

EFEKTIVITAS TEKNIK PUNISHMENT POSITIF DALAM MENGURANGI PERILAKU PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU PRODUKTIF

Ulfa Dillah¹, Rida Yanna Primanita²

Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang^{1,2}

e-mail: ulfadillah@student.unp.ac.id yannaprimanita@fip.unp.ac.id

Diterima: 03/07/2027; Direvisi: 03/10/2026; Diterbitkan: 12/10/2026

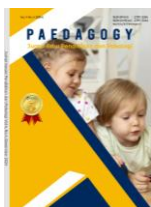
ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi waktu untuk belajar dan aktivitas produktif, terutama ketika penggunaannya berlangsung selama waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan akademik atau pengembangan keterampilan. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas teknik *positive punishment* dalam menurunkan penggunaan media sosial berlebihan dan meningkatkan perilaku produktif. Penelitian menggunakan desain *Single Subject Research* (SSR) model A-B-A' terhadap enam subjek yang memiliki penggunaan media sosial lima jam atau lebih per hari. Intervensi dilakukan selama 21 hari dengan memberikan konsekuensi berupa membaca dan membuat *review* dua halaman buku nonfiksi ketika penggunaan media sosial melampaui batas yang ditetapkan. Data dikumpulkan melalui *screen time* dan pencatatan aktivitas produktif, kemudian dianalisis secara visual dan deskriptif pada setiap fase. Hasil menunjukkan bahwa lima subjek mengalami penurunan durasi penggunaan media sosial dibandingkan *baseline*, sedangkan satu subjek menunjukkan perubahan yang tidak konsisten. Seluruh subjek menunjukkan perkembangan pada aktivitas produktif sesuai target masing-masing. Temuan menunjukkan bahwa *positive punishment* berpotensi menjadi alternatif modifikasi perilaku, meskipun respons individual berbeda dan keberlanjutan perubahan memerlukan pengamatan lebih lanjut dalam periode tindak lanjut penelitian berikutnya.

Kata Kunci: *Positif Punishment, Perilaku Produktif, Modifikasi Perilaku*

ABSTRACT

Excessive social media use can reduce the time available for learning and productive activities, particularly when social media is used during periods intended for academic activities or skill development. This study aimed to examine the effectiveness of positive punishment in reducing excessive social media use and increasing productive behavior. The study employed a *Single Subject Research* (SSR) design using an A-B-A' model involving six subjects who used social media for five hours or more per day. The intervention was conducted for 21 days by providing a consequence in the form of reading and writing a review of two pages of a nonfiction book when social media use exceeded the predetermined limit. Data were collected through screen-time records and productive activity logs and were analyzed visually and descriptively across each phase. The results showed that five subjects experienced a reduction in social media use compared with baseline, while one subject showed inconsistent changes. All subjects demonstrated improvements in productive activities according to their respective targets. These findings indicate that positive



punishment has potential as an alternative behavior-modification strategy, although individual responses varied and the sustainability of the changes requires further follow-up.

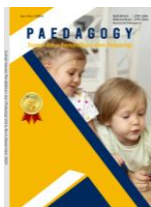
Keywords: *Positive Punishment, Productive Behavior, Behavior Modification.*

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa karena memudahkan komunikasi, pencarian informasi, pembangunan jejaring sosial, serta akses terhadap hiburan dan sumber pembelajaran (Sumaryanti & Yuniar, 2022; Nurfalah et al., 2023). Pada mahasiswa di Indonesia, media sosial digunakan untuk berbagai keperluan tersebut, tetapi penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat mengganggu pengelolaan waktu dan aktivitas sehari-hari. Pada remaja, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dikaitkan dengan fungsi akademik dan hubungan sosial. Zani et al. (2024) menemukan hubungan antara ketergantungan media sosial dan kinerja akademik pada remaja di Indonesia, sedangkan Lin et al. (2023) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berkaitan dengan hubungan remaja dengan orang tua, guru, dan teman sebaya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berkembang menjadi pola bermasalah dapat memengaruhi keterlibatan individu dalam aktivitas akademik maupun sosial. Kondisi ini menjadi relevan bagi mahasiswa yang dituntut mampu mengatur waktu dan menjalankan berbagai aktivitas akademik maupun nonakademik secara seimbang.

Fenomena tersebut juga ditemukan melalui observasi awal pada beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang. Hasil observasi menunjukkan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial mencapai lebih dari lima jam per hari, dengan frekuensi penggunaan yang tinggi bahkan selama waktu belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa persoalan penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan durasi, tetapi juga kecenderungan mengakses media sosial pada waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas akademik atau produktif. Suárez-Perdomo et al. (2022) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dapat berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sedangkan *social media multitasking* selama kegiatan akademik dapat mengganggu keterlibatan belajar dan berkaitan dengan pencapaian akademik (Zhao, 2023). Jika berlangsung berulang, pola tersebut dapat menghambat pengelolaan waktu dan mengurangi kesempatan mahasiswa untuk melakukan aktivitas produktif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya mengurangi penggunaan media sosial, tetapi juga mendorong perubahan perilaku secara terukur.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku tersebut adalah teknik *positive punishment*. Dalam perspektif analisis perilaku, *positive punishment* merujuk pada penambahan suatu stimulus atau konsekuensi setelah munculnya perilaku yang kemudian menyebabkan penurunan frekuensi perilaku tersebut pada kondisi atau situasi berikutnya (Davis & Akers, 2023). Dengan demikian, istilah *positive* menunjukkan adanya penambahan konsekuensi, sedangkan *punishment* menunjukkan efek fungsional berupa menurunnya kemungkinan perilaku untuk muncul kembali. Ayvaci et al. (2025) juga menjelaskan bahwa *positive punishment* merupakan pemberian stimulus setelah suatu respons yang diikuti oleh penurunan frekuensi respons tersebut pada masa berikutnya. Oleh karena itu, istilah *positive* dalam *positive punishment* tidak menunjukkan bahwa hukuman tersebut bersifat baik, melainkan merujuk pada adanya penambahan atau pemberian konsekuensi setelah perilaku target muncul. Pemahaman terhadap istilah tersebut penting karena terminologi dalam analisis perilaku memiliki makna teknis yang berbeda dari penggunaan



kata *punishment* dalam bahasa sehari-hari (Miltenberger & Flores, 2024). Dalam penerapannya, teknik ini perlu dirancang secara terencana, konsisten, dan proporsional dengan mempertimbangkan karakteristik individu serta perilaku yang menjadi sasaran intervensi.

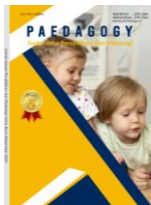
Penerapan konsekuensi dalam modifikasi perilaku telah digunakan dalam konteks pendidikan untuk membantu mengarahkan individu pada perilaku yang sesuai dengan tujuan pembelajaran. Kurniawati (2021), misalnya, menunjukkan bahwa penerapan *reward and punishment* dapat meningkatkan kedisiplinan belajar siswa sekolah dasar melalui proses pembelajaran yang dilakukan secara bertahap dan sistematis. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian konsekuensi terhadap perilaku yang tidak sesuai dengan aturan dapat menjadi bagian dari strategi pengelolaan perilaku di lingkungan pendidikan. Meskipun demikian, penerapan teknik *positive punishment* pada perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki konteks yang berbeda karena perilaku tersebut berkaitan dengan kebiasaan penggunaan teknologi yang telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mahasiswa. Oleh sebab itu, efektivitas teknik tersebut dalam mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan dan sekaligus mendorong keterlibatan dalam aktivitas yang lebih produktif perlu dibuktikan melalui penelitian empiris.

Sejauh ini, penelitian mengenai penggunaan media sosial lebih banyak menyoroti keterkaitannya dengan kondisi psikologis, interaksi sosial, prokrastinasi, dan aktivitas akademik, sedangkan penelitian yang secara khusus menguji *positive punishment* sebagai intervensi untuk mengurangi kebiasaan penggunaan media sosial yang berlebihan masih terbatas. Selain itu, perubahan perilaku dalam konteks penggunaan media sosial tidak cukup dilihat hanya dari penurunan durasi atau frekuensi penggunaan, tetapi juga perlu diperhatikan dari bagaimana waktu yang sebelumnya digunakan untuk media sosial dialihkan pada aktivitas yang lebih produktif. Perspektif tersebut penting karena tujuan intervensi perilaku bukan sekadar menghilangkan perilaku target, melainkan mendorong terbentuknya pola aktivitas yang lebih sesuai dengan kebutuhan individu. Dengan demikian, penelitian ini menempatkan perilaku penggunaan media sosial sebagai perilaku target yang perlu dikurangi dan perilaku produktif sebagai salah satu indikator perubahan perilaku yang diharapkan setelah intervensi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *positive punishment* dalam mengurangi perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan dan meningkatkan perilaku produktif pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan penerapan teknik modifikasi perilaku dalam mengendalikan kebiasaan penggunaan media sosial. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan alternatif intervensi yang dapat mendukung mahasiswa dalam mengelola waktu dan mengalokasikan aktivitas sehari-hari pada kegiatan yang lebih produktif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Single Subject Research* (SSR) dengan desain A–B–A'. Penelitian melibatkan enam subjek yang diamati secara individual melalui tiga fase, yaitu fase baseline (A), fase intervensi (B), dan fase follow-up (A'). Setiap subjek menjalani prosedur yang sama dan melakukan pencatatan perilaku secara mandiri setiap hari. Penelitian dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan, meliputi pengukuran awal, pelaksanaan

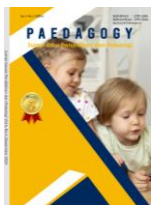


intervensi selama 21 hari, dan pengukuran pada fase follow-up. Subjek penelitian berjumlah enam orang yang memiliki kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan untuk aktivitas nonproduktif. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive* dengan kriteria: (1) menggunakan media sosial selama lima jam atau lebih per hari, (2) memiliki kecenderungan menggunakan media sosial untuk aktivitas nonproduktif, (3) bersedia mengikuti seluruh tahapan penelitian, dan (4) bersedia melakukan pencatatan perilaku secara mandiri setiap hari. Keenam subjek berpartisipasi secara sadar dalam program modifikasi perilaku dan memberikan *informed consent* sebelum penelitian dilaksanakan.

Prosedur penelitian terdiri atas tiga fase. Pada fase baseline (A), setiap subjek melakukan pencatatan penggunaan media sosial selama tiga hari berturut-turut tanpa diberikan intervensi. Data penggunaan media sosial diperoleh melalui fitur *screen time* pada telepon seluler masing-masing subjek dan dicatat dalam satuan menit per hari. Selain itu, subjek mencatat aktivitas produktif yang dilakukan setiap hari, seperti membaca, belajar, menyelesaikan tugas, berolahraga, atau aktivitas lain yang telah ditetapkan sebagai perilaku produktif dalam penelitian. Data baseline digunakan sebagai gambaran kondisi perilaku sebelum diberikan intervensi. Pada fase intervensi (B), subjek diberikan teknik *positive punishment* selama 21 hari. Batas penggunaan media sosial ditentukan sebelum intervensi dimulai. Apabila penggunaan media sosial melampaui batas waktu yang telah ditetapkan, subjek memperoleh konsekuensi berupa kewajiban membaca buku nonfiksi sebanyak dua halaman dan membuat *review* singkat mengenai bacaan tersebut. Pelaksanaan konsekuensi dicatat pada lembar pencatatan harian. Selama fase ini, penggunaan media sosial, pelaksanaan konsekuensi, dan jumlah aktivitas produktif tetap dicatat setiap hari. Data tersebut digunakan untuk mengamati perubahan perilaku selama pemberian intervensi.

Setelah fase intervensi selesai, penelitian dilanjutkan ke fase follow-up (A'). Pada fase ini, pemberian *positive punishment* dihentikan, sedangkan pencatatan penggunaan media sosial dan aktivitas produktif tetap dilakukan. Pengukuran tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah perubahan perilaku yang muncul selama intervensi tetap bertahan setelah konsekuensi dihentikan. Perbandingan data pada fase A, B, dan A' digunakan untuk melihat perubahan penggunaan media sosial dan perilaku produktif pada masing-masing subjek. Instrumen penelitian berupa lembar pencatatan perilaku harian yang dikembangkan oleh peneliti. Instrumen terdiri atas tiga komponen utama, yaitu: (1) pencatatan durasi penggunaan media sosial berdasarkan data *screen time* dalam satuan menit per hari; (2) pencatatan aktivitas produktif yang dilakukan subjek setiap hari; dan (3) pencatatan pelaksanaan konsekuensi berupa membaca dan membuat *review* buku nonfiksi. Selain lembar pencatatan, data *screen time* pada telepon seluler digunakan sebagai sumber data untuk memverifikasi durasi penggunaan media sosial yang dicatat oleh subjek.

Data dianalisis secara individual pada setiap subjek menggunakan analisis visual dan statistik deskriptif. Analisis visual dilakukan dengan membandingkan data pada fase baseline (A), intervensi (B), dan follow-up (A') melalui grafik untuk melihat perubahan level dan kecenderungan perilaku pada setiap fase. Statistik deskriptif digunakan untuk menghitung rata-rata durasi penggunaan media sosial dan rata-rata jumlah aktivitas produktif pada masing-masing fase. Efektivitas intervensi ditinjau dari perubahan durasi penggunaan media sosial dari fase baseline ke fase intervensi serta perubahan dan keberlanjutan perilaku produktif pada fase intervensi dan follow-up. Tahapan penelitian secara ringkas disajikan pada Tabel 1.



Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

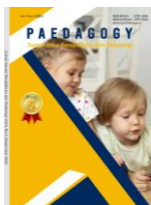
Fase	Durasi	Prosedur
Baseline (A)	3 hari	Subjek mencatat durasi penggunaan media sosial berdasarkan data <i>screen time</i> dan mencatat aktivitas produktif setiap hari tanpa pemberian intervensi.
Intervensi (B)	21 hari	Subjek menerapkan batas penggunaan media sosial. Setiap penggunaan yang melampaui batas diberikan konsekuensi berupa membaca dua halaman buku nonfiksi dan membuat <i>review</i> singkat. Durasi penggunaan media sosial, pelaksanaan konsekuensi, dan aktivitas produktif dicatat setiap hari.
Follow-up (A')	Setelah intervensi	Pemberian konsekuensi dihentikan. Subjek tetap mencatat durasi penggunaan media sosial dan aktivitas produktif untuk mengetahui keberlanjutan perubahan perilaku setelah intervensi dihentikan.

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara konsisten pada seluruh subjek dengan prosedur yang sama pada setiap fase. Setelah seluruh data terkumpul, data penggunaan media sosial dan aktivitas produktif pada masing-masing subjek disusun berdasarkan urutan waktu pengamatan untuk memudahkan perbandingan antar fase. Data pada fase baseline (A) digunakan sebagai kondisi awal, data fase intervensi (B) digunakan untuk melihat perubahan perilaku selama penerapan *positive punishment*, sedangkan data fase follow-up (A') digunakan untuk melihat keberlanjutan perubahan setelah intervensi dihentikan. Analisis dilakukan secara individual karena setiap subjek memiliki pola penggunaan media sosial dan respons terhadap intervensi yang berbeda. Perubahan perilaku ditunjukkan melalui perbandingan durasi penggunaan media sosial dan jumlah aktivitas produktif pada setiap fase, baik berdasarkan kecenderungan grafik maupun nilai rata-rata. Intervensi dinilai memberikan perubahan apabila terdapat penurunan penggunaan media sosial selama fase intervensi dibandingkan dengan kondisi baseline dan perubahan tersebut tetap terlihat pada fase follow-up, disertai dengan peningkatan atau pemeliharaan aktivitas produktif setelah intervensi diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil intervensi terhadap enam subjek penelitian, terlihat adanya perubahan durasi penggunaan media sosial dan aktivitas produktif pada sebagian besar subjek. Perubahan tersebut diamati melalui perbandingan kondisi pada fase baseline (A), intervensi (B), dan follow-up (A'). Setiap subjek menunjukkan pola perubahan yang berbeda, sehingga hasil penelitian dianalisis secara individual dengan memperhatikan perubahan durasi penggunaan media sosial serta perkembangan aktivitas produktif yang menjadi target masing-masing subjek. Gambaran perubahan durasi penggunaan media sosial dan aktivitas produktif pada keenam subjek disajikan pada Tabel 2.



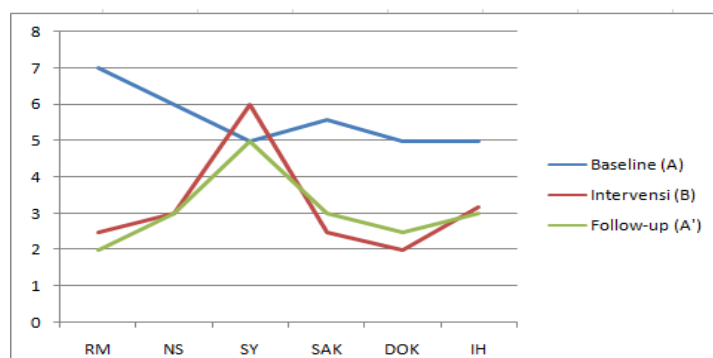
Tabel 2. Perubahan Durasi Penguunaan Media Sosial Dan Aktivitas Produktif

Subjek	Target Perilaku Produktif	Durasi media sosial (A)	Durasi media sosial (B)	Durasi media sosial (A)	Peningkatan Aktivitas produktif
RM	Microsoft Exel	7 jam/hari	4,5 - 2 jam	2 jam	Menguasai fitur exel
NS	Bahasa Inggris	6 jam/hari	4 - 3 jam	3 jam	Skor EF naik dari 55% menjadi 80%
SY	Konseling Sebaya	5 jam/hari	6 jam	5 jam	Peningkatan kemampuan konseling
SAK	Desain Grafis	5.37 jam/hari	4 - 1.45 jam	3 jam	Pemahaman desain meningkat 46,6%
DOK	Muay Thai	5 jam/ hari	2 jam	2 – 3 jam	Keterampilan teknis meningkat
IH	<i>Public Speaking</i>	5 jam/hari	3 jam 20 menit	3 jam	Kepercayaan diri dan teknik meningkat

Tabel 2 menunjukkan adanya perubahan durasi penggunaan media sosial pada keenam subjek selama pelaksanaan penelitian. Subjek RM mengalami penurunan dari 7 jam per hari pada fase baseline menjadi 4,5–2 jam selama intervensi dan mencapai 2 jam pada fase follow-up. Subjek NS juga menunjukkan penurunan dari 6 jam menjadi 4–3 jam selama intervensi dan 3 jam pada fase follow-up. Subjek SAK mengalami perubahan dari 5,37 jam pada baseline menjadi 4–1,45 jam selama intervensi dan 3 jam pada fase follow-up, sedangkan IH mengalami penurunan dari 5 jam menjadi 3 jam 20 menit selama intervensi dan 3 jam pada fase follow-up. Subjek DOK menunjukkan penurunan dari 5 jam menjadi 2 jam selama intervensi, meskipun pada fase follow-up durasi penggunaannya berada pada rentang 2–3 jam. Berbeda dengan subjek lainnya, SY mengalami peningkatan penggunaan media sosial menjadi 6 jam selama fase intervensi dan kembali menjadi 5 jam pada fase follow-up, sehingga perubahan pada subjek ini belum menunjukkan pola penurunan yang konsisten.

Selain perubahan durasi penggunaan media sosial, keenam subjek juga menunjukkan perkembangan pada aktivitas produktif yang menjadi target masing-masing, seperti penguasaan fitur Excel, peningkatan kemampuan bahasa Inggris, konseling sebaya, desain grafis, Muay Thai, dan *public speaking*. Selain disajikan dalam bentuk data pada Tabel 2, perubahan durasi penggunaan media sosial pada setiap fase juga divisualisasikan untuk memperlihatkan pola perubahan masing-masing subjek secara lebih jelas. Pola perubahan

rata-rata durasi penggunaan media sosial pada fase baseline, intervensi, dan follow-up disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Grafik Rata-Rata Durasi Penggunaan Media Sosial

Gambar 1 memperlihatkan pola perubahan rata-rata durasi penggunaan media sosial pada keenam subjek selama tiga fase penelitian, yaitu baseline (A), intervensi (B), dan follow-up (A'). Secara visual, sebagian besar subjek menunjukkan kecenderungan penurunan durasi penggunaan media sosial setelah intervensi diberikan dibandingkan dengan kondisi baseline. Penurunan yang relatif terlihat terdapat pada subjek RM, NS, SAK, DOK, dan IH, sedangkan subjek SY menunjukkan pola yang berbeda karena durasi penggunaan media sosial meningkat pada fase intervensi sebelum kembali mendekati kondisi baseline pada fase follow-up. Pada fase follow-up, sebagian besar subjek tetap menunjukkan durasi penggunaan yang lebih rendah dibandingkan kondisi baseline, meskipun terdapat variasi tingkat keberlanjutan perubahan antar-subjek. Pola tersebut menunjukkan bahwa respons terhadap penerapan teknik *positive punishment* tidak sepenuhnya seragam pada setiap subjek. Dengan demikian, berdasarkan Tabel 2 dan Gambar 1, penerapan intervensi menunjukkan adanya perubahan penggunaan media sosial pada sebagian besar subjek, tetapi kekuatan dan kestabilan perubahan tersebut berbeda pada masing-masing subjek.

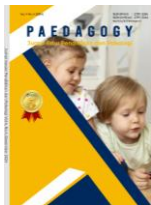
Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *positive punishment* diikuti oleh perubahan pada perilaku penggunaan media sosial dan aktivitas produktif pada sebagian besar subjek. Penurunan durasi penggunaan media sosial terlihat pada lima dari enam subjek, yaitu RM, NS, SAK, DOK, dan IH, dibandingkan dengan kondisi baseline. Pada saat yang sama, seluruh subjek menunjukkan perkembangan pada aktivitas produktif yang menjadi target intervensi, meskipun bentuk dan tingkat perubahannya berbeda. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian konsekuensi setelah penggunaan media sosial melewati batas yang telah ditentukan dapat menjadi salah satu strategi untuk mengarahkan perubahan perilaku. Penelitian mengenai intervensi berbasis konsekuensi menunjukkan bahwa pemberian konsekuensi tertentu dapat berkontribusi terhadap penurunan perilaku yang tidak diharapkan, meskipun efektivitasnya dipengaruhi oleh karakteristik individu dan kondisi penerapannya (Ayvaci et al., 2025). Respons terhadap konsekuensi juga tidak selalu seragam karena individu memiliki perbedaan dalam proses belajar dan sensitivitas terhadap konsekuensi perilaku (Jean-Richard-Dit-Bressel et al., 2024). Oleh karena itu, temuan penelitian SSR ini perlu dipahami berdasarkan pola perubahan masing-masing subjek.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



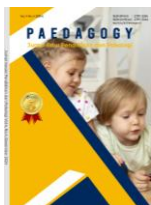
<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.14398>



Perubahan yang relatif konsisten terlihat pada RM dan NS. Pada RM, durasi penggunaan media sosial menurun dari 7 jam per hari pada baseline menjadi sekitar 2 jam selama intervensi dan tetap berada pada tingkat tersebut saat *follow-up*. Perubahan tersebut berlangsung bersamaan dengan perkembangan keterampilan Microsoft Excel sebagai aktivitas produktif. Sementara itu, NS mengalami penurunan penggunaan media sosial dari 6 jam pada baseline menjadi 4–3 jam selama intervensi dan 3 jam pada *follow-up*, disertai peningkatan kemampuan bahasa Inggris dari 55% menjadi 80%. Pada kedua subjek, konsekuensi berupa membaca dan membuat *review* buku nonfiksi setelah penggunaan media sosial melewati batas memberikan aktivitas alternatif yang dapat dipantau. Pola tersebut menunjukkan bahwa target perilaku yang konkret dan terukur dapat membantu pemantauan perubahan secara sistematis (Estrapala et al., 2022), sedangkan pencatatan perilaku memungkinkan perkembangan menuju tujuan dievaluasi secara lebih objektif (Feeney et al., 2023). Temuan ini juga sejalan dengan Stinson dan Dallery (2023) yang menunjukkan bahwa pengelolaan konsekuensi, pemantauan penggunaan, dan aktivitas alternatif dapat membantu menurunkan durasi penggunaan media sosial. Migan-Gandonou Horr dan Campos (2024) juga menunjukkan bahwa *self-monitoring* yang dikombinasikan dengan strategi pengelolaan penggunaan dapat membantu mempertahankan penurunan penggunaan media sosial setelah intervensi.

Berbeda dengan RM dan NS, SY tidak menunjukkan penurunan penggunaan media sosial yang konsisten. Durasi penggunaan meningkat dari 5 jam pada baseline menjadi 6 jam selama intervensi dan kembali menjadi 5 jam pada *follow-up*. Meskipun demikian, aktivitas produktif berupa konseling sebaya menunjukkan perkembangan berdasarkan penilaian terhadap kemampuan konseling. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas produktif tidak selalu diikuti oleh penurunan perilaku penggunaan media sosial. Variasi tersebut dapat mencerminkan perbedaan respons individu terhadap konsekuensi. Jean-Richard-Dit-Bressel et al. (2021) menjelaskan bahwa perbedaan sensitivitas terhadap konsekuensi dapat menyebabkan individu memberikan respons yang berbeda terhadap *punishment*, sedangkan Zeng et al. (2025) menunjukkan bahwa variasi respons dapat berkaitan dengan cara individu memahami hubungan antara perilaku dan konsekuensinya. Namun, karena penelitian ini tidak mengukur karakteristik psikologis atau faktor individual secara khusus, penyebab ketidakkonsistenan respons pada SY tidak dapat dipastikan.

Pada SAK, penggunaan media sosial menurun dari 5,37 jam per hari pada baseline menjadi rentang 4–1,45 jam selama intervensi dan sekitar 3 jam pada *follow-up*. Perubahan tersebut berlangsung bersamaan dengan peningkatan pemahaman dalam aktivitas desain grafis sebagai target produktif. Meskipun terdapat sedikit peningkatan pada *follow-up* dibandingkan beberapa sesi intervensi, durasi penggunaan tetap lebih rendah daripada baseline. Pola serupa terlihat pada DOK, yang mengalami penurunan dari 5 jam per hari pada baseline menjadi sekitar 2 jam selama intervensi dan 2–3 jam pada *follow-up*, disertai perkembangan keterampilan teknis dalam aktivitas Muay Thai. Pada kedua subjek, penurunan penggunaan media sosial berlangsung bersamaan dengan keterlibatan dalam aktivitas alternatif yang telah ditentukan. Namun, interpretasi mengenai motivasi intrinsik atau *learning by doing* sebagai penyebab perubahan perlu dilakukan secara hati-hati karena tidak diukur secara khusus. Demikian pula, adanya rentang penggunaan 2–3 jam pada DOK menunjukkan bahwa perubahan belum sepenuhnya stabil sehingga keberlanjutan perilaku masih perlu diamati dalam periode yang lebih panjang.

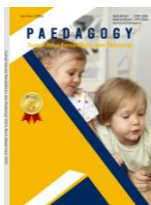


Pada IH, durasi penggunaan media sosial menurun dari 5 jam per hari pada baseline menjadi 3 jam 20 menit selama intervensi dan 3 jam pada *follow-up*. Penurunan tersebut tetap terlihat setelah konsekuensi dihentikan dan berlangsung bersamaan dengan perkembangan aktivitas *public speaking*, khususnya pada aspek kepercayaan diri dan teknik. Aktivitas *public speaking* yang terstruktur dapat membantu mengembangkan kepercayaan diri peserta didik dalam menyampaikan gagasan dan berkomunikasi di depan orang lain (Aprilia & Minsih, 2024). Temuan IH menunjukkan bahwa penurunan penggunaan media sosial dapat berlangsung bersamaan dengan perkembangan aktivitas alternatif yang terarah. Namun, kontribusi langsung aktivitas *public speaking* terhadap penurunan penggunaan media sosial tidak dapat dipastikan karena hubungan tersebut tidak diuji secara khusus dalam penelitian ini. Dengan demikian, hasil pada IH lebih tepat dipahami sebagai pola perubahan yang menunjukkan adanya keterkaitan waktu antara penurunan perilaku target dan perkembangan aktivitas produktif.

Jika keseluruhan pola subjek diperhatikan, perubahan yang terjadi tidak hanya ditunjukkan melalui penurunan penggunaan media sosial, tetapi juga melalui perkembangan aktivitas produktif yang menjadi target masing-masing. Secara konseptual, temuan tersebut dapat dipahami melalui mekanisme *positive punishment*, yaitu prosedur analisis perilaku dengan menambahkan stimulus atau konsekuensi setelah perilaku muncul sehingga kemungkinan perilaku tersebut terjadi kembali dapat menurun (Flowers et al., 2025). Dalam penelitian ini, membaca dan membuat *review* dua halaman buku nonfiksi diberikan ketika subjek melampaui batas penggunaan media sosial yang telah ditentukan. Konsekuensi tersebut tidak berupa hukuman fisik atau tindakan yang merugikan, melainkan aktivitas tambahan yang telah ditetapkan dalam program modifikasi perilaku. Pemberian konsekuensi secara konsisten memberikan pengalaman langsung mengenai hubungan antara penggunaan media sosial yang melewati batas dan konsekuensi yang mengikuti perilaku tersebut. Hal ini sejalan dengan Bakhrudin, Marliza, dan Sari (2023) yang menjelaskan bahwa penggunaan *punishment* secara tepat dapat menjadi salah satu cara untuk membentuk perilaku disiplin dan mengurangi perilaku yang tidak sesuai aturan.

Temuan penelitian ini juga dapat dibandingkan dengan penelitian yang menggunakan konsekuensi sebagai bagian dari strategi pengendalian penggunaan media sosial. Stinson dan Dallery (2023) menemukan bahwa intervensi berbasis *contingency management* dapat menurunkan durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa yang menunjukkan penggunaan media sosial bermasalah. Kesamaannya terletak pada pemberian konsekuensi berdasarkan keterjadian perilaku atau pencapaian kriteria tertentu, sebagaimana prinsip *contingency management* (Stanley et al., 2022). Perbedaannya, penelitian ini menggunakan membaca dan membuat *review* buku nonfiksi sebagai konsekuensi yang sekaligus menjadi aktivitas produktif. Dengan demikian, konsekuensi yang diberikan tidak hanya diarahkan pada pengurangan perilaku target, tetapi juga menyediakan aktivitas alternatif yang dapat diamati perkembangannya. Penggunaan aktivitas membaca secara terarah juga didukung oleh Merke et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pengaturan aktivitas membaca dapat berkaitan dengan peningkatan keterlibatan dan perilaku membaca peserta didik.

Hasil penelitian ini selanjutnya memiliki keterkaitan dengan Olgun et al. (2026) yang menunjukkan bahwa penerapan *contingency management* dapat digunakan untuk mengurangi penggunaan media sosial pada mahasiswa. Kedua penelitian menunjukkan bahwa pengaturan konsekuensi berdasarkan target perilaku dapat mendukung perubahan penggunaan media



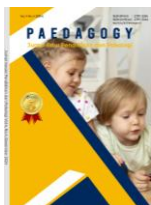
sosial. Namun, penelitian ini memperlihatkan adanya variasi respons antar-subjek, terutama pada SY yang tidak menunjukkan penurunan durasi penggunaan media sosial meskipun aktivitas produktifnya mengalami perkembangan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak hanya berkaitan dengan jenis konsekuensi, tetapi juga perlu dipahami berdasarkan konsistensi pelaksanaan, karakteristik perilaku target, serta kondisi individual yang mungkin memengaruhi respons. Karena faktor-faktor tersebut tidak seluruhnya diukur dalam penelitian ini, variasi respons antar-subjek lebih tepat dipandang sebagai temuan yang perlu dikaji lebih lanjut daripada sebagai bukti mengenai penyebab tertentu.

Secara keseluruhan, pola A-B-A' menunjukkan bahwa teknik *positive punishment* diikuti oleh penurunan perilaku penggunaan media sosial pada lima dari enam subjek, yaitu RM, NS, SAK, DOK, dan IH. Pada beberapa subjek, penurunan tersebut masih terlihat pada fase *follow-up*, meskipun tingkat kestabilannya berbeda. Sementara itu, SY menunjukkan bahwa intervensi belum menghasilkan perubahan penggunaan media sosial yang konsisten sehingga respons terhadap teknik ini perlu dipahami secara individual dalam konteks penelitian SSR. Di sisi lain, keenam subjek menunjukkan perkembangan pada aktivitas produktif yang menjadi target masing-masing. Dengan demikian, hasil penelitian memberikan gambaran bahwa *positive punishment* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan, tetapi penerapannya perlu disertai pemantauan individual dan perhatian terhadap keberlanjutan perubahan setelah intervensi dihentikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penerapan teknik *positive punishment* menunjukkan adanya perubahan perilaku penggunaan media sosial dan aktivitas produktif pada sebagian besar dari enam subjek penelitian. Lima subjek menunjukkan penurunan durasi penggunaan media sosial dibandingkan kondisi awal, sedangkan satu subjek belum menunjukkan penurunan yang konsisten. Perubahan tersebut disertai dengan perkembangan aktivitas produktif sesuai target masing-masing subjek, meliputi keterampilan Microsoft Excel, kemampuan bahasa Inggris, konseling sebaya, desain grafis, Muay Thai, dan public speaking. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *positive punishment* berpotensi menjadi salah satu alternatif modifikasi perilaku untuk membantu mengendalikan penggunaan media sosial yang berlebihan sekaligus mendukung aktivitas produktif. Namun, perbedaan respons antar-subjek menunjukkan bahwa efektivitas intervensi tidak seragam dan perlu dipahami berdasarkan perubahan perilaku individual. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas atau dijadikan bukti bahwa intervensi tersebut efektif bagi semua individu.

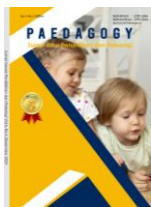
Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang terbatas, durasi pengamatan yang relatif singkat, serta penggunaan indikator aktivitas produktif yang berbeda pada setiap subjek sehingga perbandingan peningkatan produktivitas belum dapat dilakukan secara seragam. Selain itu, pengamatan mandiri berpotensi menimbulkan bias pencatatan, sedangkan keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang belum dapat dipastikan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak subjek, menggunakan indikator penggunaan media sosial dan produktivitas yang lebih terstandar, serta memperpanjang periode *follow-up* untuk mengamati kestabilan perubahan perilaku. Penelitian mendatang



juga dapat mengombinasikan positive punishment dengan strategi self-monitoring, penetapan tujuan (goal-setting), dan penguatan positif untuk membandingkan hasil berbagai pendekatan modifikasi perilaku. Dengan demikian, penelitian lanjutan diharapkan dapat memberikan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas, keberlanjutan, dan kesesuaian intervensi bagi individu dengan karakteristik yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. A., & Minsih. (2024). Extracurricular public speaking activities on the development of self-confidence of elementary school students. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 7(2), 2596–2606. <https://doi.org/10.31949/jee.v7i2.9063>
- Ayvaci, A. S., Cox, A. D., & Dimopoulos, A. (2025). A quantitative systematic literature review of combination punishment literature: Progress over the last decade. *Behavior Modification*, 49(1). <https://doi.org/10.1177/01454455241262414>
- Davis, T. N., & Akers, J. S. (2023). Punishment. In *A behavior analyst's guide to supervising fieldwork* (pp. 621–645). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-09932-8_26
- Estrapala, S., Bruhn, A. L., & Rila, A. (2022). Behavioral self-regulation: A comparison of goals and self-monitoring for high school students with disabilities. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 30(3), 171–184. <https://doi.org/10.1177/10634266211051404>
- Feeney, D. M., Morgan, J. J., Rodgers, W. J., Brown, M. R., & Relles, S. R. (2023). Self-talk monitoring and goal-oriented thinking: Effects on middle schoolers' behavior during academics. *Learning Disability Quarterly*, 46(4), 261–275. <https://doi.org/10.1177/07319487221145189>
- Flowers, J., Dawes, J., Lund, E., Georgio, T., et al. (2025). Use of restrictive and punishment procedures: A survey of behavior analysts. *Behavior Analysis: Research and Practice*. <https://doi.org/10.1177/27546330251367846>
- Jean-Richard-Dit-Bressel, P., Gaetani, K., Zeng, L., Weidemann, G., & McNally, G. P. (2024). Translational research in punishment learning. *Behavioral Neuroscience*, 138(3), 143–151. <https://doi.org/10.1037/bne0000587>
- Jean-Richard-dit-Bressel, P., Lee, J. C., Liew, S. X., Weidemann, G., & McNally, G. P. (2021). Punishment insensitivity in humans is due to failures in instrumental contingency learning. *eLife*, 10, e69594. <https://doi.org/10.7554/eLife.69594>
- Kurniawati, K. (2021). Peningkatan kedisiplinan melalui metode *reward* dan *punishment* pada siswa kelas 2 SDN Keputran. *FOUNDASIA*, 12(1), 9–19. <https://doi.org/10.21831/foundasia.v12i1.38913>
- Lin, S., Mastrokourou, S., & Longobardi, C. (2023). Social relationships and social media addiction among adolescents: Variable-centered and person-centered approaches. *Computers in Human Behavior*, 147, 107840. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107840>
- Merke, S., Ganushchak, L., & van Steensel, R. (2024). Effects of additions to independent silent reading on students' reading proficiency, motivation, and behavior: Results of a meta-analysis. *Educational Research Review*, 42, 100572. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100572>



- Migan-Gandonou Horr, J. A., & Campos, C. (2024). Effects of a technology-based self-management intervention on social media use in a college student. *Behavior Analysis: Research and Practice*, 17(4), 1204–1210.
<https://doi.org/10.1007/s40617-024-00977-3>
- Miltenberger, R. G., & Flores, A. M. (2024). Evaluating experts' consensus on behavioral principles. *Perspectives on Behavior Science*, 47(3), 627–642.
<https://doi.org/10.1007/s40614-024-00416-2>
- Nurfalah, F., Brajadenta, G., Siraj, N., Santika, R. N., & Forrer, C. (2023). Social media for Indonesian and Philippines students. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 11(1), 1–13.
<https://doi.org/10.24198/jkk.v11i1.46555>
- Olgun, D., Deshais, M. A., Kahng, S., & LaRue, R. H. (2026). Reducing social media use via contingency management: A replication and extension. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 59(2), e70061. <https://doi.org/10.1002/jaba.70061>
- Stanley, T. B., Correia, C. J., & Irons, J. G. (2022). Contingency management for smartphone and social media use: A feasibility study. *Addiction Research & Theory*, 30(5), 323–329. <https://doi.org/10.1080/16066359.2022.2038140>
- Stinson, L., & Dallery, J. (2023). Reducing problematic social media use via a package intervention. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 56(2), 323–335.
<https://doi.org/10.1002/jaba.975>
- Suárez-Perdomo, A., Ruiz-Alfonso, Z., & Garcés-Delgado, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education*, 181, 104459.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459>
- Sumaryanti, I. U., & Yuniar, J. (2022). The implication of social media toward college students' online behavior in Bandung. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 15(1), 75–86.
<https://doi.org/10.29313/mediator.v15i1.8845>
- Zani, B. N., Said, F. M., Nambiar, N., & Sholihat, S. (2024). The relationship between social media dependency, mental health, and academic performance among adolescents in Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 10(4), 410–417. <https://doi.org/10.33755/jkk.v10i4.699>
- Zeng, L., Park, H. R. P., McNally, G. P., & Jean-Richard-dit-Bressel, P. (2025). Causal inference and cognitive-behavioral integration deficits drive stable variation in human punishment sensitivity. *Communications Psychology*, 3, 103.
<https://doi.org/10.1038/s44271-025-00284-9>
- Zhao, L. (2023). Social media multitasking and college students' academic performance: A situation–organism–behavior–consequence perspective. *Psychology in the Schools*, 60(9), 3151–3168. <https://doi.org/10.1002/pits.22912>