

Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Journaling* untuk Mereduksi Kecenderungan Adiksi Smartphone pada Siswa SMP

Kheisa Anggina Ginting, Antonius Ian Bayu Setiawan

Universitas Sanata Dharma, Indonesia

Email: kheisaginting@gmail.com, antonbs@usd.ac.id

Abstrak

Penggunaan smartphone yang sulit dikendalikan pada remaja dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, relasi sosial, tidur, dan keterlibatan akademik. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi perubahan kecenderungan adiksi smartphone pada siswa SMP setelah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *journaling* dalam dua siklus Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Screening awal diberikan kepada 246 peserta didik, kemudian 10 siswa kelas VII dengan skor tertinggi (skor > 62) dipilih sebagai subjek tindakan. Instrumen terdiri atas 24 butir valid dengan Cronbach's alpha = .725. Siklus I terdiri atas tiga pertemuan yang menggunakan activity log, reflective *journaling*, dan perencanaan rutinitas; siklus II memodifikasi tugas *journaling* berdasarkan hasil refleksi siklus I. Analisis menggunakan Shapiro-Wilk dan paired-samples t test. Berdasarkan skor individual yang tercantum pada data penelitian, rerata turun dari 70,90 pada pretest menjadi 52,10 setelah siklus I dan 49,40 setelah siklus II. Seluruh peserta berpindah dari kategori tinggi/sangat tinggi pada pretest ke kategori sedang, rendah, atau sangat rendah pada akhir siklus II. Uji Shapiro-Wilk pada selisih skor menghasilkan $p = .277$. Perhitungan ulang paired t test dari skor individual menghasilkan $t(9) = 7.08$, $p < .001$, mean difference = 21.50, 95% CI [14.63, 28.37], dan $d_z = 2.24$. Temuan menunjukkan penurunan skor yang besar pada kelompok tindakan, tetapi tidak dapat diperlakukan sebagai bukti kausal definitif karena tidak terdapat kelompok kontrol, subjek dipilih dari skor ekstrem, dan ukuran sampel kecil. *Journaling* berpotensi berfungsi melalui self-monitoring, refleksi terhadap pemicu penggunaan, regulasi emosi, dan perencanaan perilaku alternatif. Implikasi penelitian diarahkan pada pengembangan layanan BK berbasis self-regulation yang terstruktur dan dievaluasi dengan desain yang lebih kuat.

Kata kunci: *Adiksi Smartphone, Bimbingan Kelompok, Journaling, Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, Regulasi Diri, Siswa SMP*

PENDAHULUAN

Smartphone telah menjadi bagian integral dari kehidupan remaja karena menyediakan akses terhadap komunikasi, pembelajaran, hiburan, jejaring sosial, dan informasi. Penggunaan yang intensif tidak selalu bermasalah, tetapi pola penggunaan yang sulit dikendalikan dan mengganggu fungsi sehari-hari sering dibahas melalui istilah *problematic smartphone use* atau *smartphone addiction*. Kwon et al. (2013a) mengembangkan *Smartphone Addiction Scale (SAS)* dengan dimensi gangguan kehidupan sehari-hari, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*; versi singkat untuk remaja kemudian dikembangkan untuk kebutuhan screening komunitas (Kwon et al., 2013b). Karena konstruk tersebut belum merupakan diagnosis klinis formal yang seragam, artikel ini menggunakan istilah 'kecenderungan adiksi smartphone' untuk menggambarkan skor perilaku bermasalah, bukan label diagnostik.

Bukti sintesis menunjukkan bahwa *problematic smartphone use* merupakan isu penting pada anak dan remaja. Systematic review dan meta-analysis Sohn et al. (2019)

menemukan prevalensi yang substansial pada children and young people dan asosiasi dengan depresi, kecemasan, stres, serta kualitas tidur yang buruk. Meta-analysis Yang et al. (2020) juga mengonfirmasi hubungan problematic smartphone use dengan poor sleep quality, depression, dan anxiety. Temuan yang lebih baru menunjukkan bahwa dampak tidak terbatas pada kesehatan mental: problematic smartphone use berkorelasi negatif dengan academic achievement, walaupun besarnya efek umumnya kecil dan tidak dapat ditafsirkan secara kausal (Paterna et al., 2024). Systematic review khusus remaja juga melaporkan hubungan dengan masalah tidur, penurunan pencapaian akademik, dan masalah sosial (Karabey et al., 2024).

Pada remaja, perkembangan kontrol diri dan regulasi diri menjadi konteks penting. Hu dan Wang (2022) menunjukkan bahwa self-control berkaitan negatif dengan problematic mobile phone use, sedangkan penelitian longitudinal Xiao et al. (2025) menunjukkan bahwa perubahan self-regulation dan problematic smartphone use saling terkait sepanjang perkembangan remaja. Temuan terbaru pada sampel remaja Korea juga menunjukkan bahwa self-reported self-control, perceived stress, dan novelty seeking berkaitan dengan problematic smartphone use (Byeon et al., 2026). Bukti tersebut memberi dasar bahwa intervensi sekolah tidak cukup hanya melarang perangkat, tetapi perlu mengembangkan kemampuan siswa memonitor, mengevaluasi, dan mengatur perilaku digitalnya.

Faktor emosional dan sosial juga relevan. Fear of Missing Out (FoMO), kecemasan, kebutuhan konektivitas, dan fungsi keluarga sering muncul sebagai faktor yang berkaitan dengan penggunaan smartphone bermasalah. Xiao et al. (2026) menunjukkan hubungan longitudinal antara FoMO, depresi, dan problematic smartphone use pada remaja Kanada, sedangkan Kim et al. (2024) menemukan bahwa fungsi keluarga, kecemasan, dan FoMO menjadi prediktor yang saling berhubungan pada remaja Thailand. Systematic review longitudinal Crowhurst dan Hosseinzadeh (2024) juga menunjukkan bahwa faktor risiko smartphone addiction bersifat multidimensional, termasuk aspek psikologis dan relasional. Dengan demikian, perilaku digital yang berlebihan dapat berfungsi sebagai respons terhadap kebutuhan afektif, bukan sekadar kebiasaan teknologi.

Sekolah merupakan setting strategis untuk pencegahan dan intervensi. Meta-analysis intervensi psikologis pada internet/smartphone addiction remaja menunjukkan bahwa program psikologis dan edukatif dapat menurunkan tingkat masalah, tetapi evidence base masih heterogen dan membutuhkan lebih banyak randomized controlled trials (Malinauskas & Malinauskiene, 2019). Review Mac Cárthaigh (2020) juga menekankan bahwa intervensi berbasis aplikasi memiliki bukti yang relatif lebih konsisten dibanding terapi pada saat itu, sementara review mutakhir menunjukkan perkembangan evidence yang lebih kuat untuk school-based interventions. Žmavc et al. (2025) menemukan bahwa intervensi sekolah dapat mengurangi problematic digital technology use, meskipun heterogenitas antarprogram sangat tinggi. Celik et al. (2026) melaporkan bahwa school-based interventions lebih konsisten dalam mengurangi screen use dan meningkatkan beberapa indikator wellbeing dibandingkan perubahan problematic use yang masih campuran. Ots et al. (2026) menegaskan perlunya desain sekolah yang menggabungkan literasi digital, self-regulation, dan dukungan lingkungan.

Penelitian intervensi terbaru juga mendukung pengembangan pendekatan yang lebih terarah. Donati et al. (2025) menguji intervensi preventif berbasis model metakognitif pada remaja dan menemukan hasil awal yang menjanjikan dalam menurunkan problematic smartphone use. Mohamed et al. (2026) menunjukkan bahwa pendidikan berbasis Health Belief Model dapat menurunkan smartphone addiction pada remaja dalam randomized controlled trial. Systematic review Canoğulları (2026) menunjukkan bahwa berbagai pendekatan (termasuk CBT, psychoeducation, mindfulness, dan peer-based intervention) telah digunakan untuk digital behavioral addictions pada remaja. Literatur BK Indonesia juga menunjukkan bahwa intervensi behavioral, self-management, dan konseling kelompok merupakan opsi yang relevan untuk adiksi gadget (Hoirot et al., 2025).

Salah satu teknik yang dapat diintegrasikan ke dalam layanan BK adalah journaling. Journaling berbeda dari sekadar mencatat kejadian; dalam konteks intervensi, kegiatan menulis dapat diarahkan pada self-monitoring, emotional disclosure, cognitive processing, meaning-making, dan perencanaan perilaku. Meta-analysis Travagin et al. (2015) menunjukkan bahwa expressive writing pada remaja menghasilkan perbaikan kecil tetapi signifikan pada beberapa outcome kesejahteraan. Qualitative evidence synthesis Doucet et al. (2018) mengidentifikasi cognitive processing, emotion regulation, dan disinhibition sebagai mekanisme potensial. Eksperimen sekolah juga menunjukkan bahwa expressive writing dapat memengaruhi emotional lability, coping, dan adjustment pada remaja (Kliwer et al., 2011; Horn et al., 2011).

Temuan eksperimental lain mendukung bahwa tulisan reflektif dapat berfungsi sebagai sarana regulasi emosi, tetapi efeknya bergantung pada protokol, dosis, dan karakteristik peserta. Soliday et al. (2004) menguji expressive writing pada siswa kelas VIII; Shen et al. (2018) menemukan penurunan test anxiety melalui expressive writing of positive emotions pada siswa sekolah menengah atas. Studi Indonesia terbaru menunjukkan bahwa expressive writing dalam konseling kelompok dapat meningkatkan pengendalian emosi siswa SMP (Putri et al., 2025), dan intervensi menulis ekspresif pada remaja Yogyakarta juga menunjukkan perbaikan regulasi emosi (Putri & Rohmadani, 2025). Evidence ini relevan karena pengurangan penggunaan smartphone sering membutuhkan kemampuan mengenali pemicu emosi dan memilih respons alternatif.

Journaling juga telah dikembangkan pada konteks pemulihan adiksi. Krentzman et al. (2023) mengembangkan positive psychology journaling untuk mendukung addiction recovery dan menemukan feasibility serta acceptability yang baik; randomized feasibility study berikutnya memberikan dasar lebih kuat mengenai penggunaan journaling sebagai dukungan pemulihan (Krentzman et al., 2024). Studi Kim-Godwin et al. (2020) menunjukkan bahwa journaling dapat digunakan untuk self-care dan coping. Walaupun populasi dalam studi-studi tersebut berbeda dari siswa SMP, prinsip self-observation, reflective processing, dan behavioral activation dapat ditranslasikan secara hati-hati ke intervensi bimbingan dan konseling sekolah.

Konteks Indonesia memperkuat kebutuhan intervensi yang praktis dan dapat dilaksanakan di sekolah. Alvira (2021) menemukan bahwa adiksi HP pada siswa SMP berkaitan dengan self-control, self-awareness, pengawasan orang tua, dan lingkungan, serta

berdampak pada minat belajar dan penarikan sosial. Nurningtyas dan Ayriza (2022) menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja di Yogyakarta, sedangkan Assari (2022) menunjukkan bahwa sensation seeking berkaitan dengan smartphone addiction pada siswa SMA di Yogyakarta. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi di sekolah perlu membantu remaja mengubah pola penggunaan melalui penguatan kapasitas internal sekaligus struktur perilaku.

Research gap penelitian ini terletak pada tiga aspek. Pertama, evidence journaling pada remaja lebih banyak membahas distress, emotion regulation, atau general wellbeing, belum secara spesifik penggunaan smartphone bermasalah. Kedua, literature intervensi smartphone addiction pada remaja banyak menggunakan CBT, psychoeducation, aplikasi, atau self-management; integrasi journaling ke bimbingan kelompok masih jarang didokumentasikan. Ketiga, PTBK memungkinkan guru/peneliti memperbaiki prosedur secara siklikal, tetapi desain ini rentan terhadap bias seleksi dan regression to the mean ketika subjek dipilih dari skor ekstrem. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi perubahan skor kecenderungan adiksi smartphone pada 10 siswa kelas VIII dengan skor screening tertinggi setelah dua siklus bimbingan kelompok menggunakan journaling, sekaligus mendeskripsikan proses refleksi dan modifikasi tindakan.

METODE

Penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan pendekatan kuantitatif untuk mengevaluasi perubahan skor selama dua siklus tindakan. Setiap siklus mengikuti empat tahap: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 15 Yogyakarta pada Februari-Maret 2026. PTBK dipilih karena intervensi dirancang sebagai proses perbaikan praktik layanan BK secara bertahap berdasarkan respons peserta pada siklus sebelumnya.

Screening awal diberikan kepada 246 peserta didik, terdiri atas 210 siswa kelas VII dan 36 siswa kelas VIII. Berdasarkan screening, 10 siswa kelas VII dengan skor adiksi smartphone tertinggi (skor > 62) dipilih sebagai subjek tindakan. Naskah sumber tidak menyediakan distribusi lengkap skor seluruh 246 peserta didik; karena itu, artikel revisi tidak mempertahankan klaim bahwa seluruh siswa kelas VIII berada pada kategori tinggi. Pemilihan subjek berdasarkan skor ekstrem perlu dipertimbangkan ketika menginterpretasi penurunan skor karena sebagian perubahan dapat dipengaruhi regression to the mean.

Instrumen penelitian berupa skala kecenderungan adiksi smartphone. Instrumen awal terdiri atas 30 butir skala Likert empat poin dan setelah uji validitas tersisa 24 butir. Cronbach's alpha = .725, yang menunjukkan konsistensi internal memadai untuk penelitian eksploratif. Instrumen menggunakan lima aspek yang diterapkan dalam penelitian, yaitu gangguan kehidupan sehari-hari, positive anticipation, cyberspace-oriented relationship, overuse, dan withdrawal. Kerangka tersebut merujuk pada Smartphone Addiction Scale Kwon et al. (2013a), yang secara asli juga mencakup tolerance. Karena naskah sumber tidak mencantumkan tolerance sebagai aspek instrumen, artikel ini tidak menambahkannya secara retroaktif dan mencatat perbedaan tersebut sebagai keterbatasan adaptasi alat ukur.

Siklus I terdiri atas tiga pertemuan: (1) 'Siapa Kaptennya: Kamu atau Gadget-mu?' pada 27 Februari 2026; (2) 'Membongkar Kode Rahasia: Kenapa Kita Kebelet Online Terus?' pada

2 Maret 2026; dan (3) 'Mendesain Ulang Peta Harian Kamu' pada 4 Maret 2026. Pertemuan pertama berfokus pada pemetaan aktivitas digital harian melalui activity log dan reflective journaling. Pertemuan kedua mengidentifikasi pemicu emosi, situasi, dan kebutuhan yang mendorong perilaku online. Pertemuan ketiga mengubah refleksi menjadi rencana perilaku melalui perbandingan rutinitas aktual dan rutinitas ideal.

Refleksi siklus I menunjukkan bahwa sebagian peserta belum konsisten melakukan journaling di kelas dan membutuhkan bentuk tugas yang lebih fleksibel. Siklus II karena itu memodifikasi prosedur: STOP journaling dipindahkan menjadi tugas rumah, sedangkan kegiatan kelas lebih menekankan peta pikiran online dan visual journaling. Modifikasi tersebut merupakan inti PTBK, yaitu menyesuaikan tindakan berdasarkan data observasi dan refleksi, bukan mengulang prosedur yang sama.

Analisis statistik dilakukan menggunakan skor pretest dan posttest akhir. Naskah sumber menyebut JASP versi 0.96 dan paired-samples t test. Normalitas selisih skor diuji dengan Shapiro-Wilk. Untuk menjaga reproduksibilitas, artikel revisi menghitung ulang uji berpasangan langsung dari 10 skor individual yang tercantum dalam tabel sumber. Perhitungan tersebut menghasilkan nilai yang sedikit berbeda dari $t = 7,708$ pada narasi sumber; nilai hasil rekalkulasi dilaporkan sebagai hasil utama karena dapat direproduksi dari data individual. Effect size d_z dan 95% confidence interval selisih rerata juga dihitung sebagai informasi tambahan.

Interpretasi hasil mempertimbangkan keterbatasan desain. Tidak terdapat kelompok kontrol atau pembanding, subjek dipilih karena memiliki skor awal tertinggi, ukuran sampel sangat kecil, dan follow-up jangka panjang tidak tersedia. Oleh sebab itu, artikel menggunakan istilah 'penurunan skor setelah tindakan' atau 'perubahan selama intervensi' dan menghindari klaim kausal definitif bahwa journaling sendiri merupakan satu-satunya penyebab perubahan.

Tabel 1. Struktur Tindakan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Journaling

Tahap	Fokus	Aktivitas utama	Mekanisme yang ditargetkan
Siklus I-1	Kesadaran pola penggunaan	Activity log dan refleksi 'Siapa Kaptennya?'	Self-monitoring dan self-awareness
Siklus I-2	Pemicu penggunaan	Peta pikiran: emosi, situasi, kebutuhan, dorongan online	Identifikasi trigger dan cognitive processing
Siklus I-3	Perencanaan perilaku	Visual journaling: rutinitas aktual vs. rutinitas ideal	Goal setting dan behavioral substitution
Siklus II	Penguatan dan penyesuaian	STOP journaling sebagai tugas rumah; peta pikiran dan visual journaling di kelas	Repetition, self-regulation, dan transfer ke kehidupan sehari-hari

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan Skor Dari Pretest Hingga Siklus Ii

Sepuluh siswa yang menerima tindakan memiliki rerata pretest 70,90. Setelah siklus I, rerata turun menjadi 52,10, dan setelah siklus II menjadi 49,40. Data individual menunjukkan bahwa penurunan terbesar dari pretest ke posttest akhir terjadi pada KG (42 poin) dan TR

(32 poin), sedangkan penurunan terkecil terjadi pada AR (10 poin). Semua peserta memiliki skor akhir lebih rendah daripada skor awal.

Tabel 2. Skor Individual Pretest, Posttest Siklus I, dan Posttest Siklus II

Subjek	Pretest	Siklus I	Siklus II	Perubahan Pre-II
AR	67 (T)	59 (S)	57 (S)	-10
MT	70 (T)	50 (R)	50 (R)	-20
KA	72 (T)	51 (R)	51 (R)	-21
KG	79 (ST)	35 (SR)	37 (SR)	-42
AP	73 (T)	56 (S)	49 (R)	-24
GA	68 (T)	52 (R)	49 (R)	-19
TR	69 (T)	51 (R)	37 (SR)	-32
AL	68 (T)	56 (S)	53 (R)	-15
CP	70 (T)	52 (R)	49 (R)	-21
SH	73 (T)	59 (S)	62 (S)	-11

Pada pretest, sembilan peserta berada pada kategori tinggi dan satu peserta pada kategori sangat tinggi. Setelah siklus I, semua peserta telah keluar dari kategori tinggi/sangat tinggi: empat berada pada kategori sedang, lima rendah, dan satu sangat rendah. Pada siklus II, enam peserta mengalami penurunan skor lanjutan, dua peserta tidak berubah, dan dua peserta mengalami kenaikan kecil dibandingkan siklus I; meskipun demikian, seluruh peserta tetap berada pada kategori sedang, rendah, atau sangat rendah. Pola ini menunjukkan bahwa perubahan terbesar terjadi pada siklus I, sedangkan siklus II lebih berfungsi sebagai konsolidasi dan penyesuaian perilaku daripada penurunan seragam pada setiap individu.

Uji Statistik yang Direproduksi dari Skor Individual

Uji Shapiro-Wilk terhadap selisih pretest-posttest akhir menghasilkan $W = 0.909$, $p = 0.277$. Hasil tersebut konsisten dengan $p = .277$ yang dilaporkan pada naskah sumber dan tidak memberikan bukti pelanggaran normalitas yang kuat. Rekalkulasi paired-samples t test dari 10 pasangan skor menghasilkan $t(9) = 7.078$, $p < .001$. Selisih rerata adalah 21.50 poin dengan 95% CI [14.63, 28.37], sedangkan effect size berpasangan $d_z = 2.24$. Rerata skor menurun sekitar 30.3% dari nilai pretest.

Tabel 3. Ringkasan Perubahan dan Uji Statistik

Indikator	Nilai
N	10
Mean pretest	70.90
Mean posttest siklus I	52.10
Mean posttest siklus II	49.40
Mean difference pretest-siklus II	21.50
95% CI mean difference	[14.63, 28.37]
Shapiro-Wilk selisih skor	$W = 0.909$; $p = 0.277$
Paired t test	$t(9) = 7.078$; $p < .001$
Effect size	$d_z = 2.24$

Nilai $t = 7,708$ yang tercantum dalam narasi sumber tidak identik dengan hasil rekalkulasi dari skor individual pada Tabel 2. Karena seluruh skor pasangan tersedia, artikel revisi menggunakan hasil yang dapat direproduksi, yaitu $t(9) = 7,078$. Perbedaan ini perlu dikonfirmasi dengan file JASP asli sebelum pengajuan jurnal. Koreksi tersebut tidak mengubah kesimpulan inferensial karena p tetap $< .001$, tetapi penting untuk integritas pelaporan statistik.

Journaling Sebagai Self-Monitoring Terhadap Perilaku Digital

Mekanisme pertama yang paling konsisten dengan prosedur tindakan adalah self-monitoring. Peserta diminta menuliskan aktivitas smartphone dari pagi hingga malam, sehingga perilaku yang sebelumnya berlangsung otomatis menjadi objek observasi diri. Pada problematic smartphone use, self-regulation merupakan faktor penting; Hu dan Wang (2022) serta Xiao et al. (2025) menunjukkan bahwa kapasitas regulasi diri berkaitan dengan penggunaan smartphone bermasalah pada remaja. Temuan lokal Nurningtyas dan Ayriza (2022) juga menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dan intensitas penggunaan smartphone. Dengan demikian, logbook journaling dapat dipahami sebagai alat untuk memperjelas antecedent, durasi, situasi, dan konsekuensi penggunaan.

Dalam literatur intervensi digital, self-monitoring sering muncul bersama goal setting dan feedback. Hoirot et al. (2025) menyimpulkan bahwa strategi behavioral dan self-management relevan untuk adiksi gadget pada remaja. Meta-analysis dan systematic review intervensi sekolah menunjukkan bahwa program yang menargetkan problematic digital technology use dapat menghasilkan perubahan, tetapi efek antarprogram sangat heterogen (Žmavc et al., 2025; Celik et al., 2026). Keunggulan journaling dalam konteks BK adalah biaya rendah, dapat dilakukan tanpa perangkat digital tambahan, dan menghasilkan catatan proses yang dapat dibahas dalam dinamika kelompok.

Journaling, Emotional Processing, dan Pemicu Penggunaan Smartphone

Pertemuan kedua mengarahkan peserta untuk menghubungkan penggunaan smartphone dengan perasaan tidak nyaman, kebosanan, keinginan terhubung, dan dorongan untuk terus online. Strategi ini sejalan dengan evidence bahwa problematic smartphone use berkaitan dengan stress, anxiety, FoMO, serta faktor emosional lainnya (Crowhurst & Hosseinzadeh, 2024; Xiao et al., 2026). Meta-analysis Yang et al. (2020) menunjukkan keterkaitan dengan anxiety dan depression, sedangkan review Karabey et al. (2024) menunjukkan dampak psikologis, sosial, dan akademik pada remaja. Journaling memberi ruang bagi peserta untuk menamai emosi dan meninjau hubungan antara emosi dan perilaku penggunaan, meskipun penelitian ini tidak mengukur emotion regulation secara terpisah.

Literatur expressive writing menyediakan dukungan mekanistik yang masuk akal. Travagin et al. (2015) menemukan efek kecil tetapi signifikan expressive writing pada outcome remaja; Doucet et al. (2018) mengidentifikasi cognitive processing dan emotion regulation sebagai proses potensial; Horn et al. (2011) menunjukkan bahwa program sekolah yang memadukan expressive writing dan psychoeducation dapat memperbaiki adjustment; dan Kliewer et al. (2011) menguji expressive writing dalam setting sekolah remaja berisiko. Studi Indonesia terbaru juga menunjukkan bahwa expressive writing dapat meningkatkan pengendalian atau regulasi emosi pada siswa SMP (Putri et al., 2025; Putri & Rohmadani,

2025). Dengan demikian, mekanisme emosi dalam penelitian ini bersifat *theoretically plausible*, tetapi belum dapat diklaim sebagai mediator karena tidak diukur.

Dari Refleksi Menuju Perencanaan Perilaku Alternatif

Pertemuan ketiga dan modifikasi pada siklus II menggeser fokus dari kesadaran menuju tindakan. Visual journaling yang membandingkan rutinitas aktual dan ideal membantu peserta mengidentifikasi waktu yang ingin dialihkan ke belajar, aktivitas fisik, interaksi langsung, atau kegiatan lain. Prinsip tersebut dekat dengan *behavioral activation* dan *goal-directed self-regulation*. Pada konteks *addiction recovery*, Krentzman et al. (2023, 2024) menunjukkan bahwa *positive psychology journaling* dapat diintegrasikan dengan *behavioral activation* dan diterima oleh peserta. Walaupun konteks *substance-use disorder* tidak sama dengan siswa SMP, struktur dari *reflective noticing* menuju *planned action* relevan untuk desain intervensi perilaku.

Intervensi *smartphone use* yang lebih baru juga menunjukkan bahwa perubahan perilaku lebih mungkin terjadi ketika program memiliki kerangka regulasi yang eksplisit. Donati et al. (2025) menggunakan model *metakognitif*, sedangkan Mohamed et al. (2026) menggunakan *Health Belief Model*. *Systematic review* Canogullari (2026) menunjukkan bahwa CBT, *mindfulness*, *psychoeducation*, dan pendekatan psikoterapeutik lain digunakan untuk *digital behavioral addictions*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *journaling* sebaiknya tidak diposisikan sebagai teknik tunggal yang bekerja secara otomatis, tetapi sebagai komponen dalam program *self-regulation* yang memiliki target, monitoring, feedback, dan follow-up.

Makna Siklus I dan Siklus II Dalam Ptbk

PTBK memberikan nilai praktis karena intervensi dapat dimodifikasi berdasarkan respons nyata peserta. Pada penelitian ini, siklus I menghasilkan penurunan rerata paling besar, dari 70,90 menjadi 52,10. Siklus II kemudian memindahkan *STOP journaling* menjadi tugas rumah dan mengganti aktivitas kelas dengan visual journaling serta peta pikiran. Perubahan rerata dari 52,10 menjadi 49,40 relatif lebih kecil, dan respons individual beragam: enam siswa turun, dua tetap, dan dua naik sedikit. Pola tersebut lebih tepat ditafsirkan sebagai stabilisasi dan konsolidasi daripada bukti bahwa siklus II selalu lebih efektif bagi setiap peserta.

Interpretasi ini penting karena tindakan kelompok sering menghasilkan perubahan non-linear. Sebagian siswa mungkin mengalami *rapid response* pada tahap awal ketika pertama kali memonitor perilaku, sedangkan siswa lain membutuhkan pengulangan. *Review intervensi remaja* menunjukkan variasi besar pada jumlah sesi, metode, dan *effect size* (Mac Carthaigh, 2020; Malinauskas & Malinauskiene, 2019). *Evidence school-based* terbaru juga menunjukkan heterogenitas tinggi dan menekankan bahwa ukuran keberhasilan tidak seharusnya dibatasi pada *screen time* saja, melainkan *problematic use*, *wellbeing*, dan keberfungsian (Žmavc et al., 2025; Celik et al., 2026).

Kritik Metodologis dan Ketepatan Klaim Efektivitas

Penurunan 21,50 poin dan *effect size* berpasangan yang sangat besar merupakan temuan yang penting, tetapi tidak boleh langsung diterjemahkan menjadi efek kausal *journaling*. Pertama, tidak terdapat kelompok kontrol, sehingga perubahan dapat dipengaruhi

maturasi, ekspektasi, perhatian dari fasilitator, dinamika kelompok, atau peristiwa lain. Kedua, 10 peserta dipilih karena memiliki skor tertinggi; pemilihan extreme scorers meningkatkan kemungkinan regression to the mean. Ketiga, ukuran sampel kecil menghasilkan estimasi effect size yang tidak stabil. Keempat, tidak tersedia follow-up untuk mengetahui apakah perubahan bertahan setelah intervensi berakhir.

Keterbatasan tersebut selaras dengan review intervensi yang menekankan perlunya desain pembandingan dan evaluasi jangka panjang (Mac Cárthaigh, 2020; Canoğulları, 2026). Karena itu, frasa 'terbukti efektif' pada naskah awal diperbaiki menjadi 'diikuti oleh penurunan skor yang besar pada kelompok tindakan' atau 'menunjukkan hasil awal yang menjanjikan'. Formulasi ini tetap mengakui signifikansi data tanpa melebihi kapasitas desain penelitian.

Implikasi bagi Bimbingan Dan Konseling

Bagi guru BK, journaling dapat dikembangkan menjadi protokol singkat yang memuat empat komponen: (1) monitoring waktu dan situasi penggunaan; (2) identifikasi emosi, pikiran, FoMO, atau kebutuhan sosial yang menjadi trigger; (3) goal setting dan strategi pengganti; serta (4) evaluasi mingguan. Penguatan ini dapat dipadukan dengan psychoeducation mengenai tidur, academic focus, notifikasi, dan healthy digital habits. Alvira (2021) dan Hoirot et al. (2025) menunjukkan relevansi self-awareness, self-control, dan layanan konseling dalam penanganan adiksi gadget di sekolah.

Layanan sebaiknya juga melibatkan orang tua dan kebijakan sekolah. Self-control pada remaja dapat diperkuat atau dilemahkan oleh parental monitoring dan konteks penggunaan (Hu & Wang, 2022). Intervensi sekolah yang lebih luas cenderung lebih berhasil ketika tidak hanya berfokus pada individu tetapi juga lingkungan, literasi digital, serta rutinitas sekolah (Ots et al., 2026; Celik et al., 2026). Bagi siswa dengan skor sangat tinggi atau dampak psikososial berat, layanan BK perlu mempertimbangkan asesmen lebih lanjut dan rujukan profesional, bukan mengandalkan journaling sebagai satu-satunya intervensi.

Keterbatasan Penelitian

Subjek dalam penelitian ini hanya melibatkan 20 peserta didik SMP di SMP Negeri 15 Yogyakarta yang tingkat adiksi *gadget* nya tinggi. Jumlah subjek ini relatif sedikit sehingga hasil penelitian belum dapat disimpulkan secara luas pada seluruh peserta didik SMP. Teknik *journaling* dalam penelitian ini hanya berfokus untuk menurunkan tingkat adiksi *gadget* saja, belum diintervensikan sebagai koping mekanisme bagi peserta didik yang tingkat penggunaan *gadget* yang rendah, sehingga diharapkan bisa mencegah adiksi *gadget* timbul. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *journaling* dilakukan dalam rentang waktu yang terbatas, sehingga perubahan perilaku adiksi *gadget* belum tentu mencerminkan perubahan jangka panjang bagi peserta didik.

KESIMPULAN

Bimbingan kelompok dengan teknik journaling pada 10 siswa kelas VIII dengan skor screening kecenderungan adiksi smartphone tertinggi di SMP Negeri 15 Yogyakarta diikuti oleh penurunan skor yang besar selama dua siklus tindakan. Rerata turun dari 70,90 pada pretest menjadi 52,10 setelah siklus I dan 49,40 setelah siklus II. Seluruh peserta berpindah

dari kategori tinggi/sangat tinggi pada awal ke kategori sedang, rendah, atau sangat rendah pada akhir tindakan.

Rekalkulasi dari skor individual menghasilkan $t(9) = 7.08$, $p < .001$, mean difference = 21.50, 95% CI [14.63, 28.37], dan $d_z = 2.24$. Hasil ini menunjukkan perubahan within-group yang besar, tetapi tidak membuktikan kausalitas karena tidak terdapat kelompok kontrol dan subjek dipilih berdasarkan skor ekstrem.

Secara pedagogis, journaling berpotensi mendukung self-monitoring, pengenalan pemicu emosional, refleksi penggunaan, goal setting, dan perencanaan aktivitas alternatif. Guru BK dapat mengintegrasikannya ke layanan preventif berbasis self-regulation, tetapi pelaksanaannya perlu disertai monitoring, keterlibatan orang tua, dan rujukan ketika penggunaan smartphone telah menimbulkan gangguan psikososial yang berat. Penelitian dengan desain pembandingan dan follow-up diperlukan untuk menguji efektivitas dan keberlanjutan perubahan secara lebih meyakinkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvira, M. (2021). Studi deskripsi: Perilaku adiksi HP (gadget addiction) peserta didik di SMP Negeri 37 Surabaya. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 5(1), 43–48. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p43-48>
- Assari, A. (2022). Kecanduan smartphone ditinjau dari sensation-seeking pada siswa SMA di Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 3(2), 127–137. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.45831>
- Astuti, A. D., Sunawan, & Mahfud, A. (2026). Uncovering the impact of smartphone addiction on adolescent emotion regulation: A systematic literature review for intervention strategies. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 1819–1841. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i02.7873>
- Augner, C., Vlasak, T., Aichhorn, W., & Barth, A. (2023). The association between problematic smartphone use and symptoms of anxiety and depression: A meta-analysis. *Journal of Public Health*, 45(1), 193–201. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdab350>
- Byeon, G., Pyeon, A., Cho, H., Chun, J.-W., & Kim, D.-J. (2026). Perceived stress, novelty seeking and self-reported self-control are associated with problematic smartphone use in a non-clinical Korean adolescent sample. *Scientific Reports*, 16. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-67258-7>
- Canogullari, Ö. (2026). Digital behavioral addictions in adolescents and psychotherapeutic interventions: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 11, 273–287. <https://doi.org/10.1007/s40894-026-00283-9>
- Celik, S., Gracia, P., Gonzalez-Vila, P., & Tarantino, G. (2026). The impact of school-based interventions on adolescents' digital use and mental wellbeing: A systematic review and arm-based random-effects meta-analysis. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-026-00287-5>
- Charles, J. P. (2010). Journaling: Creating space for “I”. *Creative Nursing*, 16(4), 180–184. <https://doi.org/10.1891/1078-4535.16.4.180>

- Crowhurst, S., & Hosseinzadeh, H. (2024). Risk factors of smartphone addiction: A systematic review of longitudinal studies. *Public Health Challenges*, 3(2), e202. <https://doi.org/10.1002/puh2.202>
- Donati, M. A., Padovani, M., Iozzi, A., & Primi, C. (2025). Prevention of problematic smartphone use among adolescents: A preliminary study to investigate the efficacy of an intervention based on the metacognitive model. *Addictive Behaviors*, 166, 108332. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108332>
- Doucet, M.-H., Farella Guzzo, M., & Groleau, D. (2018). Brief report: A qualitative evidence synthesis of the psychological processes of school-based expressive writing interventions with adolescents. *Journal of Adolescence*, 69, 113–117. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.010>
- Hoirot, I. M., Nuryono, W., & Khusumadewi, A. (2025). Adiksi gadget: Permasalahan dan intervensi. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 9(1), 18–23. <https://doi.org/10.20961/jpk.v9i1.99623>
- Horn, A. B., Pössel, P., & Hautzinger, M. (2011). Promoting adaptive emotion regulation and coping in adolescence: A school-based programme. *Journal of Health Psychology*, 16(2), 258–273. <https://doi.org/10.1177/1359105310372814>
- Hu, Y.-T., & Wang, Q. (2022). Self-control, parental monitoring, and adolescent problematic mobile phone use: Testing the interactive effect and its gender differences. *Frontiers in Psychology*, 13, 846618. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.846618>
- Karabey, S. C., Palanci, A., & Turan, Z. (2024). How does smartphone addiction affect the lives of adolescents socially and academically? A systematic review study. *Psychology, Health & Medicine*, 29(3), 631–654. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2229241>
- Kim, Y., Dhammasaccakarn, W., Laeheem, K., & Rinthaisong, I. (2024). Exploring associative relationships: Family functions, anxiety, and fear of missing out as predictors of smartphone addiction among Thai adolescents. *Acta Psychologica*, 250, 104570. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104570>
- Kim-Godwin, Y. S., Kim, S. S., & Gil, M. (2020). Journaling for self-care and coping in mothers of troubled children in the community. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34(2), 50–57. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.02.005>
- Kliewer, W., Lepore, S. J., Farrell, A. D., Allison, K. W., Meyer, A. L., Sullivan, T. N., & Greene, A. Y. (2011). A school-based expressive writing intervention for at-risk urban adolescents' aggressive behavior and emotional lability. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(5), 693–705. <https://doi.org/10.1080/15374416.2011.597092>
- Krentzman, A. R., Hoepfner, B. B., Hoepfner, S. S., & Barnett, N. P. (2023). Development, feasibility, acceptability, and impact of a positive psychology journaling intervention to support addiction recovery. *The Journal of Positive Psychology*, 18(4), 573–591. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2070531>

- Krentzman, A. R., Hoepfner, S. S., Hoepfner, B. B., & Barnett, N. P. (2024). A randomized feasibility study of a positive psychology journaling intervention to support recovery from substance-use disorders. *Journal of Substance Use and Addiction Treatment*, 164, 209410. <https://doi.org/10.1016/j.josat.2024.209410>
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013a). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013b). The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Mac Cárthaigh, S. (2020). The effectiveness of interventions to reduce excessive mobile device usage among adolescents: A systematic review. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 35, 29–37. <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2019.11.002>
- Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2019). A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 613–624. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.72>
- Mohamed, A. H., Alsaqri, S. H., Shaban, M., Abdel Razek, R. A., Grande, R. A. N., Berdida, D. J. E., & Sayed, Y. M. (2026). Effectiveness of a nurse-led health belief model-based educational intervention for reducing smartphone addiction in adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of Pediatric Nursing*, 89, 18–28. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2026.03.049>
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Ots, L., Arro, G., Aus, K., & Oppi, P. (2026). School-based interventions for problematic digital technology use: A systematic review. *Frontiers in Education*, 11, 1747573. <https://doi.org/10.3389/educ.2026.1747573>
- Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., Salavera, C., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 313–326. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00014>
- Putri, F. S., Elita, Y., & Saputra, A. J. (2025). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik expressive writing untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi siswa SMP. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1–12. <https://doi.org/10.33369/consilia.8.3.1-12>
- Putri, S., & Rohmadani, Z. V. (2025). Terapi menulis ekspresif untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja di SMP X Yogyakarta. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 5(2), 1453–1463. <https://doi.org/10.47467/edu.v5i2.8535>
- Shen, L., Yang, L., Zhang, J., & Zhang, M. (2018). Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese samples. *PLOS ONE*, 13(2), e0191779. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191779>

- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19, 356. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
- Soliday, E., Garofalo, J. P., & Rogers, D. (2004). Expressive writing intervention for adolescents' somatic symptoms and mood. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33(4), 792–801. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3304_14
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 36, 42–55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.003>
- Xiao, B., Zhao, H., Hein-Salvi, C., Parent, N., & Shapka, J. D. (2025). Examining self-regulation and problematic smartphone use in Canadian adolescents: A parallel latent growth modeling approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(2), 468–479. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02071-x>
- Xiao, B., Hein-Salvi, C., Zhao, H., Parent, N., & Shapka, J. D. (2026). Fear of missing out, depression, and problematic smartphone use in Canadian adolescents: A developmental cascade model. *Journal of Adolescence*, 98(4), 1108–1119. <https://doi.org/10.1002/jad.70123>
- Yang, J., Fu, X., Liao, X., & Li, Y. (2020). Association of problematic smartphone use with poor sleep quality, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 284, 112686. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112686>
- Žmavc, M., Horvat, J., Židan, M., & Selak, Š. (2025). The effectiveness of school-based interventions to reduce problematic digital technology use and screen time: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(2), 571–589. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00043>