

Self-Management: Reducing Social Media

Tata Kelola Diri: Mengurangi Media Sosial

Amilza Afnur¹, Awang Setiawan Wicaksono²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia
Email: amilzaafnur@ugm.ac.id, awangwicaksono.psi@ugm.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 2024-07-12 Revisi 2024-07-28 Diterima 2024-08-14	<i>The development of technology from time to time will continue to grow rapidly with changes, especially in the field of communication and information. The development of communication and information has caused many communication delivery media to emerge that have been designed to be able to convey information in a very easy way, one of which is social media. Social media provides many conveniences that make its users feel safe in cyberspace for a long time. Most social media users are teenagers, who are easily carried away by global developments, the desire to get information, and have difficulty distinguishing between good and bad to be used as a reference for behavior. This study aims to direct students in reducing the use of social media during classroom learning. The research method used is the one group pretest-posttest experimental approach, pretest and posttest are carried out by racing against indicators of social media addiction behavior. Based on the results, the self-management strategy can reduce the use of social media in class XI students at SMK Nurul Islam Manyar.</i>
Keyword: Self-Management; Social Media Addiction; Learning Difficulties	

ABSTRAK	Kata Kunci
Perkembangan teknologi dari zaman ke zaman akan terus semakin pesat dengan adanya perubahan terutama pada bidang komunikasi dan informasi. Perkembangan komunikasi dan informasi ini menyebabkan banyak sekali bermunculan media penyampaian komunikasi yang sudah didesain untuk dapat menyampaikan informasi dengan cara yang sangat mudah, yaitu salah satunya media sosial. Media sosial memberikan banyak kemudahan yang membuat penggunaannya bisa merasa aman di dunia maya dalam jangka waktu yang lama. Sebagian besar pengguna media sosial adalah remaja, yang mudah ter hanyut dalam perkembangan global, keinginan untuk mendapatkan informasi, dan kesulitan membedakan mana yang baik dan mana yang buruk untuk dijadikan acuan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengarahkan siswa dalam mengurangi penggunaan media sosial saat pembelajaran di kelas. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan eksperimen one group pretest-posttest, pretest dan posttest dilakukan dengan berpacu pada indikator perilaku kecanduan media sosial. Berdasarkan hasil yang dilakukan strategi self management dapat mengurangi penggunaan media sosial pada siswa kelas XI di SMK Nurul Islam Manyar.	Self-Management; Kecanduan Media Sosial; Kesulitan Belajar

Copyright (c) 2024 Amilza Afnur & Awang Setiawan Wicaksono

Korespondensi:

Hilman Richard Tasiabe
Department of Psychology
Email: tasiabe148@gmail.com



LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi dari zaman ke zaman akan terus semakin pesat dengan adanya perubahan terutama pada bidang komunikasi dan informasi. Perkembangan komunikasi dan informasi ini menyebabkan banyak sekali bermunculan media penyampaian komunikasi yang sudah didesain untuk dapat menyampaikan informasi dengan cara yang sangat mudah, yaitu salah satunya media sosial. Menurut Mulyani dkk. (2020) media sosial termasuk dalam salah satu media informasi dan komunikasi yang paling banyak diakses dengan persentase mencapai sekitar 78,19% oleh para pengguna internet di Indonesia yang menembus sekitar 215 juta jiwa terhitung sejak 10 Maret 2023 dengan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Didukung oleh Pratiwi dan Fazriani (2020) bahwa media sosial facebook yang paling banyak digunakan sebesar 71,6 juta pengguna, disusul oleh instagram dan youtube.

Media sosial dalam dunia pendidikan mempunyai dampak yang signifikan terhadap proses belajar, pola pikir, dan perilaku siswa (Aprilia dkk., 2020). Media sosial telah mengubah cara orang berinteraksi, juga memungkinkan kita mengetahui kejadian terkini dalam hitungan menit, jam, dan bahkan secara real time (Pratiwi & Fazriani, 2020). Media sosial memungkinkan semua pihak berpartisipasi dengan berkontribusi secara terbuka, mengomentari, dan memberikan masukan, serta berbagi informasi secara cepat tanpa batasan (Rahardjo & Soetjningsih, 2022). Media sosial memberikan banyak kemudahan yang membuat penggunaannya bisa merasa aman di dunia maya dalam jangka waktu yang lama (Aisafitri & Yusriyah, 2021).

Sebagian besar pengguna media sosial adalah remaja, yang mudah terhanyut dalam perkembangan global, keinginan untuk mendapatkan informasi, dan kesulitan membedakan mana yang baik dan mana yang buruk untuk dijadikan acuan perilaku (Krisnadi & Adhandayani, 2022). Emosi yang belum stabil pada masa remaja dapat berdampak di kehidupan pribadi maupun sosialnya (Puspitasari & Fikry, 2023). Jika individu kurang berinteraksi dengan lingkungannya itu juga mengakibatkan individu lebih memilih untuk berinteraksi melalui media sosial (Pata dkk., 2021). Hal ini juga dapat menyebabkan kecanduan media sosial karena individu memiliki hubungan sosial yang nyaman (Zanah & Rahardjo, 2020).

Remaja yang sehari-harinya melakukan aktivitas media sosial bisa disebut kecanduan dan sulit untuk melepaskan perilaku tersebut (Wulandari & Netrawati, 2019). Saat ini siswa SMP, SMA, bahkan SD sudah memiliki telepon seluler dan sangat mahir dalam menggunakannya. Beberapa orang mungkin lupa waktu ketika bermain di ponselnya yang sudah terinstal aplikasi media sosial favoritnya, seperti Tiktok, WhatsApp, Twitter, Instagram, dan media sosial lainnya (Azizah & Bharuddin, 2021). Mereka sering berkomunikasi dengan orang lain melalui telepon genggam apalagi mereka juga suka memposting foto dan mengupdate statusnya di media sosial untuk menunjukkan kehadirannya kepada teman-temannya di dunia maya (Amirah dkk., 2023). Jika keadaan ini terus berlanjut, pelajar cenderung menjadi

kecanduan media sosial. Orang yang lebih suka berinteraksi secara online lebih cenderung menjadi kecanduan media sosial, yang berdampak negatif pada kehidupan mereka karena membuang-buang waktu dan mengabaikan tugas-tugas seperti, berkurangnya produktivitas dalam bekerja dan belajar (Annisa dkk., 2022).

Kecanduan media sosial menjadi hal *urgnet* yang harus diteliti karena mampu membuat remaja yang menggunakan menjadi acuh dengan tanggungjawabnya sebagai pelajar yang baik (Imran, 2020). Banyaknya dampak negatif dari kecanduan media sosial menjadikannya buruk jika terus dibiarkan terutama bagi usia remaja (Harnata & Prasetya, 2023). Perlu dilakukan perlakuan yang tepat untuk remaja yang kecanduan media sosial, salah satunya menggunakan teknik *self management* (Husainiah dkk., 2020). *Self management* menjadi teknik yang tepat untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial karena remaja mampu memahami dirinya sendiri lebih dalam (Winingsih dkk., 2022).

Teknik *self management* bisa digunakan untuk meningkatkan disiplin dalam diri, cara mengolah, dan mengatur diri (Munawaroh dkk., 2023). Penelitian terdahulu yang serupa membahas mengenai teknik *self management* ditinjau memiliki beberapa perbedaan. Mustikaningtyas dkk. (2024) melakukan penelitian dengan judul penerapan teknik *self management* terhadap perilaku terlambat pada peserta didik. Sinuhaji dkk. (2023) pula melakukan penelitian dengan judul pengaruh konseling behavioral teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar. Terdapat pula penelitian oleh Sari dkk. (2022) dengan judul teknik-teknik bimbingan dan konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, diketahui bahwa penelitian-penelitian terdahulu masih jarang sekali yang membahas teknik *self management* untuk mengintervensi kecanduan media sosial, sehingga penelitian ini memiliki keunikan dan keterbaruan pada variabel kecanduan media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan melalui pendekatan kuantitatif desain eksperimen dengan rancangan *one group pre-test-post-test design* yang diuraikan pada gambar 1 berikut:

Prettest	Treatment	Posttest
T1	X	T2

Gambar 1. Rancangan Penelitian One Group Pre-test-Post-test Design

Berdasarkan gambar di atas, sebelum diberikan perlakuan, subjek penelitian akan menjalani *pre-test* dengan mengerjakan skala kecanduan media sosial. Setelah itu, subjek penelitian diberikan perlakuan berupa strategi manajemen diri dalam 4 pertemuan dengan alokasi waktu 60 menit untuk setiap pertemuan. Kemudian, *post-test* diberikan oleh subjek penelitian untuk mengerjakan skala kecanduan media sosial.

Adapun populasi dari penelitian ini adalah murid kelas XI MP 2 di salah satu SMK di Gresik. Subjek penelitian ini sebanyak 3 orang siswa, yang memiliki skor kecanduan media sosial yang tergolong sedang hingga tinggi.

Dalam penelitian ini, data kecanduan media sosial subjek diklasifikasikan menjadi tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah, seperti disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Kategori Skor Perilaku Kecanduan Media Sosial

No	Kategori	Rentang Skor	Σ
1	Tinggi	>43	3
2	Sedang	39 - 43	8
3	Rendah	>39	11
JUMLAH			22

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecanduan media sosial yang terdiri dari 15 aitem dengan nilai koefisien validitas adalah 0,313 dan nilai reliabilitas adalah 0,773. Efektivitas pelatihan dapat diketahui dengan melihat perubahan *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up* pada skala kecanduan media sosial sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Pengolahan data adalah untuk melihat apakah terdapat penurunan skor kecanduan media sosial dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan SPSS 20 *Related Sample T. Test*, dengan taraf signifikansi yang digunakan adalah < 0,05.

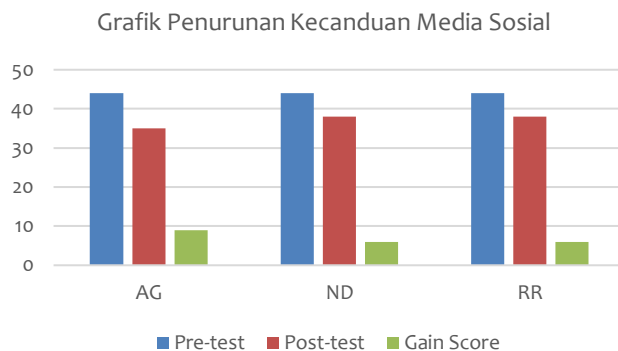
HASIL PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MP 2 di salah satu SMK di Gresik. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 3 siswa. Diperoleh 3 siswa sebagai subjek dari hasil *screening* yang berada dalam kategori sedang hingga tinggi pada skor kecanduan media sosial. Adapun hasil dari masing-masing subjek adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Skor Kecanduan Media Sosial

Hasil Pencapaian	Subjek		
	AG	RR	ND
Skor	35	38	38
Kategori	Sedang	Sedang	Sedang

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa ketiga subjek memiliki kategori sedang dalam skor kecanduan media sosial. Setelah itu dilakukan perbandingan antara skor *pre-test* dan *post-test* dari masing-masing subjek untuk melihat efektivitas intervensi yang diberikan sebagai berikut:



Gambar 2. Penurunan Kecanduan Media Sosial

Dari grafik diatas dapat diketahui hasil *pre-test* subjek AG 44, ND 44, RR 44 Setelah pelaksanaan *pre-test*, subjek diberikan perlakuan dengan teknik *self management*. Setelah itu diberikan *post-test* dengan hasil AG 35, ND 38, RR 38, *Gain score* yang dihasilkan dari jarak perhitungan antara *pre-test* dan *post-test* subjek AG 9, ND 6, RR 9.

PEMBAHASAN

Intervensi dalam penelitian ini digunakan guna menurunkan kecanduan media sosial pada siswa XI MP 2 melalui pelatihan *self management*. Hasil hipotesis menunjukkan nilai signifikansi yang berarti pelatihan *self management* efektif dalam menurunkan kecanduan media sosial pada siswa XI MP 2. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Mahendra dkk. (2024) bahwa teknik *self management* mampu memengaruhi konsep diri remaja sehingga remaja mampu mengontrol penggunaan media sosialnya. Penelitian oleh Anggraini dan Emmanuel (2020) pula mendukung bahwa *self management* terbukti mengurangi perilaku *internet gaming disorder* pada anak usia sekolah.

Media sosial merupakan media online yang mendukung interaksi sosial dan menggunakan teknologi berbasis web untuk mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif, dimana penggunaanya dapat dengan mudah berinteraksi dan berbagi informasi di dunia maya (Rafiq, 2020). Media sosial WhatsApp adalah bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh orang-orang di seluruh dunia (Alaby, 2020). Kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis di mana pengguna meningkatkan penggunaan jejaring sosial setiap saat sehingga dapat membangkitkan kesenangan yang dapat menimbulkan kecemasan dan perubahan mood seperti depresi dan sulit menyesuaikan diri, juga terganggunya kehidupan sosial (Dewa & Safitri, 2021).

Dalam menangani masalah kecanduan media sosial tersebut bisa diberikan treatment dalam upaya mengubah perilaku kecanduan media sosial guna meningkatkan kedisiplinan siswa dalam pembelajaran di kelas (Sampurno dkk., 2020). Pemilihan teknik yang berfungsi untuk merubah perilaku sesuai dengan teori skinner, yaitu operan conditioning yang menjelaskan bahwa perilaku individu terbentuk sangat ditentukan oleh konsekuensi yang

menyertainya (Munawaroh dkk., 2023). Strategi yang dapat digunakan adalah strategi *self management* yang merupakan proses dimana konseling mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri melalui empat teknik, yaitu *self monitoring*, *self contracting*, *self control*, dan *self reward* yang digunakan untuk mengurangi penggunaan media sosial pada siswa kelas XI MP 2 di salah satu SMK di Gresik.

Teknik *self management* menjadi salah satu strategi yang berfungsi untuk mengubah suatu perilaku dengan pendekatan *behavior* (Asrori & Hartono, 2022). Teknik *self management* ini menjadi penata perilaku dalam mencapai kemandirian dan hidup produktif dalam sehari-hari (Rahmawati dkk., 2023). Teknik *self management* menggunakan *setting* dan pemantauan yang dilakukan oleh diri sendiri dalam bentuk evaluasi (Fazillah dkk., 2023). *Self management* mampu mendorong individu untuk maju, mengatur diri sendiri, dan mengendalikan kemampuan untuk mencapai suatu hal (Aviv dkk., 2023).

Pratiwi dan Fazriani (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa perilaku kecanduan media sosial terjadi karena banyak faktor, seperti takut ketinggalan akan tren sehingga mengikuti segala hal di media sosial. Puspitasari dan Fikry (2023) pula mendukung hal tersebut dalam penelitiannya bahwa remaja yang kecanduan media sosial cenderung tertarik dengan media sosial karena mudahnya akses dan penggunaan *platform* yang ada. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Zanah dan Rahardjo (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kecanduan media sosial menjadi masalah yang *urgent* untuk dihadapi karena sudah menimpa banyak kalangan.

Penelitian-penelitian yang ada sudah cukup dalam membuktikan terjadi penurunan kecanduan media sosial dari pemberian intervensi berupa pelatihan *self management*. Namun penelitian ini tidak lepas dari adanya keterbatasan penelitian, yaitu jumlah sampel yang diteliti masih sangat terbatas dan minim untuk memberikan gambaran secara luas mengenai kecanduan media sosial, sehingga dapat menimbulkan hasil yang berbeda ketika diteliti dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

KESIMPULAN

Teknik *self manajemen* dilakukan sebanyak enam kali pertemuan dengan rincian 1 pertemuan digunakan untuk *pre-test* kemudian 4 kali pertemuan digunakan untuk intervensi dan yang terakhir 1 pertemuan digunakan untuk pelaksanaan *post-test*. pada program magang kali ini diperoleh 3 subjek dengan hasil *pre-test* dengan skor yang tinggi, kemudian melanjutkan pada tahap intervensi. Didapatkan penurunan skor dari *pre-test* ke *post-test*, Pada subjek AG nilai *pre-test* 44 dan *post-test* 35 *gain score* yang didapatkan yaitu 9, pada subjek RR nilai *pre-test* 44 dan *post-test* 38 *gain score* yang di dapatkan yaitu 6, dan pada subjek ND nilai *pre-test* 44 dan *post-test* 38 *gain score* yang didapatkan yaitu 6. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, teknik *self management* dapat memberikan pengaruh yang positif untuk menurunkan penggunaan media sosial pada siswa kelas XI SMK Nurul Islam Manyar. Adapun saran yang dapat diberikan untuk pengembangan penelitian selanjutnya, yaitu diharapkan

dapat melakukan pengambilan sampel yang lebih luas dan bisa menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisafitri, L., & Yusriyah, K. (2021). Kecanduan media sosial (FOMO) pada generasi milenial. *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(01), 86–106. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i01.4249>
- Alaby, M. A. (2020). Media sosial whatsapp sebagai media pembelajaran jarak jauh mata kuliah ilmu sosial budaya dasar (ISBD). *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 273–289. <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/ganaya/article/view/499>
- Amirah, N., Jumaini, & Indriati, G. (2023). Hubungan kecanduan media sosial terhadap kesehatan mental remaja pada masa pandemi covid-19. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(1), 72. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i01.p10>
- Anggraini, H., & Emmanuel, S. (2020). Pelatihan teknik self control untuk mengurangi penggunaan gadget pada anak usia dini. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 5(2), 90–97. <https://doi.org/10.33366/japi.v5i2.1768>
- Annisah, D. F., Pahlevi, R., Fatimah, S., & Sari, R. O. (2022). Pelatihan parenting melalui pemanfaatan internet sehat sebagai upaya mereduksi kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal AbdiMU (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(1), 12–18. <https://doi.org/10.32627/abdimu.v2i1.449>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Asrori, F., & Hartono. (2022). Penggunaan teknik self management dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(4), 53–59.
- Aviv, M. F., Kusnadi, & Jannati, Z. (2023). Pencegahan kecanduan alkohol pada remaja melalui layanan bimbingan kelompok berbasis teknik self-management. *Adiba: Journal of Education*, 3(3), 334–340.
- Azizah, E., & Bharuddin, F. (2021). Hubungan antara fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial instagram pada remaja. *Jurnal Psikologi Humanistik*, 29(3), 15–25.
- Dewa, C. B., & Safitri, L. A. (2021). Pemanfaatan media sosial tiktok sebagai media promosi industri kuliner di jayakarta pada masa pandemi covid-19 (Studi kasus akun tiktok jawafoodie). *Khasanah Ilmu: Jurnal Pariwisata Dan Budaya*, 12(1), 65–71. <https://doi.org/10.31294/khi.v12i1.10132>
- Fazillah, P., Fadhli, T., & Fitri, M. (2023). Efektivitas pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi kecanduan game online pada siswa SMAN 1 sakti. *Jurnal Educandumedia*, 2(2), 1–11.
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran perasaan insecure di kalangan mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 823–830. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 79–84. <https://doi.org/10.33292/ter.v2i2.97>
- Imran, A. N. (2020). Penerapan teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMAN 1 Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 3(4), 1–16. http://eprints.unm.ac.id/19360/1/JURNAL_NUR_AZIZAH_IMRAN.pdf
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1), 47–55. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/187>
- Mahendra, Shalini, W., Parulian, T., Pambudi, B., Yusuf, N. W., & Sagala, E. (2024). Penyuluhan penerapan self management dalam mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di PKBM Yabes Medan. *Community Development Journal*, 5(3), 4597–4601.
- Mulyani, I., Mikarsa, H. L., & Puspitawati, I. (2020). Apakah jenis kelamin memoderasi pengaruh harga diri terhadap perilaku adiksi pada instagram di kalangan remaja? *Seminar Nasional PascaSarjana*, 39–48. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>

- Munawaroh, L., Salam, A. Y., & Yunita, R. (2023). Pengaruh teknik self management terhadap stress akademik dan motivasi siswa tahfidz di SMA unggulan hafshawaty pesantren zainul hasan genggong. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(11), 98–111.
- Mustikaningtyas, R. P., Adelia, F. M., Sriandi, A. K., & Habsy, B. A. (2024). Penerapan teknik self management terhadap perilaku terlambat pada peserta didik di SDN Jajar Tunggal III Surabaya. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 550–556. <https://doi.org/10.59837/f24hd634>
- Pata, A., Aspin, & Pambudhi, Y. A. (2021). Kontrol diri siswa terhadap kecanduan media sosial. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 20. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.16279>
- Pratiwi, A., & Fazriani, A. (2020). Hubungan antara fear of missing out (Fomo) dengan kecanduan media sosial pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.123>
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi kontrol diri terhadap kecanduan media sosial tiktok pada remaja di kabupaten bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13958–13964. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8611>
- Rafiq. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunikas*, 1(1), 18–29. <https://doi.org/10.34081/270033>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjiningasih, C. H. (2022). Fear of missing out (FOMO) dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rahmawati, D., Assyahali, K. A.-K., & Permana, A. (2023). Pengaruh teknik self management terhadap kemandirian belajar siswa kelas XI di madrasah aliyah (MA) darunna'im putri rangkasbitung. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 1(1), 245–259. <http://jurnal.kolibi.org/index.php/cendikia/article/view/119>
- Sampurno, M. B. T., Kusumandyoko, T. C., & Islam, M. A. (2020). Budaya media sosial, edukasi masyarakat, dan pandemi covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(5), 529–542. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15210>
- Sari, E. P., Hartati, S., & Siswanti, R. (2022). Teknik-teknik bimbingan dan konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11896–11905. <https://mail.jptam.org/index.php/jptam/article/view/4335>
- Sinuhaji, B. C., Dharsana, I. K., & Suarni, N. K. (2023). Pengaruh konseling behavioral teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah menengah atas. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 452–455. <https://doi.org/10.29210/1202323017>
- Winingsih, E., Naqiyah, N., Warsito, H., & Setiawati, D. (2022). Pengembangan model psikoedukasi berbasis self management untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 5(1), 41–46. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Wulandari, R., & Netrawati. (2019). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Jurnal Riset Tindakan Mahasiswa*, 5(2), 1–15.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 286–301. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3386>