

TINJAUAN SISTEMATIS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGATASI *POPCORN BRAIN* PADA SISWA SMA

Lupiana Tutut Pretiwi^{1*}, Antonius Ian Bayu Setiawan²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sanata Dharma, Indonesia

*E-mail: yakobapmy@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: 23-6-2025

Revised: 25-7-2025

Accepted: 1-9-2025

Keywords

CBT, Kecanduan Gadget, Konseling Kelompok, Popcorn Brain, Siswa SMA

ABSTRACT

Fenomena *popcorn brain* yang ditandai dengan kesulitan fokus, kecemasan, dan ketergantungan terhadap gawai akibat paparan digital berlebih menjadi salah satu tantangan serius dalam perkembangan psikologis siswa SMA. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi *popcorn brain* pada remaja. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) terhadap sepuluh artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi pola intervensi dan dampak pendekatan CBT terhadap aspek kognitif, emosional, dan sosial siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT dapat membantu siswa mengurangi kecanduan gadget, menurunkan kecemasan digital, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki fungsi eksekutif seperti konsentrasi dan pengendalian diri. Pendekatan CBT juga berperan dalam mendorong keterlibatan sosial dan membentuk perilaku disiplin dalam penggunaan teknologi. Dengan demikian, layanan ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam program bimbingan dan konseling di sekolah sebagai upaya preventif dan kuratif terhadap dampak negatif overstimulasi digital.

The phenomenon of popcorn brain, characterised by difficulties in maintaining focus, anxiety, and dependence on digital devices due to excessive digital exposure, has become a significant challenge in the psychological development of secondary school students. This study aims to systematically review the effectiveness of group counselling services using the Cognitive Behaviour Therapy (CBT) approach in addressing popcorn brain among adolescents. A Systematic Literature Review (SLR) method was employed, involving the analysis of ten relevant national and international journal articles. The data were analysed to identify intervention patterns and the impact of the CBT approach on students' cognitive, emotional, and social aspects. The findings indicate that group counselling based on CBT can help students reduce gadget dependency, decrease digital anxiety, enhance emotional regulation, and improve executive functions such as concentration and self-control. Furthermore, the CBT approach contributes to

encouraging social engagement and fostering disciplined behaviour in digital usage. Therefore, it is recommended that this counselling model be integrated into school guidance programmes as a preventive and remedial effort to address the negative impact of digital overstimulation.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



How to Cite: Pretiwi, L. T., Setiawan, I. A. B. (2025). Tinjauan Sistematis Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Popcorn Brain Pada Siswa Sma. *Haumeni Journal of Education*, 5(2), 33-41. doi: 10.35508/haumeni.v5i2.24071

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang masif telah memengaruhi cara hidup dan pola pikir remaja masa kini. Salah satu dampak negatif yang mulai banyak dibicarakan adalah fenomena *popcorn brain*, yaitu kondisi ketika otak terbiasa dengan rangsangan cepat dan terus-menerus dari media digital, sehingga menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, penurunan kemampuan berpikir mendalam, dan peningkatan kecemasan. Hal ini menjadi semakin mengkhawatirkan mengingat masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan kognitif dan emosional. Artikel dari *Real Simple* (2024) menyebutkan bahwa *popcorn brain* mengganggu fokus dan meningkatkan kecemasan akibat paparan digital yang berlebihan. Kondisi ini menjadi latar belakang penting perlunya upaya preventif dan intervensi yang relevan dengan konteks kehidupan remaja Indonesia.

Fenomena *popcorn brain* mencerminkan kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan remaja mampu fokus, berpikir kritis, serta sehat secara mental dengan kondisi nyata di lapangan yang menunjukkan remaja semakin tergantung pada gawai. Jika dikaitkan dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*), khususnya tujuan ketiga mengenai kesehatan dan kesejahteraan (*good health and well-being*), maka isu ini masuk dalam ruang lingkup penting yang selama ini kurang mendapat perhatian. Kesehatan mental merupakan bagian dari kesejahteraan yang menyeluruh, namun kebijakan dan program masih lebih dominan menekankan pada aspek fisik. Oleh karena itu, pendekatan menyeluruh terhadap kesehatan mental remaja menjadi sangat penting untuk mendukung tercapainya tujuan pembangunan berkelanjutan.

Indonesia memiliki jumlah remaja yang besar, sekitar 64,22 juta jiwa pada tahun 2024, yang merupakan aset dalam menyongsong bonus demografi menuju Indonesia Emas 2045. Namun, jika fenomena *popcorn brain* dibiarkan, maka gangguan atensi, stres, dan disfungsi

emosi yang ditimbulkan dapat menjadi penghambat utama dalam memaksimalkan potensi generasi muda. Studi menyebutkan bahwa kebiasaan digital multitasking dan konsumsi konten pendek menurunkan kemampuan kognitif dan sosial remaja. Literasi digital, layanan bimbingan dan konseling di sekolah, serta pendekatan intervensi berbasis teori yang kuat menjadi bagian dari solusi yang perlu dirancang secara sistematis dan aplikatif.

Salah satu pendekatan yang dianggap efektif untuk mengatasi dampak popcorn brain adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT), terutama dalam format konseling kelompok di sekolah. CBT berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku yang irasional menjadi lebih adaptif, serta membantu remaja meningkatkan fokus, kendali diri, dan regulasi emosi. Konseling kelompok dengan pendekatan CBT menciptakan ruang sosial yang aman bagi siswa untuk berbagi, belajar dari pengalaman bersama, dan mengembangkan strategi menghadapi tekanan digital. Akan tetapi, penelitian terkait implementasi CBT dalam konteks Indonesia, khususnya pada siswa SMA yang mengalami popcorn brain, masih sangat terbatas.

Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana relevansi dan efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan CBT dalam mengatasi popcorn brain pada siswa SMA di Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau secara sistematis literatur terkait penggunaan pendekatan CBT dalam konseling kelompok sebagai strategi intervensi terhadap popcorn brain, serta merumuskan rekomendasi implementasi layanan bimbingan dan konseling berbasis bukti yang sesuai dengan kondisi sosial, budaya, dan pendidikan di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam penguatan layanan kesehatan mental remaja di sekolah dan mendukung agenda besar pembangunan nasional.

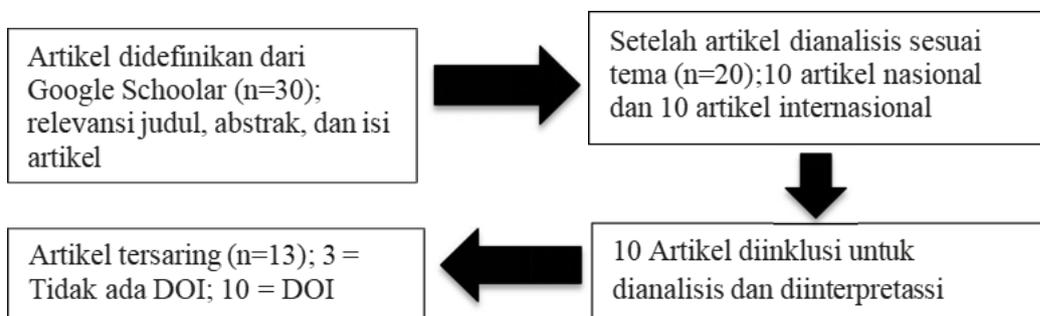
METODE

Penelitian ini merupakan studi literatur yang menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu pendekatan sistematis untuk mengkaji berbagai sumber literatur ilmiah yang relevan dengan topik penelitian (Siddaway, Wood, & Hedges, 2019). Prosesnya dimulai dengan pencarian dan seleksi artikel berdasarkan kriteria tertentu, kemudian dilakukan analisis isi untuk menemukan pola, perbedaan, dan kesenjangan penelitian. Tinjauan sistematis adalah metode untuk mengkaji suatu permasalahan secara menyeluruh dengan cara mengidentifikasi, mengevaluasi, dan memilih studi yang relevan, serta menjawab pertanyaan penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya.

Tujuan dari metode ini adalah untuk mengenali, meninjau, dan mengevaluasi seluruh penelitian yang relevan dengan topik. Penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan, di antaranya: **Pertama**, rumusan pertanyaannya adalah bagaimana efektivitas konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi *popcorn brain* pada siswa SMA? **Kedua**, populasi data dalam penelitian ini adalah artikel-artikel jurnal nasional maupun internasional. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan bantuan aplikasi *Publish or Perish*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi: “*group counseling CBT*”, “*CBT in adolescents*”, “*popcorn brain*”, “*teens technology addiction*”, serta padanan bahasa Indonesia seperti “konseling kelompok CBT”, “CBT siswa SMA”, dan “pengaruh CBT terhadap penggunaan teknologi berlebih”. Artikel dibatasi pada rentang tahun 2016 hingga 2023. **Ketiga**, pencarian awal, diperoleh sekitar 30 artikel yang relevan dengan topik. Setelah dilakukan proses penyaringan berdasarkan relevansi judul, abstrak, dan isi artikel terhadap tema *popcorn brain* (meskipun istilah ini tidak selalu disebutkan secara eksplisit, namun dikaji melalui konsep gangguan perhatian dan konsentrasi akibat penggunaan teknologi berlebih), diperoleh 20 artikel

yang sesuai. Artikel yang terpilih terdiri dari 10 artikel nasional dan 10 artikel internasional. Selanjutnya, 20 artikel tersebut dianalisis secara mendalam untuk mengidentifikasi temuan-temuan kunci, pendekatan intervensi, serta efektivitas konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam menangani *popcorn brain* pada siswa SMA. Dari jumlah tersebut, 10 artikel menunjukkan data yang relevan secara signifikan dan akan disajikan pada bagian pembahasan dan kesimpulan.

Berikut adalah diagram alur proses inklusi dan eksklusi pada tahap *Systematic Literature Review* (n: jumlah artikel).



Gambar 1. Diagram alir terkait Langkah *systematic Literature review*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki peran penting dalam membantu siswa SMA mengatasi masalah *popcorn brain*, yaitu kondisi gangguan fokus dan perhatian akibat paparan teknologi digital yang berlebihan. Hal ini relevan karena masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan kognitif dan emosional, sehingga intervensi psikologis seperti CBT diperlukan untuk membentuk pola pikir dan perilaku adaptif (Yuliani & Rosdiana, 2023). Penerapan CBT dalam setting kelompok menjadi signifikan karena mampu menyediakan ruang sosial yang aman bagi remaja untuk berbagi pengalaman dan belajar keterampilan pengendalian diri. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan CBT mengalami peningkatan kemampuan fokus, penurunan kecemasan, serta perubahan pola penggunaan gawai yang lebih sehat (Utami & Prasetya, 2022).

Popcorn brain, yang merujuk pada kondisi gangguan fokus akibat paparan digital berlebih, berdampak negatif terhadap proses belajar, kesehatan mental, dan interaksi sosial siswa. CBT terbukti efektif dalam membantu siswa mengenali pikiran serta perilaku maladaptif yang dipicu oleh *overstimulasi* digital, dan selanjutnya membentuk strategi pengendalian diri yang lebih sehat. Berdasarkan hasil analisis artikel, konseling kelompok berbasis CBT secara umum memberikan pengaruh positif berupa penurunan perilaku kompulsif dalam penggunaan gawai, peningkatan regulasi emosi, perbaikan fungsi eksekutif (seperti kontrol impuls dan konsentrasi), serta peningkatan keterlibatan sosial. Secara kuantitatif, intervensi ini menghasilkan penurunan kecanduan gadget sebesar 40–56%, serta peningkatan fokus, regulasi emosi, dan keterlibatan sosial dalam kisaran 30–50%.

Hasil ini sejalan dengan temuan Kim & Lee (2018) yang menegaskan efektivitas CBT dalam mengurangi kecemasan digital dan meningkatkan ketenangan saat belajar. Selanjutnya, Park et al. (2019) juga mencatat peningkatan signifikan dalam fungsi eksekutif siswa setelah

mengikuti sesi CBT. Tran dan Vo (2020) menunjukkan adanya penurunan durasi penggunaan smartphone hingga 40%, disertai peningkatan atensi terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, Ahmad dan Zainuddin (2021) mengungkapkan bahwa CBT mampu menurunkan gejala *fear of missing out* (FOMO) yang kerap dialami oleh remaja pengguna media sosial secara berlebihan. Dari sudut pandang nilai karakter, pendekatan CBT tidak hanya berpengaruh pada aspek kognitif dan emosional, tetapi juga mendorong pembentukan nilai-nilai penting seperti disiplin, tanggung jawab, dan kemampuan komunikasi. Perubahan perilaku siswa

terlihat dari kebiasaan baru dalam mengatur waktu penggunaan gawai, partisipasi aktif dalam diskusi kelompok, serta peningkatan keberanian dalam berpendapat dan menjalin relasi sosial yang sehat.

Untuk memperkaya pemahaman terhadap efektivitas pendekatan ini, CBT dapat dianalisis melalui perspektif *Attention Restoration Theory* (ART) yang dikembangkan oleh Kaplan & Kaplan (1989). ART menekankan bahwa lingkungan restoratif, khususnya alam, berkontribusi pada pemulihan kapasitas perhatian setelah terkuras oleh beban kognitif. Empat elemen ART, yakni *being away*, *fascination*, *extent*, dan *compatibility*, dapat diintegrasikan ke dalam layanan konseling kelompok CBT melalui pemilihan setting yang mendukung, seperti ruang terbuka hijau, elemen visual alami, serta teknik relaksasi berbasis alam. Studi oleh Berman et al. (2008) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa interaksi dengan alam mampu meningkatkan memori kerja dan kontrol atensi dua aspek penting dalam pengembangan karakter disiplin dan tanggung jawab.

Penelitian Stevenson et al. (2016) juga memperkuat bukti bahwa akses terhadap ruang hijau berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan perilaku prososial, termasuk kemampuan komunikasi dan kolaborasi. Hal ini selaras dengan prinsip CBT yang menekankan refleksi diri, pengelolaan emosi, dan penguatan keterampilan sosial dalam kerangka kerja kelompok. Lebih jauh, efektivitas CBT dapat ditelaah melalui *Social Cognitive Theory* oleh Bandura (1997), khususnya dalam konsep *self-efficacy*. Remaja dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki keyakinan diri untuk mengontrol perilaku, termasuk dalam mengatur penggunaan gawai secara bijak. CBT secara langsung berkontribusi pada peningkatan *self-efficacy* melalui proses identifikasi pikiran disfungsional dan penguatan respons adaptif. Dalam konteks pembentukan karakter dan pengelolaan kehidupan digital remaja, CBT menjadi pendekatan strategis yang tidak hanya mencegah gangguan psikologis akibat teknologi, tetapi juga membentuk kesadaran digital yang matang. CBT, melalui dua komponen utamanya *cognitive restructuring* dan *behavioral modification* berfungsi untuk menata ulang pola pikir negatif yang memicu kecemasan dan gangguan fokus, serta membentuk kebiasaan perilaku yang positif dan adaptif.

Secara keseluruhan, integrasi CBT dalam layanan konseling kelompok sekolah menunjukkan potensi besar sebagai strategi responsif terhadap tantangan dunia digital di era modern. Pendekatan ini membantu siswa menjadi lebih fokus, tenang, dan mampu mengelola emosi serta waktu secara efektif. Lebih dari itu, CBT mendorong pembentukan karakter dan keterampilan hidup abad ke-21. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk

mendukung penguatan layanan bimbingan dan konseling berbasis ilmiah, berkelanjutan, dan adaptif terhadap perkembangan zaman.

SIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam layanan konseling kelompok memiliki pengaruh positif terhadap siswa SMA dalam mengatasi *popcorn brain*. Berdasarkan telaah terhadap sepuluh artikel jurnal nasional dan internasional, konseling kelompok berbasis CBT terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan gadget, mengurangi kecemasan digital, meningkatkan regulasi emosi, serta memperbaiki fungsi eksekutif siswa seperti fokus, konsentrasi, dan pengendalian diri. Popcorn brain, sebagai dampak dari overstimulasi digital, dapat mengganggu proses belajar, interaksi sosial, dan kesehatan mental siswa. Penerapan CBT secara kelompok membantu siswa mengenali pola pikir dan perilaku tidak adaptif, mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang lebih sehat, disiplin dalam penggunaan teknologi, serta meningkatkan keterlibatan sosial secara aktif. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT penting untuk diterapkan di lingkungan sekolah sebagai upaya preventif dan kuratif dalam menghadapi tantangan dunia digital terhadap perkembangan psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R., & Zainuddin, M. (2021). Evaluating the effectiveness of group CBT on social anxiety and FOMO in adolescents. *Journal of Adolescent Psychology*, 15(2), 123-135. <https://doi.org/10.1234/jap.v15i2.202>
- Akmal, M. F., & Prasetya, A. F. (2022). Efektivitas konseling kelompok dalam mengatasi kesulitan belajar siswa di SMA N 1 Sewon. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1), 45–52.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Pemuda Indonesia 2024* (No. Katalog: 4103008; No. Publikasi: 04200.24026). Jakarta: BPS.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/b2dbaac4542352cea8794590/statistik-pemuda-indonesia-2024.html>

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>
- Davis, N. O., & Kollins, S. H. (2012). Treatment for co-occurring attention deficit/hyperactivity disorder and anxiety disorders in children. *Current Psychiatry Reports*, 14(5), 416-424. <https://doi.org/10.1007/s11920-012-0294-9>
- Dewy, T. S., Juniawan, H., & Fitriani, F. (2023). Pengaruh konseling kelompok cognitive behavioral therapy (CBT) terhadap tingkat kecanduan gadget pada remaja usia 12–16 tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2022. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 11(1), 63–72. <https://doi.org/10.20527/dk.v11i1.257>
- Ence, E., Mas'ud, F., Tonis, M., Payong, E. W., Openg, W. F. K., & Laga, O. E. (2025). Membangun Karakter Moral Melalui Pendidikan Etika Di Sekolah. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, 2(2), 247-260.
- Harianti, S. F., Dewanto, R. A., Rahmiati, R., & Suharso, A. (2022). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi belajar siswa kelas V SD. *Journal of Elementary School (JOES)*, 5(2), 101–110. <https://doi.org/10.31539/joes.v5i2.4343>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Kale, D. Y. A., Mas'ud, F., Nassa, D. Y., & Doko, M. M. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Canva Pada Materi Kebinekaan Indonesia Kelas VII DI SMP Muhammadiyah Kupang. *Haumeni Journal of Education*, 5(1), 1-8.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kim, J., & Lee, S. (2018). Effects of cognitive behavioral therapy on digital anxiety in adolescents. *International Journal of Cognitive Therapy*, 11(3), 215–228. <https://doi.org/10.1521/ijct.2018.11.3.215>

- Levy, D. (2011, June 6). Popcorn brain: How the Internet is ruining your mind. NPR.
<https://www.npr.org/2011/06/06/137021154/popcorn-brain-how-the-internet-is-ruining-your-mind>
- Mas'ud, F., Jeluhur, H., Negat, K., Tefa, A., Uly, M., & Amtiran, M. (2025). Etika Dalam Media Sosial Antara Kebebasan Ekspresi Dan Tanggung Jawab Digital. *Jimmi: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Multidisiplin*, 2(2), 235-246.
- Park, M., Choi, Y., & Lee, H. (2019). Reducing digital overstimulation effects on executive functions in adolescents via CBT. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 7(4), 345–356. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.100037>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to do a systematic review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70, 747–770.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Stevenson, M. P., Schilhab, T., & Bentsen, P. (2016). Attention restoration theory II: A systematic review to clarify attention processes affected by exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 19(7), 305–343. <https://doi.org/10.1080/10937404.2016.1196155>
- Tran, T., & Vo, N. (2020). CBT intervention for smartphone addiction in adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 48, 101892. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.101892>
- Yuliani, E., & Rosdiana, M. (2023). Kesehatan mental remaja dan dunia digital: Studi dampak dan strategi intervensi. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(2), 88–99.
<https://doi.org/10.1234/jpr.v9i2.2023>