.org/10.2147/PRBM.S478008>

<https://doi.org/10.2147/PRBM.S478008>

Zhu, C., Li, S., & Zhang, L. (2025). The impact of smartphone addiction on mental health and its relationship with life satisfaction in the post-COVID-19 era. *Frontiers in Psychiatry*, 16(March), 1-10.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1542040>

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1542040>