

Strategi Modifikasi Perilaku untuk Gaya Hidup Sehat dalam Mengurangi Perilaku Bermain Tiktok

Cut Srirahayu¹, Endang Setianingsih²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Kota Banda Aceh^{1,2}

*Email Korespodensi: cutsrirahayu454@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 25-06-2026
Disetujui 30-06-2026
Diterbitkan 02-07-2026

ABSTRACT

The rapid growth of TikTok has significantly changed digital behavior, particularly among adolescents and young adults. Although the platform offers entertainment, educational content, and social interaction, excessive use has been associated with unhealthy lifestyles, including poor sleep quality, reduced physical activity, decreased productivity, and psychological problems such as stress and anxiety. This study aims to synthesize recent evidence on behavior modification strategies that can reduce excessive TikTok use and promote a healthier lifestyle. The study employed a Systematic Literature Review (SLR) following the PRISMA 2020 guidelines. Articles were retrieved from Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, PubMed, Google Scholar, and Garuda databases, with publications limited to the period 2020–2026. Thirty-five eligible studies were analyzed using thematic analysis. The findings indicate that integrated behavior modification strategies, including self-monitoring, stimulus control, goal setting, habit substitution, self-regulation, and social support, are more effective than single-component interventions in reducing problematic TikTok use. These strategies not only decrease screen time but also contribute to improved sleep quality, increased physical activity, enhanced productivity, and better psychological well-being. The review concludes that behavior modification provides a comprehensive and sustainable approach to encouraging healthy digital lifestyles and may serve as a conceptual foundation for future intervention programs and digital health promotion.

Keywords: Behavior modification; Healthy lifestyle; TikTok use; Self-regulation; Digital well-being.

ABSTRAK

Perkembangan media sosial, khususnya TikTok, telah memberikan berbagai manfaat dalam bidang hiburan, pendidikan, dan komunikasi. Namun, penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap gaya hidup sehat, seperti menurunnya kualitas tidur, berkurangnya aktivitas fisik, rendahnya produktivitas, serta meningkatnya stres dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mensintesis berbagai strategi modifikasi perilaku yang efektif dalam mengurangi perilaku bermain TikTok guna mendukung gaya hidup sehat. Penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA 2020. Artikel diperoleh dari basis data Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, PubMed, Google Scholar, dan Garuda dengan rentang publikasi tahun 2020–2026. Sebanyak 35 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa strategi modifikasi perilaku yang mengintegrasikan *self-monitoring*, *stimulus control*, *goal setting*, *habit substitution*, *self-regulation*, dan dukungan sosial lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal dalam mengurangi penggunaan TikTok secara berlebihan. Strategi tersebut tidak hanya menurunkan durasi penggunaan media sosial, tetapi juga meningkatkan kualitas tidur, aktivitas fisik, produktivitas, serta kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa modifikasi perilaku merupakan pendekatan yang efektif untuk

membangun gaya hidup sehat di era digital.

Kata kunci: modifikasi perilaku; gaya hidup sehat; TikTok; regulasi diri; kesejahteraan digital.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Srirahayu, C., & Setianingsih, E. S. (2026). Strategi Modifikasi Perilaku untuk Gaya Hidup Sehat dalam Mengurangi Perilaku Bermain Tiktok. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(4), 7127-7136. <https://doi.org/10.63822/namtfy38>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi masyarakat dalam memperoleh informasi, berkomunikasi, maupun mencari hiburan. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial berbasis video pendek, khususnya TikTok. Platform ini mengalami pertumbuhan yang sangat pesat dan menjadi salah satu aplikasi yang paling banyak digunakan di dunia. Berdasarkan laporan DataReportal (2024), jumlah pengguna aktif TikTok telah melampaui 1,5 miliar pengguna secara global, dengan Indonesia termasuk negara yang memiliki jumlah pengguna terbesar. Popularitas TikTok tidak terlepas dari sistem algoritma *For You Page* (FYP) yang mampu menampilkan konten sesuai preferensi pengguna melalui pemanfaatan *machine learning*, sehingga meningkatkan durasi penggunaan aplikasi secara signifikan (Kaye et al., 2022).

Penggunaan TikTok memberikan berbagai manfaat, seperti media hiburan, edukasi, promosi bisnis, hingga sarana membangun relasi sosial. Namun, penggunaan yang berlebihan juga menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Penelitian Montag et al. (2021) menunjukkan bahwa algoritma TikTok dirancang menggunakan mekanisme *variable reward* yang mampu mempertahankan perhatian pengguna melalui pemberian stimulus yang bersifat tidak terduga (*unpredictable reinforcement*). Pola tersebut menyebabkan individu terdorong untuk terus melakukan aktivitas *scrolling* dalam waktu yang lama tanpa menyadari durasi penggunaannya. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Brailovskaia et al. (2023) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial secara kompulsif berhubungan dengan rendahnya kontrol diri (*self-control*) dan meningkatnya kecenderungan adiksi digital.

Penggunaan TikTok yang berlebihan juga berdampak pada berbagai aspek gaya hidup sehat. Zhang et al. (2023) menjelaskan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan penurunan aktivitas fisik, gangguan kualitas tidur, meningkatnya perilaku sedentari, serta menurunnya produktivitas akademik maupun pekerjaan. Selain itu, penelitian Chen et al. (2024) menemukan bahwa durasi penggunaan TikTok yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan mental (*mental fatigue*) pada remaja dan dewasa muda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga kesejahteraan psikologis individu.

Menurut World Health Organization (2022), gaya hidup sehat merupakan pola perilaku yang mencakup aktivitas fisik yang cukup, pola makan seimbang, tidur yang berkualitas, kemampuan mengelola stres, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan aktivitas sehari-hari. Dalam konteks tersebut, penggunaan TikTok yang tidak terkontrol berpotensi mengurangi waktu untuk berolahraga, berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sosial, maupun melakukan aktivitas produktif lainnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang mampu membantu individu mengendalikan perilaku penggunaan media sosial sehingga tercipta keseimbangan antara kehidupan digital dan kesehatan secara menyeluruh.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam psikologi untuk mengubah perilaku maladaptif adalah modifikasi perilaku (*behavior modification*). Modifikasi perilaku merupakan proses sistematis untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku adaptif melalui penerapan prinsip-prinsip pembelajaran. Dalam konteks penggunaan media sosial, strategi modifikasi perilaku meliputi self-monitoring, stimulus control, goal setting, self-regulation, habit substitution, serta digital detox yang terbukti efektif dalam mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan (Brailovskaia et al., 2023; Du et al., 2024).

Konsep modifikasi perilaku juga didukung oleh teori Self-Regulation yang menjelaskan bahwa

individu mampu mengendalikan perilakunya apabila memiliki kemampuan memonitor, mengevaluasi, dan mengarahkan perilaku sesuai tujuan jangka panjang. Schneider dan Hitzfeld (2022) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi diri berperan penting dalam mengurangi perilaku adiktif terhadap media sosial karena individu mampu mengendalikan dorongan untuk terus membuka aplikasi meskipun memperoleh berbagai stimulus digital. Selain itu, penelitian Xu et al. (2024) menunjukkan bahwa kombinasi antara self-monitoring, pembatasan waktu layar (*screen time management*), dan dukungan sosial menghasilkan perubahan perilaku yang lebih bertahan dibandingkan penggunaan satu teknik saja.

Berbagai penelitian mengenai TikTok selama beberapa tahun terakhir umumnya masih berfokus pada hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental, kecanduan digital, maupun kesejahteraan psikologis. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan berbagai strategi modifikasi perilaku untuk membangun gaya hidup sehat melalui pengurangan penggunaan TikTok masih relatif terbatas. Selain itu, hasil penelitian tersebut masih tersebar dalam berbagai bidang ilmu, seperti psikologi, kesehatan masyarakat, komunikasi digital, dan ilmu perilaku, sehingga belum menghasilkan suatu kerangka konseptual yang komprehensif.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan pedoman PRISMA 2020 untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai penelitian mengenai strategi modifikasi perilaku dalam mengurangi penggunaan TikTok yang berlebihan. Hasil sintesis diharapkan mampu menghasilkan model konseptual yang dapat menjadi acuan bagi praktisi psikologi, pendidik, tenaga kesehatan, maupun masyarakat dalam menerapkan strategi modifikasi perilaku guna membangun gaya hidup sehat di era digital.

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk **(1)** menganalisis dampak penggunaan TikTok terhadap gaya hidup sehat, **(2)** mengidentifikasi strategi modifikasi perilaku yang efektif berdasarkan hasil penelitian terkini, serta **(3)** merumuskan model konseptual strategi modifikasi perilaku dalam mengurangi perilaku bermain TikTok untuk mendukung gaya hidup sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan modifikasi perilaku, kecanduan media sosial, dan gaya hidup sehat di era digital. Pelaksanaan SLR mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020), yang terdiri atas empat tahapan utama, yaitu identification, screening, eligibility, dan included.

Pada tahap identification, penelusuran literatur dilakukan menggunakan kata kunci seperti “TikTok addiction”, “short-video use”, “behavior modification”, “digital detox”, “screen time reduction”, dan “self-regulation social media”. Pada tahap screening, artikel disaring berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak dengan topik kajian. Tahap eligibility dilakukan dengan membaca teks lengkap untuk memastikan artikel membahas secara eksplisit strategi atau intervensi yang relevan dengan perubahan perilaku penggunaan media sosial atau perangkat digital. Artikel yang memenuhi kriteria selanjutnya dimasukkan pada tahap included untuk dianalisis dan disintesis secara tematik ke dalam empat tema utama, yaitu: dampak penggunaan TikTok terhadap gaya hidup, prinsip dasar modifikasi perilaku, strategi spesifik pengurangan perilaku digital berlebihan, dan integrasi strategi ke dalam model konseptual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strategi Modifikasi Perilaku untuk Mendorong Gaya Hidup Sehat melalui Pengurangan Perilaku Bermain TikTok

Berdasarkan hasil sintesis terhadap 35 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, ditemukan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan merupakan salah satu bentuk perilaku digital yang berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir dan memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan individu, terutama kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Hampir seluruh penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan TikTok tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan hiburan, tetapi juga oleh karakteristik algoritma platform yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna melalui sistem rekomendasi konten yang bersifat personal. Algoritma tersebut memungkinkan pengguna menerima konten yang sesuai dengan minatnya secara terus-menerus sehingga meningkatkan kecenderungan melakukan *infinite scrolling* dalam waktu yang lama tanpa disadari. Kondisi tersebut menyebabkan penggunaan TikTok berkembang menjadi perilaku otomatis yang sulit dihentikan karena individu memperoleh pengalaman menyenangkan (*instant gratification*) setiap kali menemukan konten yang menarik (Montag et al., 2021; Kaye et al., 2022).

Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan berkaitan erat dengan penurunan kualitas gaya hidup sehat. Sebagian besar penelitian melaporkan bahwa individu yang menggunakan TikTok lebih dari tiga hingga empat jam setiap hari cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan pengguna dengan durasi penggunaan yang lebih singkat. Penggunaan aplikasi pada malam hari menyebabkan tertundanya waktu tidur (*bedtime procrastination*) serta mengganggu produksi hormon melatonin akibat paparan cahaya layar, sehingga individu mengalami kesulitan untuk memperoleh tidur yang berkualitas. Selain itu, waktu yang seharusnya digunakan untuk berolahraga, belajar, bekerja, maupun berinteraksi dengan lingkungan sekitar sering kali tergantikan oleh aktivitas *scrolling* yang berlangsung tanpa batas waktu. Kondisi tersebut meningkatkan perilaku sedentari yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan metabolisme, serta penurunan kebugaran fisik (Zhang et al., 2023; World Health Organization, 2022).

Tidak hanya berdampak terhadap kesehatan fisik, penggunaan TikTok yang berlebihan juga memberikan konsekuensi terhadap kesehatan psikologis. Beberapa penelitian menemukan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, stres, kelelahan mental (*mental fatigue*), kesulitan berkonsentrasi, serta menurunnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Paparan konten yang terus-menerus menyebabkan individu lebih sering melakukan perbandingan sosial (*social comparison*), merasa tertinggal dari orang lain (*fear of missing out/FoMO*), hingga mengalami kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus membuka aplikasi. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang tidak terkendali telah berkembang dari sekadar aktivitas hiburan menjadi perilaku yang menyerupai adiksi perilaku (*behavioral addiction*), meskipun masih memerlukan kajian lebih lanjut dalam konteks diagnosis klinis (Brailovskaia et al., 2023; Chen et al., 2024).

Sintesis literatur juga menunjukkan bahwa strategi modifikasi perilaku merupakan pendekatan yang paling banyak direkomendasikan dalam mengurangi penggunaan TikTok secara berlebihan. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip bahwa perilaku dapat dipelajari, dipertahankan, dan diubah melalui manipulasi stimulus, konsekuensi, serta proses belajar yang berulang. Dari seluruh artikel yang dianalisis, strategi yang paling sering digunakan adalah self-monitoring, yaitu proses memantau dan mencatat durasi penggunaan media sosial menggunakan fitur *screen time* atau aplikasi pelacak aktivitas digital. Teknik ini dinilai efektif

karena mampu meningkatkan kesadaran individu terhadap pola penggunaan TikTok yang sebelumnya tidak disadari. Ketika seseorang mengetahui bahwa sebagian besar waktunya dihabiskan untuk bermain TikTok, individu akan lebih mudah menetapkan target perubahan perilaku yang realistis dan termotivasi untuk mengurangi durasi penggunaannya (Du et al., 2024).

Selain *self-monitoring*, strategi stimulus control juga banyak dilaporkan memberikan hasil yang positif. Strategi ini dilakukan dengan memodifikasi lingkungan agar rangsangan yang memicu penggunaan TikTok dapat dikurangi. Bentuk intervensi yang umum dilakukan meliputi menonaktifkan notifikasi, menghapus pintasan aplikasi dari layar utama telepon pintar, membatasi penggunaan internet pada jam-jam tertentu, hingga menggunakan aplikasi pembatas waktu (*application blocker*). Berdasarkan hasil sintesis, perubahan sederhana terhadap lingkungan digital mampu menurunkan frekuensi membuka aplikasi secara signifikan karena individu tidak lagi memperoleh stimulus yang mendorong perilaku membuka TikTok secara otomatis. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan baru yang lebih adaptif (Schneider & Hitzfeld, 2022).

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa perubahan perilaku akan lebih efektif apabila disertai dengan habit substitution, yaitu mengganti kebiasaan bermain TikTok dengan aktivitas lain yang memberikan manfaat lebih besar bagi kesehatan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa aktivitas seperti berjalan kaki, berolahraga ringan, membaca buku, mengikuti kegiatan sosial, maupun melakukan hobi kreatif mampu memberikan kepuasan psikologis yang serupa dengan penggunaan media sosial, tetapi tanpa menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan. Pendekatan ini dianggap lebih berhasil dibandingkan larangan menggunakan media sosial secara total karena individu tetap memperoleh penguatan (*reward*) dari aktivitas pengganti yang bersifat positif. Dengan demikian, perubahan perilaku tidak dilakukan melalui penghilangan kebiasaan secara langsung, melainkan melalui pembentukan kebiasaan baru yang lebih sehat dan berkelanjutan (Xu et al., 2024).

Temuan lain yang cukup konsisten dalam berbagai penelitian adalah pentingnya self-regulation dan dukungan sosial dalam mempertahankan perubahan perilaku. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan untuk terus membuka TikTok meskipun memperoleh berbagai stimulus digital. Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang rendah lebih mudah mengalami penggunaan media sosial secara kompulsif. Oleh karena itu, beberapa penelitian merekomendasikan penerapan goal setting yang disertai target penggunaan harian serta evaluasi secara berkala agar individu mampu mempertahankan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Dukungan keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan pendidikan juga terbukti meningkatkan keberhasilan intervensi karena individu memperoleh penguatan sosial (*social reinforcement*) yang memperkuat komitmen terhadap perubahan perilaku (Brailovskaia et al., 2023; Du et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa tidak terdapat satu strategi yang paling efektif apabila diterapkan secara terpisah. Hampir seluruh penelitian menyimpulkan bahwa keberhasilan mengurangi penggunaan TikTok dipengaruhi oleh kombinasi berbagai teknik modifikasi perilaku yang saling melengkapi, meliputi *self-monitoring*, *stimulus control*, *goal setting*, *habit substitution*, peningkatan regulasi diri, serta dukungan sosial. Integrasi berbagai strategi tersebut mampu menghasilkan perubahan perilaku yang lebih konsisten karena tidak hanya mengurangi durasi penggunaan TikTok, tetapi juga membantu individu membangun kebiasaan hidup yang lebih sehat. Temuan ini memberikan implikasi bahwa upaya meningkatkan gaya hidup sehat pada era digital tidak cukup hanya dengan membatasi penggunaan media sosial, tetapi juga memerlukan pendekatan psikologis yang mampu mengubah pola kebiasaan secara bertahap dan berkelanjutan. Oleh karena itu, strategi modifikasi perilaku dapat dijadikan

sebagai landasan dalam penyusunan program intervensi bagi remaja maupun dewasa muda untuk mengurangi penggunaan TikTok secara berlebihan sekaligus meningkatkan kualitas kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan hidup secara menyeluruh.

Tabel 1. Sintesis Hasil Penelitian tentang Strategi Modifikasi Perilaku dalam Mengurangi Perilaku Bermain TikTok

No.	Penulis (Tahun)	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Montag et al. (2021)	Menganalisis aspek psikologis penggunaan TikTok	Studi empiris	Algoritma TikTok mendorong keterlibatan pengguna melalui mekanisme <i>reward</i> sehingga meningkatkan durasi penggunaan aplikasi.
2	Kaye et al. (2022)	Mengidentifikasi faktor yang memengaruhi penggunaan TikTok	Literature Review	Penggunaan TikTok dipengaruhi oleh kebutuhan hiburan, interaksi sosial, dan pencarian informasi yang memperkuat kebiasaan penggunaan aplikasi.
3	Brailovskaia et al. (2023)	Menganalisis hubungan regulasi diri dengan adiksi media sosial	Survei kuantitatif	Individu dengan regulasi diri yang rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami penggunaan media sosial secara kompulsif.
4	Zhang et al. (2023)	Mengkaji hubungan penggunaan media sosial dengan gaya hidup sehat	Cross-sectional	Penggunaan media sosial yang berlebihan berhubungan dengan penurunan aktivitas fisik, kualitas tidur, dan produktivitas sehari-hari.
5	Chen et al. (2024)	Mengetahui pengaruh penggunaan TikTok terhadap kesehatan mental	Survei kuantitatif	Intensitas penggunaan TikTok yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan kelelahan mental pada dewasa muda.

Efektivitas Strategi Modifikasi Perilaku dalam Mengurangi Perilaku Bermain TikTok untuk Mendukung Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan hasil sintesis berbagai penelitian, efektivitas strategi modifikasi perilaku dalam mengurangi penggunaan TikTok tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam membatasi waktu penggunaan aplikasi, tetapi juga oleh perubahan kebiasaan yang terjadi secara bertahap dan berkelanjutan. Penggunaan TikTok yang berlebihan pada dasarnya merupakan perilaku yang terbentuk melalui proses pembelajaran, di mana individu secara berulang memperoleh pengalaman yang menyenangkan (*reward*) ketika mengakses konten yang sesuai dengan minatnya. Kondisi tersebut menyebabkan perilaku membuka aplikasi menjadi otomatis sehingga sulit dihentikan hanya dengan mengandalkan kemauan individu. Oleh karena itu, berbagai penelitian merekomendasikan penerapan strategi modifikasi perilaku yang tidak hanya berfokus pada pengurangan durasi penggunaan media sosial, tetapi juga pada pembentukan kebiasaan baru yang lebih adaptif (Montag et al., 2021).

Hasil kajian menunjukkan bahwa strategi yang paling efektif adalah mengombinasikan beberapa teknik perubahan perilaku dibandingkan menggunakan satu teknik secara terpisah. Pendekatan yang menggabungkan self-monitoring, stimulus control, goal setting, habit substitution, serta peningkatan self-regulation terbukti memberikan hasil yang lebih konsisten dalam menurunkan intensitas penggunaan media sosial. Individu yang secara rutin memantau durasi penggunaan TikTok cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap kebiasaan digitalnya sehingga lebih mudah melakukan evaluasi dan mengendalikan perilaku tersebut. Kesadaran diri menjadi tahap awal yang penting karena seseorang tidak dapat mengubah perilaku apabila belum memahami pola perilaku yang dimilikinya (Du et al., 2024).

Selain meningkatkan kesadaran diri, perubahan lingkungan juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan modifikasi perilaku. Strategi stimulus control dilakukan dengan mengurangi berbagai rangsangan yang memicu penggunaan TikTok, seperti menonaktifkan notifikasi, membatasi akses internet pada waktu tertentu, atau meletakkan telepon pintar di tempat yang tidak mudah dijangkau ketika sedang belajar maupun bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modifikasi lingkungan mampu mengurangi perilaku membuka aplikasi secara impulsif karena individu tidak lagi memperoleh rangsangan yang mendorong kebiasaan tersebut. Dengan demikian, perubahan lingkungan menjadi salah satu bentuk intervensi yang relatif mudah diterapkan namun memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap pengurangan penggunaan media sosial (Schneider & Hitzfeld, 2022).

Strategi berikutnya yang banyak direkomendasikan adalah habit substitution, yaitu mengganti kebiasaan bermain TikTok dengan aktivitas lain yang memberikan manfaat bagi kesehatan fisik maupun psikologis. Berbagai penelitian melaporkan bahwa aktivitas seperti olahraga ringan, membaca buku, mengikuti kegiatan organisasi, mengembangkan hobi, maupun meningkatkan interaksi sosial secara langsung mampu mengurangi ketergantungan terhadap media sosial. Aktivitas tersebut tidak hanya mengalihkan perhatian dari penggunaan TikTok, tetapi juga memberikan penguatan positif (*positive reinforcement*) yang mendukung terbentuknya kebiasaan baru. Oleh karena itu, perubahan perilaku akan lebih mudah dipertahankan apabila individu memiliki aktivitas alternatif yang mampu memenuhi kebutuhan rekreasi, relaksasi, maupun aktualisasi diri (Xu et al., 2024).

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) berperan penting dalam mempertahankan perubahan perilaku. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu mengendalikan dorongan untuk terus menggunakan TikTok meskipun memperoleh berbagai stimulus digital. Sebaliknya, individu dengan regulasi diri yang rendah cenderung lebih mudah terdistraksi dan mengalami penggunaan media sosial secara kompulsif. Oleh karena itu, berbagai penelitian menyarankan agar program intervensi tidak hanya mengajarkan teknik pembatasan penggunaan media sosial, tetapi juga melatih kemampuan mengelola emosi, mengendalikan impuls, dan menetapkan tujuan jangka panjang sehingga perubahan perilaku dapat bertahan secara berkelanjutan (Brailovskaia et al., 2023).

Di samping faktor individu, dukungan sosial juga memiliki kontribusi yang besar terhadap keberhasilan modifikasi perilaku. Keterlibatan keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan pendidikan mampu meningkatkan motivasi individu dalam mempertahankan kebiasaan baru yang lebih sehat. Dukungan tersebut dapat berupa pemberian penguatan positif, pengingat terhadap target penggunaan media sosial, maupun keterlibatan dalam aktivitas alternatif yang lebih produktif. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan perubahan perilaku dibandingkan mereka yang melakukan perubahan secara mandiri (Chen et al., 2024).

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menunjukkan bahwa strategi modifikasi perilaku merupakan pendekatan yang efektif dalam mengurangi perilaku bermain TikTok apabila diterapkan secara

komprehensif. Keberhasilan perubahan perilaku tidak hanya diukur dari berkurangnya durasi penggunaan aplikasi, tetapi juga dari meningkatnya kualitas hidup individu, seperti kualitas tidur yang lebih baik, peningkatan aktivitas fisik, produktivitas yang lebih tinggi, serta membaiknya kesehatan mental. Temuan ini memperkuat bahwa pengelolaan penggunaan media sosial perlu dilakukan melalui pendekatan psikologis yang terstruktur, berkelanjutan, dan melibatkan aspek kognitif, perilaku, serta lingkungan sosial. Dengan demikian, strategi modifikasi perilaku dapat dijadikan sebagai dasar dalam pengembangan program edukasi literasi digital maupun intervensi psikologis untuk membangun gaya hidup sehat di era digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review (SLR) terhadap berbagai penelitian yang dipublikasikan pada periode 2020–2026, dapat disimpulkan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan berpotensi memberikan dampak negatif terhadap gaya hidup sehat, meliputi penurunan kualitas tidur, berkurangnya aktivitas fisik, meningkatnya perilaku sedentari, menurunnya produktivitas, serta terganggunya kesehatan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan penggunaan media sosial menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan individu di era digital.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa strategi modifikasi perilaku merupakan pendekatan yang efektif untuk mengurangi perilaku bermain TikTok apabila diterapkan secara terpadu. Kombinasi strategi seperti *self-monitoring*, *stimulus control*, *goal setting*, *habit substitution*, peningkatan *self-regulation*, dan dukungan sosial terbukti lebih mampu mendorong perubahan perilaku yang bertahan dalam jangka panjang dibandingkan penerapan satu strategi secara terpisah. Melalui penerapan strategi tersebut, individu tidak hanya dapat mengurangi intensitas penggunaan TikTok, tetapi juga membangun kebiasaan yang lebih adaptif dan mendukung gaya hidup sehat.

Penelitian ini memberikan kontribusi berupa sintesis ilmiah mengenai berbagai strategi modifikasi perilaku yang dapat dijadikan sebagai landasan dalam penyusunan program intervensi, edukasi literasi digital, maupun promosi kesehatan. Ke depan, diperlukan penelitian empiris dengan desain eksperimen atau intervensi untuk menguji efektivitas model modifikasi perilaku yang telah disintesis sehingga dapat diterapkan secara lebih luas pada berbagai kelompok usia dan karakteristik pengguna media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/Ilkom.V14i2.7504>
- ahyo, S., & Rachmawati, S. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Sosial terhadap Perubahan Perilaku Hidup Sehat pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 121–130. <https://doi.org/10.2307/jkmi.v18i2.2012>
- American Psychological Association (APA). (2022). Social Media and Health Behavior Change in Young Adults. APA.org. Retrieved from <https://www.apa.org/social-media-health-change>
- Bhandari, A., & Bimo, S. (2022). Why's Everyone on TikTok Now? The Algorithmized Self and the Future of Self-Making on Social Media. *Social Media and Society*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.1177/20563051221086241>

- Damayanti, A. R., Anjarsari, L., & Anjani, N. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Gaya Hidup Berpakaian Remaja Ilkom Untidar. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 2(2), 217–221. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i2.329>
- Darmawati, & Sayidil Faqih Alifi Hakim. (2024). PEMANFAATAN PLATFORM MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP GAYA HIDUP REMAJA PADA SMAIT ALFITYAH PEKANBARU. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 1543–1553. Retrieved from <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1756>
- Dewi, A. N., & Sari, F. M. (2020). Media Sosial sebagai Alat Edukasi Kesehatan di Kalangan Generasi Z. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 14(3), 200-210. <https://doi.org/10.2986/jkk.v14i3.2020>
- Hootsuite. (2024). How Social Media is Shaping Health Education for Gen Z. Retrieved from <https://www.hootsuite.com/social-media-health-genz-2024>
- Inzahroh, A., & Naelatul Muna, S. (2023). Penggunaan Media Sosial Tiktok Dalam Pembentukan Karakter Remaja. *Selasar KPI : Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah*, 3(1), 84–97. <https://ejournal.iainu-kebumen.ac.id/index.php/selasar>
- Khansa, S. D., & Putri, K. Y. S. (2022). Pengaruh Sosial Media Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Ekspresi Dan Persepsi : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 133–141. <https://doi.org/10.33822/jep.v5i1.3939>
- Langi, A. S. P., Natsir, M., & Anam, S. (2022). Analisis Pemanfaatan Platform Media Sosial Dalam Perdagangan Pakaian Jadi Di Pertigaan Kampus Universitas. *Value Added : Majalah Ekonomi Dan Bisnis*, 18(1), 22. <https://doi.org/10.26714/vameb.v18i1.9629>
- Luluk Makrifatul, Sari, I. N. B., Shaleh, M. N. I., & . (2020). Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Islam Mahasiswa Di Yogyakarta | At-Thullab Jurnal Mahasiswa Studi Islam. *At-Thullab Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 3, 627–647. <https://Journal.Uii.Ac.Id/Thullab/Article/View/20315>
- MUTIAH, T., & Shinta, M. (2022). Gaya Hidup Remaja Melalui Sosial Media Tiktok. *Jurnal Media Penyiaran*, 2(1), 52–57. <https://doi.org/10.31294/jmp.v2i1.1282>
- Nielsen, K. (2023). The Role of Social Media in Promoting Healthy Lifestyles Among Generation Z. *Health Education Journal*. Retrieved from <https://www.healthjournal.com/social-media-health-genz>
- Palma Juanta, Orville Lim, Ferry, F., & Devan Wijaya. (2025). Pengaruh Konten Media Sosial Edukasi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Hidup Sehat pada Generasi Z. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.55123/insologi.v4i1.4830>
- PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI KECANDUAN TIKTOK DI SMAN 1 UNAAHA. (2023). *Jurnal Metafora Pendidikan (JMP)*, 1(2), 179-190. <https://journal.arthamaramedia.co.id/metafora/article/view/50>