

# (Penerapan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Ketergantungan Penggunaan Media Sosial di SMAN 2 Soppeng)

## Application of Self-Management Techniques to Reduce Dependence on Social Media Use at SMAN 2 Soppeng

Erfina<sup>1\*</sup>, Syamsul Bachri Thalib<sup>2</sup>, Suciani Latif<sup>3</sup>

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: [erfiinaa024@gmail.com](mailto:erfiinaa024@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini menelaah pengaruh penerapan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Ketergantungan Penggunaan Media Sosial di SMAN 2 SOPPENG. Adapun masalah dalam penelitian ini yaitu: (1) Bagaimana gambaran tingkat ketergantungan penggunaan media sosial di SMAN 2 Soppeng? (2) Bagaimana pelaksanaan teknik manajemen diri untuk mengurangi ketergantungan penggunaan media sosial? (3) Bagaimana efektivitas penerapan teknik manajemen diri dalam mengurangi ketergantungan penggunaan media sosial?. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui bagaimana tingkat ketergantungan media sosial di SMAN 2 Soppeng. (2) Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan teknik manajemen diri dalam mengurangi ketergantungan media sosial. (3) Untuk mengetahui bagaimana efektivitas penerapan teknik manajemen diri dalam mengurangi penggunaan media sosial. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian (SSR) dengan desain A-B-A. Adapun subjek penelitian ini adalah dua orang siswa kelas XII.MIA.2 SMAN 2 Soppeng yang mengalami ketergantungan media sosial. Analisis data yang digunakan yaitu melalui instrument observasi dan skala penilaian. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis visual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat ketergantungan media sosial sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *Self-Management* berada pada kategori tinggi (2) Pelaksanaan teknik *Self-Management* untuk mengurangi ketergantungan penggunaan media sosial pada siswa SMAN 2 Soppeng dilaksanakan sebanyak 6 tahap dan selama penelitian siswa menunjukkan partisipasi yang baik (3) Penerapan teknik self-management dapat mengurangi ketergantungan penggunaan media sosial.

**Kata Kunci:** Kata Kunci: Teknik *Self-Management*, Ketergantungan Media Sosial

### Abstract

*This study examines the effect of applying Self-Management Techniques to Reduce Dependence on the Use of Social Media at SMAN 2 SOPPENG. The problems in this study are: (1) What is the description of the level of dependence on the use of social media at SMAN 2 Soppeng? (2) How is the implementation of self-management techniques to reduce dependence on the use of social media? (3) How effective is the application of self-management techniques in reducing dependence on the use of social media?. The aims of this study are: (1) To find out how the level of dependence on social media at SMAN 2 Soppeng is. (2) To find out how to implement self-management techniques in reducing dependence on social media. (3) To find out how effective the application of self-management techniques is in reducing the use of social media. This research approach uses a quantitative approach to this type of research (SSR) with an A-B-A design. as for the subject of this research are two students of class XII.MIA.2 SMAN 2 Soppeng who experience social media dependence. Analysis of the data used is through the instrument of observation and rating scale. Data analysis used descriptive analysis and visual analysis. The results showed that: (1) The level of dependence on social media before being given treatment in the form of Self-Management techniques was in the high category (2) The implementation of the Self-Management technique to reduce dependence on the use of social media in SMAN 2 Soppeng students was carried out in 6 stages and during the study. students show good participation (3) The application of self-management techniques can reduce dependence on the use of social media.*

**Keywords:** *Self-Management Techniques, Social Media Dependence*

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang begitu pesat kini telah dirasakan oleh masyarakat di seluruh penjuru dunia. Salah satu hasil dari teknologi tersebut yaitu penggunaan media sosial. Media sosial sebagai salah satu akses yang dapat menghubungkan setiap orang tanpa harus bertemu langsung sangat membantu dalam berkomunikasi ataupun dalam urusan pekerjaan. Apalagi dalam kondisi pandemi saat ini semua kegiatan dilakukan di rumah guna memutus penyebaran COVID-19 sehingga intensitas penggunaan media sosial juga sangat meningkat, khususnya dalam kalangan pelajar. (Thakkar, 2006) menyatakan bahwa siswa yang tidak mampu mengontrol penggunaan media sosialnya maka akan terus meningkat dan menyebabkan efek ketergantungan.

Ketergantungan penggunaan media sosial ini terjadi karena kebanyakan dari siswa menganggap bahwa apabila dirinya semakin aktif di media sosial maka mereka akan dianggap keren, gaul, dan mengikuti perkembangan zaman. Sedangkan, siswa yang tidak memiliki media sosial akan dianggap kurang gaul ataupun ketinggalan zaman (Suryani & Suwanti, 2014) Hal lain juga diungkapkan oleh (Simsek, 2019) mengatakan bahwa kebutuhan menjalin hubungan dekat, perilaku narsistik, kelebihan waktu luang, dan keterbatasan lingkungan sosial menjadi penentu siswa ketergantungan media sosial.

Namun penggunaan media sosial secara berlebihan tentu saja memiliki dampak negatif. Media sosial akan membuat siswa menjadi tidak peduli dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar menjadi berkurang dan pretasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis dikarenakan siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial (Mim & Science, 2018). Selain itu ketergantungan media sosial juga mengakibatkan konsentrasi dalam belajar menurun, tidur larut malam, dan kurang dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Setelah dilakukan penyebaran angket ketergantungan media sosial pada siswa kelas XI.MIA 2 dan XI. MIA 3 didapatkan 9 orang siswa dengan kategori penggunaan media sosial rendah yaitu (13%), 48 orang siswa dengan kategori penggunaan media sosial sedang (70%) dan 12 orang siswa dengan kategori penggunaan media sosial yang tinggi (17%). Setelah itu peneliti melakukan wawancara dengan 2

siswa yang termasuk dalam kategori tinggi penggunaan media sosial berdasarkan dari angket yang telah dibagikan, hasil wawancara dengan siswa yang berinisial (EF) dia merasa tidak bisa membagi waktunya ketika sudah memegang *smartphone* apalagi jika sudah bermain *game online* dan mengakses media sosial. Bahkan siswa ini mengatakan 80% waktunya dalam sehari dia gunakan untuk mengakses media sosial, selalu menunda untuk mengerjakan tugas karena merasa masih banyak waktu sebelum tugas dikumpulkan dan memilih untuk mengakses media sosialnya sehingga biasanya dia mengerjakan tugas seadanya atau terkadang juga menyontek tugas temannya. Sedangkan hasil wawancara dengan siswa inisial (A) dia merasa kesulitan mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial, bahkan dalam sehari bisa mengakses media sosial lebih dari 7 jam. Misalnya saja saat dia ingin mencari jawaban di internet untuk mengerjakan tugas dia lebih mendahulukan membuka media sosial daripada langsung mengerjakan tugasnya. Bahkan dia merasa lebih banyak mendapatkan informasi ketika membuka media sosial sehingga merasa ketinggalan informasi jika dalam sehari tidak membuka media sosialnya.

(Jazimah, 2015) Manajemen diri berarti menempatkan segala sesuatu secara teratur dalam hidup, dalam penggunaan waktu, pilihan, kepentingan, kegiatan, serta dalam keseimbangan fisik dan mental. Ini juga berarti mendorong diri untuk maju, mengatur semua unsur pribadi, mengendalikan potensi kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi untuk membuatnya lebih sempurna. Melalui teknik *self-management* diharapkan siswa dapat memanagerment dirinya dengan baik sehingga mendorong penghindaran diri dari perilaku ketergantungan penggunaan media sosial.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Pengertian ketergantungan media sosial

Ketergantungan penggunaan media sosial di semua kalangan saat ini sudah tidak dapat dihindari lagi. Hampir setiap hari pengguna mengakses media sosial untuk sekedar mencari informasi di *facebook*, *Instagram*, maupun *twitter*. Dalam penelitian (Wijayanti, 2017) memaknainya sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Bentuk ketergantungan dalam hal ini yaitu penggunaan terhadap media sosial secara berlebih.

Sedangkan menurut (Al-menayes, 2015),

memaknai ketergantungan penggunaan media sosial merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Kecanduan *social media* sangat mempengaruhi sudut pandang psikologis yang menyebabkan masalah dalam perilaku.

Berdasarkan pendapat di atas, disimpulkan bahwa ketergantungan penggunaan media sosial merupakan bentuk ketergantungan seseorang dalam penggunaan media sosial secara berlebihan sehingga mempengaruhi sudut pandang psikologis yang akan menyebabkan masalah dalam berperilaku. Orang-orang yang mengalami ketergantungan dalam menggunakan media sosial akan menghabiskan banyak waktu dengan sia-sia dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online dan seseorang yang memiliki ketergantungan atau kecanduan akan merasa gelisah apabila tidak memenuhi hasratnya untuk kembali menggunakan media sosial. Selain itu remaja yang mengalami ketergantungan penggunaan media sosial juga biasanya gampang emosi bahkan untuk hal-hal yang sepele, lebih senang mengurung diri dan menghabiskan waktu seharian di dalam kamar sehingga kurang interaksi sosial dengan rekan maupun keluarganya.

## 2.2 Jenis-jenis media sosial

Ada beberapa jenis media sosial menurut (Cahyono, 2018):

### 1. Proyek Kolaborasi

*Website* mengizinkan *user*nya untuk dapat mengubah, menambah, ataupun *remove* konten-konten yang ada di *website* ini. Contohnya *Wikipedia*.

### 2. Blog dan *microblog*

*User* lebih bebas dalam mengekspresikan sesuatu di blog ini seperti curhat ataupun mengkritik kebijakan pemerintah. Contohnya *Twitter*, *Blogspot*, *Tumblr*, *Path*, *Instagram* dan lain-lain.

### 3. Konten

Para *user* dari pengguna *website* ini saling *share* konten-konten media, baik seperti *video*, *ebook*, gambar dan lain-lain. Contohnya *Youtube*

### 4. Situs Jejaring Sosial

Aplikasi yang mengizinkan *user* untuk dapat terhubung dengan membuat informasi pribadi sehingga dapat terhubung dengan orang lain. Informasi pribadi itu bisa seperti foto-foto. Contoh *Facebook*, *Path*, *Instagram* dan lain-lain.

### 5. *Virtual Game World*

Dunia virtual dimana mereplikasikan lingkungan 3D, dimana *user* bisa muncul dalam bentuk

avatar-avatar yang diinginkan serta berinteraksi dengan orang lain selayaknya di dunia nyata, contohnya *game online*.

## 2.3 Batasan penggunaan media sosial

(Sma et al., 2015) menyatakan dalam penggunaan media sosial memiliki durasi yang dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Sangat lama, yang biasanya ditandai dengan penggunaan media sosial  $\geq 7$  jam disetiap harinya (ketergantungan).
- 2) Lama, biasanya ditandai dengan penggunaan media sosial 5 sampai 6 jam dalam setiap harinya.
- 3) Sedang, biasanya penggunaan media sosialnya berdurasi sekitar 3 sampai 4 jam setiap harinya.
- 4) Singkat, ditandai dengan penggunaan media sosial yang berdurasi 1 sampai 2 jam disetiap harinya.
- 5) Sangat singkat, biasanya ditandai dengan menggunakan media sosial yang berdurasi  $< 1$  jam.

## 2.4 Faktor penyebab ketergantungan penggunaan media sosial

(Al-menayes, 2015: 48) mengategorikan dalam tiga faktor *social media addiction* yang dimodifikasi berdasarkan delapan tanda kecanduan internet Young (1996) antara lain meliputi:

1. Compulsive Feelings (pikiran atau perasaan yang berlebih) merupakan suatu keinginan untuk selalu menggunakan media sosial secara terus menerus. Hal ini ditandai dengan keadaan seseorang yang perhatiannya selalu tertuju pada media sosial serta penggunaan media sosial dalam jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
2. Time Displacement (mengulur waktu) merupakan suatu keadaan dimana seseorang kehilangan kontrol dalam bermain sosial media. Hal ini ditandai dengan perasaan gelisah ketika mengurangi penggunaan media sosial, tidak dapat mengontrol penggunaan media sosial dan menggunakan media sosial lebih lama dari waktu yang digunakan.
3. Social Consequences (konsekuensi sosial) merupakan suatu keadaan dimana seseorang ingin terus menerus menggunakan media sosial meskipun berakibat merugikan. Hal ini ditandai dengan berani mengambil resiko kehilangan hubungan dengan orang lain, berbohong untuk menyembunyikan tingkat penggunaan media sosial dan menggunakan media sosial untuk melarikan diri dari masalah.

## 2.5 Aspek-aspek ketergantungan penggunaan media sosial

Pernyataan (Young & Abreu, 2011) menjelaskan bahwa, kecanduan situs media sosial termasuk dalam kelompok adiksi atau kecanduan internet dalam jenis dependent, aspek-aspek kecanduan internet antara lain:

a. Antisipasi

Internet digunakan sebagai coping dari masalah, yaitu sebagai sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi di kehidupan nyata.

b. Ketidakmampuan mengontrol diri

Ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri mengakibatkan bertambahnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas dengan internet, dalam hal frekuensi maupun durasi waktu penggunaan.

c. Mengabaikan kehidupan sosial

Individu mengabaikan kehidupan sosialnya, yaitu dengan sengaja mengurangi kegiatan sosial. Individu akan menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas yang ada kaitannya dengan internet dan mengurangi aktivitasnya diluar yang berkaitan dengan internet.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek dari kecanduan media sosial yaitu penggunaan yang berlebihan, antisipasi, ketidakmampuan mengontrol diri dan mengabaikan kehidupan sosial.

## 2.6 Dampak negatif penggunaan media sosial

Penggunaan internet dengan berbasis media sosial jika digunakan secara berlebihan akan berdampak negatif, diantaranya:

1. Aspek sosial (merasa tidak aman, meningkatkan model kejahatan *cybercrime*, prostitusi *online*, seringkali membuat seseorang menjadi jauh dengan lingkungan sekitarnya, banyak konten pornografi dan juga SARA, munculnya informasi *hoax*, *black campaign*, meningkatkan peredaran narkoba, penyebaran paham ekstrimis dan juga menyimpang, tidak ada privasi melalui media sosial, meningkatkan resiko terjadinya *cyber bullying*, pencemaran nama baik, kejahatan *hacking* dan *cracking*, pembajakan hak intelektual, seperti pembajakan film, lagu, dan *software*, individu menjadi orang yang tidak peduli, membuang waktu.
2. Aspek kesehatan, (merusak mata, lupa waktu, terpapar radiasi, mempengaruhi kondisi tulang belakang tubuh, jam tidur yang tidak teratur, kelelahan).
3. Aspek pendidikan, (dapat menurunkan prestasi akademik, menurunkan konsentrasi dan fokus siswa terhadap mata pelajaran, membuat malas

belajar, dapat menghambat dan juga mengganggu perkembangan moral individu, beberapa kasus malahan membuat seseorang menjadi ketinggalan informasi).

4. Aspek ekonomi, (penipuan mengatasnamakan *online shop*, meningkatkan perilaku konsumtif, membuat toko *offline* secara fisik menjadi menurun, bahkan bangkrut, ketidaksesuaian antara produk yang dipajang di toko *online*, dengan produk yang sebenarnya, perlindungan konsumen terhadap *e-commerce* yang masih minim, pembobolan situs perbankan, dan penipuan, pembobolan terhadap berbagai macam situs).
5. Aspek keamanan, (data personal dapat tersebar dengan mudah baik sengaja ataupun tidak, sebagai lokasi yang sangat rawan terhadap virus untuk menginfeksi komputer, mudah melacak lokasi seseorang bisa dilacak dengan mudah).

## 2.7 Pengertian *self-management*

Self-manajemen adalah suatu proses dimana konseli mampu mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan beberapa strategi. Self manajemen bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan. Selain itu self manajemen merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan dimana di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya.

## 2.8 Aspek-aspek *self-management*

*Self-management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* sebagai berikut:

- 1) *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
- 2) *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
- 3) *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.
- 4) *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.

## 2.9 Tahap-tahap *self-management*

### 1) *Self-monitoring*

*Self monitoring* adalah proses yang mana peserta didik mengobeservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri serta interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbalpeserta didik tentang tingkah laku bermasalah.

### 2) *Self-contracting*

Untuk membuat perjanjian dengan diri sendiri yang merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang digunakan, dimana pada tahap ini konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya untuk mengurangi ketergantungan penggunaan media sosialnya.

### 3) *Self-control*

pada *self-control* ini siswa akan menuliskan faktor-faktor penghambat dan tindakan penyelesaian yang akan digunakan untuk mengontrol dan mempertahankan perilakunya.

### 4) Evaluasi dan *Reward*

Evaluasi diberikan untuk mengukur sejauh mana tingkat keberhasilan teknik yang telah diberikan. *Self reward* digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respons yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Self-reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekadji dalam Mochamad Nursalim berpendapat bahwa agar penerapan *self reward* yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti: (1) menyajikan pengukuh seketika; (2) memilih pengukuh yang tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengukur kondisi situasional; (5) menentukan kualitas pengukuh; (6) mengatur jadwal pengukuh.

## 2.10 Manfaat dan tujuan

Dalam teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan *self management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan berupa:

- 5) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan;
- 6) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik; dan
- 7) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja;

Adapun tujuan dari *self management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari *self management* adalah:

1. Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu;
2. Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu;
3. Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting;
4. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari;
5. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan keterampilan menangani masalah;
6. Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki;
7. Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

## 3. METODE PENELITIAN

### 3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, penelitian ini merupakan suatu metode penelitian yang bersifat induktif, subjektif dan ilmiah dimana data yang diperoleh berupa angka-angka (*score*, nilai) atau pernyataan-pernyataan yang di nilai, dan dianalisis dengan analisis statistik. Pendekatan kuantitatif dipilih karena pendekatan

kuantitatif yakni metode penelitian berdasarkan pada positivistik yang digunakan untuk meneliti sampel pada umumnya secara random dan pengumpulan data menggunakan instrument penelitian. Dalam paham positivistic segala sesuatu atau gejala itu dapat diukur secara positif atau pasti sehingga dapat dikuantifikasikan.

Adapun jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian dengan subjek tunggal atau dikenal dengan *Single Subjek Research* (SSR). SSR menurut (Sunanto et al., n.d.) adalah penelitian eksperimen yang dilaksanakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari suatu perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subyek secara berulang-ulang dalam waktu tertentu. Jenis penelitian ini dipilih karena disesuaikan dengan kebutuhan dalam penelitian dimana peneliti akan menerapkan teknik *self-management* untuk mengurangi ketergantungan penggunaan media sosial.

### 3.2 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan jenis desain A - B - A yaitu pengukuran dilakukan dengan membandingkan kondisi A-1 (baseline-1) pada periode tertentu dengan kondisi B (intervensi) pada periode tertentu, kemudian melakukan pengukuran kembali dalam kondisi A-2 (baseline-2) pada periode tertentu sebagai penambahan untuk mengetahui atau meyakini adanya hubungan fungsional yang kuat antara variable bebas dan variable terikat sehingga dapat dirumuskan sebuah kesimpulan dari hasil pengukuran tersebut.

### 3.3 Variabel dan Definisi Operasional

Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu penerapan teknik *Self-Manajemen* sebagai variabel bebas (X) atau yang mempengaruhi (*independent variable*), dan Ketergantungan penggunaan media sosial sebagai variabel terikat (Y) atau yang dipengaruhi (*dependent variable*). Definisi operasional variable sebagai berikut:

- a) Ketergantungan penggunaan media sosial merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak mampu untuk mengontrol dirinya, bahkan mereka rela menghabiskan waktu yang lama hanya untuk mencapai kepuasan dalam menggunakan media sosial.
- b) *Self-manajemen* adalah sebuah teknik dimana individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran dan mampu mengontrol perilaku tersebut. Adapun tahap-tahap dalam penerapan teknik *self-management* yaitu : (a) *self monitoring*, (b) *self contracting*, (c) *stimulus control*, (d) *self evaluation* (e) *reinforcement* yang positif (*self-reward*).

### 3.4 Subyek Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan, penentuan subyek penelitian merupakan hasil analisis data melalui observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Dari hasil analisis data ditetapkan subyek penelitian dilakukan pada siswa di SMAN 2 Soppeng yang teridentifikasi mengalami perilaku ketergantungan penggunaan media sosial dengan jumlah dua subjek penelitian.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

#### a. Observasi

Teknik observasi dipilih peneliti untuk menentukan baseline agar dapat mengamati perilaku siswa selama pemberian teknik self manajemen pada siswa yang mengalami ketergantungan penggunaan media sosial. Adapun aspek-aspek yang diobservasi ialah partisipasi dan perhatian. Cara penggunaannya adalah dengan memberi tanda (X) pada setiap aspek yang muncul.

#### b. Wawancara

Teknik wawancara dilakukan oleh peneliti untuk memperkuat dalam menemukan permasalahan awal dan untuk mengetahui hal-hal dari responden secara lebih detail. Wawancara tersebut berisikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh siswa nantinya. Selain itu wawancara juga dilakukan bersama guru mata pelajaran.

#### 3. Angket

Angket/kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan-pernyataan yang merujuk pada permasalahan yang akan diteliti kepada responden untuk di jawabnya. Pengisian kuesioner ini menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban SS (Sangat setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat tidak setuju) mendapatkan skor berturut-turut 4, 3, 2, dan 1.

### 3.6 Teknik Analisis Data

#### a. Analisis Deskriptif

Perilaku ketergantungan penggunaan media sosial pada dengan frekuensi yang tinggi pada remaja, mula-mula target diobservasi secara kontinyu pada kondisi *baseline* A1 dengan periode waktu tertentu, kemudian pada kondisi *intervensi* B, setelah diberikan pengukuran observasi pada kondisi *intervensi* B, selanjutnya pengukuran observasi pada *baseline* A2, hal ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga dapat menarik kesimpulan adanya hubungan

fungsional antara variabel bebas dengan variabel terikat.

#### b. Analisis Visual

Dalam analisis data dengan metode analisis visual ada beberapa hal yang menjadi perhatian peneliti, yaitu: banyaknya data point (skor) dalam setiap kondisi, banyaknya variabel terikat yang ingin diubah, tingkat stabilitas dan perubahan level data dalam suatu kondisi atau antar kondisi, arah perubahan dalam kondisi maupun antar kondisi (Sunanto et al., n.d.). Berikut ini dibahas satu persatu:

##### 1) Panjang Kondisi

Panjangnya kondisi dilihat dari banyaknya data point atau skor pada setiap kondisi. Seberapa banyak data point yang harus ada pada setiap kondisi tergantung pada masalah penelitian dan intervensi yang diberikan.

##### 2) Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah digambarkan oleh garis lurus yang melintasi semua data dalam suatu kondisi dimana banyaknya data yang berada diatas dan dibawah garis tersebut sama banyak. Untuk membuat garis, dapat dilakukan dengan dua cara. (1) metode tangan bebas yaitu membuat garis secara langsung pada suatu kondisi sehingga membelah data sama banyak yang terletak diatas dan dibawah garis, (2) metode belah tengah (*split-middle*), membelah data dalam suatu kondisi berdasarkan median.

##### 3) Kecenderungan Stabilitas

Bagi peneliti di bidang modifikasi perilaku, kecenderungan arah (*trend/slope*) data pada suatu grafik sangat penting untuk memberikan gambaran perilaku subyek yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini peneliti menentukan kecendrungan stabilitas dengan kriteria stabilitas yangdigunakan adalah 15%.

##### 4) Jejak data

Perubahan dari data satu ke data lain dalam suatu kondisi. Perubahan data satu ke data berikutnya dapat terjadi tiga kemungkinan yaitu: menaik, menurun, dan mendatar, masing-masing maknanya tergantung pada tujuan intervensinya.

##### 5) Jarak

Jarak antara data pertama dengan data terakhir

##### 6) Tingkat perubahan

Besarnya perubahan antara dua data. Tingkat perubahan data inidihitung untuk data dalam kondisi maupun antar kondisi.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data hasil pengukuran perilaku ketergantungan penggunaan media sosial siswa pada baseline A1, pada saat intervensi B dan pada saat baseline A2. Target behavioral dalam penelitian ini adalah berkurangnya perilaku ketergantungan penggunaan media sosial siswa. Subjek penelitian ini berjumlah dua orang yang berinisial EF dan F.

#### 1. Profil subjek penelitian

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| a. Subjek        | : EF        |
| 1) Nama          | : EF        |
| 2) Umur          | : 17 Tahun  |
| 3) Jenis Kelamin | : Laki-laki |
| b. Subjek        | : A         |
| 1) Nama          | : A         |
| 2) Umur          | : 17 Tahun  |
| 3) Jenis Kelamin | : Laki-laki |

#### 2. Gambaran tingkat perilaku ketergantungan penggunaan media sosial siswa sebelum diberikan intervensi berupa teknik *self-management*

Tingkat perilaku ketergantungan penggunaan media sosial pada subjek EF dan A sebelum pemberian teknik *self-management* berada pada kategori tinggi. Berdasarkan pengamatan pada baseline A1, adapun gambaran tingkat perilaku ketergantungan penggunaan media sosial siswa subjek EF dan A dapat dilihat dari perilaku yang lebih mementingkan mengakses media sosial dari pada belajar ataupun mengerjakan tugas, suka menunda mengerjakan tugas, mengerjakan tugas seadanya, bahkan menyontek dan tidak mengumpulkan tugas sama sekali dan lebih banyak menghabiskan waktu mengakses media sosial daripada berinteraksi dengan teman atau kerabatnya. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut diperoleh data pada kondisi baseline A1 yaitu subjek EF selalu mengakses media sosial setiap saat, bahkan ketika sedang jam istirahat disaat berkumpul dengan teman-temannya tetap membuka media sosialnya sehingga tidak jarang dia terkadang mengabaikan teman-temannya karena terlalu fokus dengan kesibukannya mengakses media sosial, selain di sekolah subjek EF juga lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah dengan mengakses media sosial bahkan ketika sedang makan pun subjek EF masih terlihat membuka media sosialnya. Subjek EF bahkan lebih memilih mengakses media sosial daripada mengerjakan tugas yang diberikan sehingga biasanya dia hanya akan menyontek tugas milik temannya. Begitupun dengan hasil pengukuran pada subjek A dimana subjek terlihat sangat sering mengakses media sosial bahkan di dalam kelas pada beberapa mata pelajaran yang dianggap

gurunya tidak tegas maka subjek A lebih memilih membuka media sosialnya dan mengabaikan pelajaran yang sedang dijelaskan oleh guru mata pelajaran, saat di rumah subjek A juga lebih banyak membuka media sosialnya sosial (*tiktok*) dengan menonton video-video atau sekedar informasi yang sedang menjadi trending atau *viral*. Hal ini berdasarkan hasil observasi yang dilakukan sebanyak tiga kali secara random mulai tanggal 24 Agustus sampai dengan 31 Agustus 2021. Kedua subjek berada pada kategori tingkat ketergantungan penggunaan media sosial yang tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, diperoleh data pada baseline A1.

### 3. Gambaran pelaksanaan penerapan teknik *self-management* subjek EF dan A pada kondisi intervensi

Penerapan teknik *self-management* yang diberikan kepada siswa berlangsung selama 5 kali pertemuan. Adapun hasil dari rincian kegiatannya adalah sebagai berikut:

- 1) Sesi Pertama: Membangun *rapport* serta perkenalan diri dan pemberian kontrak perjanjian kesediaan mengikuti proses konseling

Kegiatan ini berlangsung pada hari 06 September 2021 di ruang kelas XII.MIA.2 SMAN 2 Soppeng. Peneliti memulai sesi ini dengan perkenalan nama dan menanyakan kabar untuk membangun hubungan baik (*rapport*) dengan konseli, peneliti juga menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya kegiatan ini kepada kedua subjek EF dan A. Selanjutnya, peneliti memberikan kontrak yang telah ditentukan untuk disepakati bersama dengan siswa. Pertemuan pertama ini ditutup dengan mengucapkan terima kasih dan meminta kesediaan siswa untuk bisa hadir di pertemuan selanjutnya sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat bersama.

- 2) Sesi Kedua: Rasional dan identifikasi masalah dengan analisis ABC

Pertemuan kedua ini dilaksanakan pada hari Rabu 08 September 2021 di ruang kelas XII.MIA.2. Pada tahap ini peneliti kembali menanyakan kabar untuk membangun hubungan baik dengan siswa. Kemudian pada tahap ini peneliti memberikan sedikit penjelasan kepada siswa subjek mengenai teknik *self-management* yang akan digunakan, selanjutnya peneliti membantu siswa untuk mengidentifikasi masalah yang dialaminya dengan menggunakan analisis ABC pada teknik *self-management*.

Hasil dari analisis masalah yang diperoleh dari pertemuan ini adalah dimana subjek EF dan A yang

mengalami ketergantungan penggunaan media sosial, mereka lebih senang mengakses media sosial daripada melakukan kegiatan lain. Seperti menunda mengerjakan tugas jika sudah mengakses media sosial, lebih senang mengakses media sosial dari pada belajar, mengakses media sosial saat berkumpul dengan teman-temannya bahkan mengakses media sosial ketika pelajaran sedang berlangsung dimana hal itu akan berdampak pada penurunan kualitas belajar dan kurangnya interaksi dengan lingkungannya. Setelah menganalisis masalah yang dialami siswa, peneliti memberikan lembar kerja pertama digunakan untuk mengetahui seberapa sering masalah ketergantungan penggunaan media sosial itu dilakukan siswa baik di sekolah maupun di rumah. Selain pemberian lembar kerja pertama, peneliti juga memberikan lembar *self-monitoring* dimana lembar monitoring ini akan dikumpulkan setiap pertemuan untuk mengetahui perkembangan perilaku ketergantungan penggunaan media sosial subjek.

Adapun hasil observasi terkait keaktifan subjek EF dan A pada sesi ini diperoleh data sebagai berikut: subjek EF maupun A hanya menjawab ketika diberikan pertanyaan dan tidak memiliki inisiatif untuk menanyakan hal-hal yang kurang dipahami, bahkan subjek A beberapa kali memainkan smartphone miliknya dan tidak terlalu fokus dengan kegiatan yang sedang berlangsung, namun keduanya mengisi lembar kerja yang diberikan dengan sungguh-sungguh.

- 3) Sesi Ketiga: *self-contracting*

Sesi ketiga ini dilaksanakan pada hari Senin, 13 September 2021 di ruang kelas XII.MIA.2. Peneliti membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar siswa, selanjutnya peneliti melakukan evaluasi pada lembar monitoring yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Kemudian pada tahap ini peneliti meminta subjek EF dan A untuk membuat perjanjian dengan diri sendiri yang merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang digunakan, dimana pada tahap ini konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya untuk mengurangi ketergantungan penggunaan media sosialnya. Pada akhirnya pernyataan pada perjanjian diri sendiri akan ada reward yang diberikan jika konseli mampu melakukan perjanjian diri sendiri yang telah dibuat.

- 4) Sesi Keempat: *Self-Control*

Pertemuan keempat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 18 September 2021 di ruang kelas XII.MIA.2. Kegiatan kembali dibuka dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar kedua subjek, selanjutnya peneliti meminta kepada siswa untuk memaparkan hasil lembar monitoringnya dan melakukan curah pendapat, apakah siswa mengalami hambatan atau hal-hal yang membuat proses praktik self-management kurang tercapai sebagaimana mestinya. Setelah melakukan curah pendapat dengan siswa, peneliti memberikan kontrak diri (*self-control*) dimana pada self-control ini siswa akan menuliskan faktor-faktor penghambat dan tindakan penyelesaian yang akan digunakan untuk mengurangi ketergantungan penggunaan media sosialnya. Dengan diberikannya self control ini diharapkan perilaku yang sudah terbentuk dapat terkontrol dengan baik sehingga kedua siswa subjek dapat terus mengontrol dan mempertahankan perilakunya untuk tidak menggunakan media sosial secara berlebihan.

Pada pertemuan ini peneliti juga melakukan observasi terhadap keaktifan siswa dalam pelaksanaan teknik *self-management*, pada sesi keempat ini kedua subjek mulai aktif untuk menanyakan hal-hal yang kurang dipahami dan mengerjakan lembar kerja yang diberikan dengan sungguh-sungguh. Hal ini menunjukkan peningkatan jika dibandingkan pada saat sesi pertama dimana subjek belum terlalu aktif bertanya jika ada yang kurang dimengerti. Sesi keempat ini diakhiri oleh peneliti dengan memberikan motivasi-motivasi kepada siswa dan mengajak siswa untuk bisa terus berpartisipasi sampai kegiatan berakhir.

#### 5) Sesi Kelima: Evaluasi Akhir dan Self-Reward

Sesi kelima dilaksanakan pada hari Sabtu, 25 September 2021 di ruang kelas XII.MIPA.2. Pada pertemuan terakhir ini peneliti membuka kegiatan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar siswa, setelah itu peneliti meminta siswa untuk membandingkan catatan perilaku yang dikerjakannya setiap minggu dengan target perilaku yang telah dibuat sebelumnya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari praktik teknik self management yang telah dilakukan. Setelah itu, peneliti meminta kepada siswa untuk menceritakan kesan-kesan yang dirasakannya pada pertemuan pertama sampai

pada pertemuan terakhir ini. Selanjutnya peneliti memberikan reward kepada siswa sesuai kesepakatan pada kontrak perilaku yang telah dibuat karena telah berhasil mencapai target perilakunya. Peneliti memberikan motivasi agar subjek tetap mempertahankan perilaku baru yang telah dicapai. Kemudian peneliti menyampaikan bahwa semua rangkaian kegiatan telah selesai dilaksanakan, serta mengucapkan banyak terima kasih kepada kedua siswa subjek karena telah bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian ini sampai akhir.

Adapun hasil observasi terkait keaktifan subjek EF dan A pada sesi terakhir ini diperoleh data yaitu pada sesi ini kedua subjek EF dan A telah mengikuti tahapan pelaksanaan teknik dengan baik dan memahami setiap pelaksanaan teknik self-management.

#### 4. Gambaran tingkat ketergantungan penggunaan media sosial pada subjek EF dan A setelah perlakuan (Intervensi)

Tingkat perilaku ketergantungan penggunaan media sosial subjek EF dan A setelah diberikan perlakuan berupa teknik Self-Management telah berkurang dibandingkan sebelum diberikannya perlakuan. Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan selama 3 kali setelah proses intervensi diberikan yakni pada tanggal 16 September 2021 – 25 September 2021, kedua subjek terlihat sudah mampu mengurangi ketergantungannya terhadap media sosial.

Subjek EF dan A mendapatkan skor yang rendah pada baseline A2 dan sudah stabil. Skor yang didapat subjek EF yaitu 2 pada sesi delapan, sembilan dan sepuluh. Sementara skor yang di dapat subjek A juga sudah berada pada kategori yang stabil yaitu 3 pada sesi delapan, 2 pada sesi Sembilan dan sepuluh yang dilakukan pada baseline A2.

#### 4.2 Pembahasan Hasil

Ketergantungan penggunaan media sosial merupakan suatu kondisi dimana siswa tidak mampu untuk mengontrol dirinya ketika mengakses media sosial. Media sosial secara berlebihan tentu saja memiliki dampak negatif. Media sosial akan membuat siswa menjadi tidak peduli dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar menjadi berkurang dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis, serta

berkurangnya interaksi dengan teman maupun keluarga dikarenakan siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial.

Tingkat perilaku ketergantungan penggunaan media sosial pada subjek EF dan A sebelum pemberian teknik *self-management* berada pada kategori tinggi. Berdasarkan pengamatan pada baseline A1, adapun gambaran tingkat perilaku ketergantungan penggunaan media sosial siswa subjek EF dan A dapat dilihat dari perilaku yang lebih mementingkan mengakses media sosial dari pada belajar ataupun mengerjakan tugas, suka menunda mengerjakan tugas, mengerjakan tugas seadanya, bahkan menyontek dan tidak mengumpulkan tugas sama sekali dan lebih banyak menghabiskan waktu mengakses media sosial daripada berinteraksi dengan teman atau kerabatnya. Hal ini sejalan dengan (Wulandari & Netrawati, 2020) yang menyatakan bahwa kriteria-kriteria berupa keinginan untuk selalu membuka media sosial, keinginan untuk menghabiskan waktu di media sosial, merasa tidak nyaman ketika tidak bisa membuka media sosial, tidak bisa mengontrol diri ketika mengakses media sosial akan mengakibatkan individu mengabaikan kegiatan produktif seperti belajar, olahraga, komunikasi *face to face* dll.

Selanjutnya peneliti membantu siswa untuk mengidentifikasi masalah yang dialaminya dengan menggunakan analisis ABC pada teknik *self-management*. Adapun tahap pelaksanaan *self-management* yang pertama yaitu peneliti memberikan lembar *self-monitoring* dimana lembar monitoring ini akan dikumpulkan setiap pertemuan untuk mengetahui perkembangan perilaku ketergantungan penggunaan media sosial subjek. Tahap selanjutnya yaitu kedua siswa diarahkan untuk membuat perjanjian dengan diri sendiri (*self-contract*) yang merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang digunakan, dimana pada tahap ini konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang ingin dilakukannya untuk mengurangi ketergantungan penggunaan media sosialnya. Kemudian tahap selanjutnya peneliti memberikan *self-control* dimana pada *self-control* ini siswa akan menuliskan faktor-faktor penghambat dan tindakan penyelesaian yang akan digunakan untuk mengurangi ketergantungan penggunaan media sosialnya. Dengan diberikannya *self-control* ini diharapkan perilaku yang sudah terbentuk dapat terkontrol dengan baik sehingga kedua siswa subjek dapat terus mengontrol dan mempertahankan perilakunya untuk tidak

menggunakan media sosial secara berlebihan. Pada tahap terakhir pemberian teknik, peneliti meminta siswa untuk membandingkan catatan perilaku yang dikerjakannya setiap minggu dengan target perilaku yang telah dibuat sebelumnya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari praktik teknik *self-management* yang telah dilakukan. Selanjutnya peneliti memberikan *reward* kepada siswa sesuai kesepakatan yang telah dibuat karena telah berhasil mencapai target perilakunya.

Adapun kondisi subjek setelah pemberian teknik *self-management* yaitu, mengerjakan tugas tepat waktu, lebih mementingkan belajar daripada mengakses media sosial, mengetahui batasan dalam penggunaan media sosial, dan memiliki aktivitas dan kegiatan lain yang bermanfaat sehingga lebih banyak berinteraksi dengan teman dan kerabatnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa teknik *self-management* dapat mengurangi ketergantungan penggunaan media sosial. Hal ini juga berdasarkan hasil penelitian (IMRAN, 2021) berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* dapat mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMA Negeri 1 Sinjai. Indikator keberhasilan perlakuan ini terlihat dari lembar kerja yang dibagikan kepada konseli. konseli belajar memahami penyebab kecanduan media sosial dan konseli memahami cara untuk meminimalisir penggunaan media sosial yang berlebihan hingga mencapai tingkat kecanduan media sosial rendah pada kelompok yang diberikan perlakuan teknik *self-management*. Penelitian lainnya yaitu (Aprilia et al., 2020) dan (Rury & Lukitaningsih, 2016) yang memberikan perlakuan berupa teknik *self-management* untuk mengurangi ketergantungan media sosial.

Hasil dari penerapan teknik *self-management* yang diberikan pada subjek EF dan A, di peroleh perubahan perilaku yang dapat dilihat dari hasil observasi. Sebelum di laksanakan teknik *self-management* skor awal ketergantungan penggunaan media sosial subjek EF dan A yaitu 5 dan 6, namun setelah di laksanakan teknik *self-management* skor ketergantungan penggunaan media sosial EF dan A berkurang hingga memperoleh skor 2. Penurunan perilaku ketergantungan penggunaan media sosial terjadi disebabkan subjek EF dan A mengikuti seluruh tahapan kegiatan teknik *self-management* dengan maksimal dan partisipasi yang baik.

## 5. KESIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat ketergantungan penggunaan media sosial pada subjek EF dan A pada baseline A1 (sebelum diberikan intervensi) berada pada kategori yang tinggi, namun setelah diberikan intervensi yaitu teknik *self-management*, tingkat ketergantungan penggunaan media sosial berada pada kategori rendah.
2. Pelaksanaan teknik *self-management* untuk mengurangi ketergantungan penggunaan media sosial siswa pada saat diberikan kepada subjek EF dan A dilaksanakan sebanyak 5 tahap. Selama pelaksanaan intervensi subjek menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi.
3. Dengan membandingkan kondisi pada saat baseline A1 dan baseline A2 pada kedua subjek, terlihat adanya penurunan pada skor perilaku ketergantungan penggunaan media sosial subjek EF dan A. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik Manajemen Diri dapat mengurangi ketergantungan penggunaan media sosial siswa di SMAN 2 Soppeng.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-menayes, J. J. (2015). *Social Media Use , Engagement and Addiction as Predictors of Academic Social Media Use , Engagement and Addiction as Predictors of Academic Performance.* November. <https://doi.org/10.5539/ijps.v7n4p86>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://jurnal.unpad.ac.id/jnc/article/view/26928>
- Cahyono, A. . (2018). Dampak Media Sosial Terhadap Permasalahan Sosial Anak. *Jurnal PUBLICIANA*, 11(1), 89–99.
- IMRAN, N. A. (2021). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Jazimah, H. (2015). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *MUDARRISA: Journal of Islamic Education*, 6(2), 221. <https://doi.org/10.18326/mdr.v6i2.765>
- Mim, F. N., & Science, M. B. (2018). *Impact of the use of social media on students ' academic performance and behavior change Impact of the use of social media on students ' academic performance and behavior change* Faijun Nahar Mim , Mohammad Ashraful Islam and Gowranga Kumar. December.
- Rury, R. S., & Lukitaningsih. (2016). Implementation of Self-Management Strategy for Reduce Addicted Social Media for Students Class Xi Sman 1 Pandaan. *BK Unesa*, 6, 1–6.
- Simsek, A. (2019). *A Comparative Study on Social Media Addiction of High School and University Students.* 10(2), 106–119.
- Sma, D. I., Manado, N., & Wowiling, F. (2015). *HUBUNGAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA.* 3.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (n.d.). *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal.*
- Suryani, F. ., & Suwarti, H. . (2014). Instagram Dan Fashion Remaja (*Studi Kasus Peran Media Sosial Instagram Terhadap Trend Fashion Remaja Dalam Akun @ootdindo Tahun 2014*).
- Thakkar, V. (2006). No Title. *Addiction.* New York: Infobase Publishing. Retrieved from <https://Epdf.Tips/Queue/Addiction-Psychological-Disorders.Html#>.
- Wijayanti, W. (2017). Keefektifan Konseling individu cognitive behavior therapy dengan teknik self-management untuk mengurangi kecanduan media sosial (social media) pada siswa di SMA Negeri 1 singorojo kendal. *Journal Of Counseling*, 1(0024078603), 1–52.
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). 653-1712-1-Pb. 5(2), 41–46.
- Young, K. ., & Abreu, C. . (2011). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment.* Canada: John Wiley & Sons, Inc., Hokoben, New Jersey.