



Contents lists available at Indovisi

Jurnal Indovisi

ISSN 2615-4234 (Print) and ISSN 2615-3254 (Electronic)

Journal homepage: <https://journal.dosenindonesia.org/index.php/indovisi>



Implementation of behavioral approach with self management techniques in reducing social media addiction in school adolescents

Amrul Amrul^{a)}, Nur Hidayah, Fitri Wahyuni

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Feb 28th, 2024

Revised Mar 27th, 2024

Accepted Apr 24th, 2024

Keywords:

Behavioral
Self-management
Social media addiction

ABSTRACT

Social media addiction among school adolescents is a significant problem, affecting their social behavior and interaction skills in the real world. This study aims to explore the effectiveness of applying self-management techniques in a behavioral approach to reduce social media addiction. The research method used is a systematic literature review (SLR) with the PRISMA approach, resulting in seven relevant articles that were analyzed in depth. Self-management techniques involve self-management procedures such as self-monitoring, positive reinforcement, and stimulus mastery, allowing adolescents to control their behavior independently. The results of the analysis show that this technique is effective in reducing social media addiction, increasing self-observation, and reducing dependence on counselors. With a practical and inexpensive approach, self-management techniques can be a strategic alternative for school counselors to help adolescents overcome social media addiction and build more positive behavior.



© 2024 The Authors. Published by IICET.

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

Corresponding Author:

Amrul Amrul,
Universitas Negeri Malang
Email: amrul003@gmail.com

Pendahuluan

Pada zaman modern saat ini teknologi sudah berkembang dengan sangat pesat. Dari kalangan anak – anak, dewasa, bahkan orang tua sudah mengakses internet di setiap kegiatan ataupun aktivitasnya dalam keseharian. Perkembangan teknologi saat ini bergerak sangat pesat di seluruh dunia, baik untuk mereka yang tinggal di daerah perkotaan hingga ke desa-desa. Hampir tidak ada generasi muda dan tua pada saat ini yang tidak menggunakan teknologi, dengan teknologi yang semakin maju dan mudah didapatkan menyebabkan semua orang bisa berkomunikasi dengan orang lain, saudara, teman bahkan keluarga meskipun dengan jarak yang jauh. Selain itu teknologi yang semakin maju juga dapat membuat pengguna eksis di dalam dunia maya. Misalnya seperti menggunakan gadget yang dimana di dalamnya terdapat sebuah aplikasi yaitu sosial media.

Media sosial menjadi sebuah ibarat pasar, karena mengandung apa saja yang akan dicari dan disitulah pasti ada. Media sosial sendiri mempunyai macam macam konten aplikasi yang diantara aplikasi tersebut ada yang berbayar ada juga yang gratis. Di media sosial juga terdapat sebuah konten-konten game, pornografi, judi, gosip, humor, katakata motivasi kehidupan dan dakwahpun tersedia pula. Diakui bahwa dunia maya memang lebih mengoda daripada dunia nyata. Karena di dalam dunia maya pengguna condong lebih aktif karena perilaku seperti minder, malu, segan dan rasa inferior akan tertutupi di balik topeng kepalsuan. Karena sering di ketahui

jika orang yang tampil percaya diri di dalam dunia maya khususnya pada media sosial yang sebenarnya di dalam dunia nyata adalah pengguna yang agak minder.

Media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Pendapat lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Penggunaan media sosial memiliki beberapa dampak positif jika penggunaannya dilakukan secara benar, misalnya penggunanya dapat berinteraksi dengan banyak orang melalui media sosial, merasa terhibur, dan bisa mendapatkan informasi terkini. Akan tetapi walaupun memberikan dampak positif, penggunaan media sosial juga sangat memberikan dampak negatif bagi penggunanya. Menurut Agustiah et al. (2020), Pengguna media sosial dapat merasa malas dan kehilangan pengendalian waktu, serta mudah bosan. Bagi remaja, penggunaan media sosial dapat mempengaruhi perilaku hubungan sosial mereka dengan lingkungan sekitar. Penggunaan media sosial secara berskala atau keseringan akan menimbulkan gejala kecanduan, ketergantungan mereka ke media sosial sehingga mereka lebih nyaman bersosialisasi dengan media sosial dibanding bersosialisasi atau berhubungan sosial dengan dunia nyata. Penggunaan sosial media yang intens dapat mengurangi kesempatan remaja untuk mengasah keterampilan sosial yang penting, seperti komunikasi tatap muka, empati, dan resolusi konflik.

Menurut (Subathra, Nimisha, dan Hakeem, 2013), menyatakan bahwa kecanduan akan membuat seseorang merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu berulang kali dan merasa terdorong untuk melakukan kegiatan tertentu berulang kali dan menjadi kegiatan yang berbahaya, kemudian akan mengganggu kegiatan penting lainnya seperti bekerja atau bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan juga mengurangi motivasi dan berpotensi memengaruhi kepribadian, mendorong mereka untuk menjadi lebih introvert.

Paparan diatas membuktikan bahwasannya pemberian bantuan untuk mengurangi pengaruh negatif (kecanduan) media sosial sangat dibutuhkan untuk meminimalisir remaja yang kurang bisa berhubungan sosial secara baik dilingkungannya. Seseorang yang kurang bisa bergaul dengan lingkungan sekitar atau tidak bisa bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya akan membuat seseorang tersebut merasa kesepian dan berdampak pada kepribadiannya mereka dan mendorong mereka untuk menjadi seseorang yang lebih menyendiri lagi.

Kecanduan bermain media sosial yang berdampak pada setiap individu mereka bisa minimalisir dengan menerapkan salah satu pendekatan Bimbingan dan konseling yaitu pendekatan Behavioral dengan teknik self management. Behavioral adalah suatu studi tentang tingkah laku manusia. Behaviorisme dapat menjelaskan perilaku manusia dengan menyediakan program pendidikan yang efektif. Fokus utama dalam konsep behavior yaitu perilaku yang terlihat dan penyebab luar menstimulasinya. Menurut behavior tingkah laku manusia dikendalikan oleh penguatan dari lingkungan atau ganjaran.

Self-management (Ni Pipi Suwardani¹, I Ketut Dharsana, 2014) adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif. Dalam penerapan teknik self-management tanggung jawab keberhasilan proses konseling berada ditangan konseli. Artinya bahwa konseli lah yang menentukan perubahan perilaku pada dirinya. Sedangkan menurut Sukadji dalam (Antara & , I Ketut Dharsana, 2019) pengelolaan diri (self- management) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Self management melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. Self management atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi pengubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.

Teknik self management sangat tepat digunakan dalam menangani permasalahan pengaruh negatif yang ditimbulkan oleh media sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Cormier & Cormier (1985: 519) bahwa prosedur Teknik self management dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya. Selain itu Teknik self management merupakan salah satu teknik konseling yang menggunakan pendekatan behaviour dalam pelaksanaanya.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian A Systematical Literature Review (SLR). Systematical literature review adalah jenis metode penelitian yang berusaha melakukan identifikasi, evaluasi, serta interpretasi terhadap keseluruhan hasil penelitian yang terkait dengan pertanyaan penelitian, topik, atau fenomena tertentu yang menjadi perhatian (Kitchenham, 2004). Pendapat lain mengatakan SLR adalah metode penelitian untuk mengumpulkan dan mengevaluasi hasil penelitian terkait topik yang akan menjadi topik penelitian. (Lame,

2019) Penelitian SLR bertujuan untuk mengidentifikasi, mengkaji, serta membuat kesimpulan dari keseluruhan hasil penelitian yang berkaitan dengan topik penelitian.

SLR bermanfaat bagi peneliti, dengan memberikan motivasi yang jelas untuk penelitian baru, dan bagi para praktisi, dengan memberikan bukti komprehensif untuk memandu pengambilan keputusan pada pekerjaannya (Al-Zubidy & Carver, 2019). Untuk mempermudah dalam melakukan evaluasi kajian literatur maka penulis menggunakan kerangka PRISMA. PRISMA merupakan kerangka yang dapat mempermudah pencarian literatur, pemilihan studi, dan pelaporan temuan (Trifu et al., 2022). Dalam 4 tahapan kerangka PRISMA, pertama penulis memilih database menggunakan Google Scholar kemudian Menyusun kata kunci yang akan digunakan dalam pencarian literatur. Selanjutnya, penulis melakukan screening serta melakukan evaluasi terhadap judul dan abstrak artikel yang telah dipilih kemudian mencocokkan topik penelitian artikel dengan tujuan dari penelitian SLR ini. Dalam hal ini, penulis akan mengkaji dan menganalisis berbagai literatur yang berkaitan dengan Implementasi pendekatan Behavioral dengan teknik self management dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Pendekatan Behavioral Self management

Konseling Behavioral adalah salah satu dari teori-teori konseling yang ada pada saat ini. Konseling behavioral merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan di sini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya (Yusuf, Syamsu & Juntika, Nurihsan. 2005:9).

Konsep dasar dari behaviorisme adalah prediksi & control atas perilaku manusia yang tampak. Muhamad Surya memaparkan bahwa dalam konsep behavioral, perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu untuk mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya. Hal yang paling mendasar dalam konseling behavioral adalah penggunaan konsep-konsep behaviorisme dalam pelaksanaan konseling.

Self-management adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan behavioral. Self-management ialah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan pengaruh lingkungan untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan menjalankan prosedur ini, tetapi konseli sendiri yang harus mengontrol pelaksanaan strategi tersebut (Ovalia, & Hartono, 2011: 63).

Implementasi teknik Self-management dalam mengurangi kecanduan media sosial pada remaja sekolah

Literatur awal dengan tema yang berkaitan menghasilkan 500 artikel (Google Scholar). Peneliti kemudian melakukan screening . kemudian dengan melihat hasil dari penelitian tersebut dan keterhubungannya dengan fenomena yang diteliti. Kemudian penulis melakukan screening kembali dan mendapatkan 36 artikel yang berhubungan dengan fenomena yang diteliti. Selanjutnya penulis melakukan screening lagi terkait abstrak, relevansinya serta hubungannya dengan tema terkait dan pada akhirnya mendapatkan 7 artikel yang terpilih berdasarkan relevansi, hubungannya dengan tema yang dibahas.

Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan maka diperoleh data terkait penelitian dengan penerapan pendekatan Behavioral dengan teknik self-management. Penelitian yang dilakukan Fadila Mulya Nurmala, Mu'minatul Zannah, Asep Saepulrohimi (2021) tentang "Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa" untuk mengatasi kecanduan media sosial pada siswa menunjukkan bahwa penerapan konseling dengan teknik self management sangat maksimal karena terdapat perubahan yang terjadi pada diri siswa.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Iqbal Adhari, Nandang Rukanda, Tuti Alawiyah, "Implementasi layanan bimbingan kelompok melalui teknik self-management terhadap perilaku kecanduan media sosial siswa kelas XII SMAN 1 Margaasih" untuk mengatasi kecanduan media sosial pada siswa XII SMAN 1 menunjukkan perilaku siswa yang mengalami kecanduan media sosial dapat berkurang. Sehingga implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management efektif terhadap siswa kelas XII SMA Negeri 1 Margasih yang mengalami kecanduan media sosial.

Penelitian yang dilakukan Meta rofiana, Linda yami, Alfi rahmi, Hidayani syam, dengan judul penelitian "Penerapan Strategi Self-Management melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di MAN 4 Agam" menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara strategi self

management melalui bimbingan kelompok terhadap kecanduan media sosial pada siswa MAN 4 dan berdasarkan hasil koefisien determinasi diperoleh 98,5%. Berdasarkan nilai tersebut dapat diartikan bahwa besar pengaruh penerapan self management terhadap kecanduan media sosial pada siswa sebesar 98,5%, sementara itu 1,5% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Lesmiatul 'Aini dengan judul penelitian "Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Management dalam Mereduksi Perilaku Kecanduan Bermain Game Online Berlebihan di Media Sosial (Penelitian Tindakan Kelas pada kelas VII Madrasah Tsanawiyah Negeri 01 kota Bengkulu tahun akademik 2023-2024)" menunjukkan bahwa implementasi konseling kelompok teknik self management dapat mereduksi perilaku kecanduan bermain game online dan penggunaan media sosial berlebihan bagi siswa.

Nur Safitri, Abdullah Pandang, Akhmad Harum, dalam penelitiannya dengan judul "Penerapan Konseling Behavioristik teknik self management untuk mengatasi kecanduan tiktok di SMAN Unaaha" menunjukkan bahwa penelitian ini efektif untuk mengurangi perilaku kecanduan bermain media sosial (Tiktok).

Berikutnya penelitian yang dilakukan Saleh Al Hamid, Pitria Putri Arifn dengan judul penelitian "Pendekatan Behavior Teknik Self-Management dalam mengatasi siswa kecanduan game online" menunjukkan bahwasannya penelitian yang dilakukan oleh Saleh, putria mampu mengatasi siswa yang kecanduan game online, dan hasilnya siswa mulai terbiasa dengan perilaku positif atau kegiatan yang baik serta bermanfaat bagi dirinya.

Ridho Muhammad Reza, Mulawarman Mulawarman, dalam penelitiannya tentang "Efektivitas konseling Kelompok online pendekatan Behavior teknik self management untuk mengurangi kecenderungan kecanduan online siswa" menunjukkan bahwa konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self management terbukti efektif untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online pada siswa. Selanjutnya, konselor sekolah dapat menerapkan dan mengembangkan konseling kelompok online pendekatan behavior teknik self management sebagai salah satu strategi alternatif untuk mengurangi kecenderungan kecanduan game online siswa.

Teknik self management sangat tepat digunakan dalam menangani permasalahan kecenderungan kecanduan. Menurut Komalasari dkk (2011), strategi self management (pengelolaan diri) adalah prosedur pengaturan perilaku oleh individu sendiri. Selain itu Teknik self management merupakan salah satu teknik konseling yang menggunakan pendekatan behavior dalam pelaksanaannya. Pada strategi ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yakni menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Self management meliputi pemantauan diri (self monitoring), reinforcement yang positif (self reward), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), dan penguasaan terhadap rangsangan (stimulus control).

Self-management adalah prosedur dimana seseorang harus dapat mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. (Lumongga 2014:15)

Berdasarkan penjelasan tersebut pendekatan behavior teknik self management dapat menjadi alternatif dalam upaya mengurangi kecenderungan kecanduan yang dialami oleh remaja sekolah. Penggunaan teknik self-management pada masalah kecenderungan kecanduan media sosial bisa menjadi efektif karena kelebihan dari teknik ini yaitu dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain, pendekatan yang murah dan praktis, mudah digunakan, dan menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak (Cormier dalam Isnaini & Taufik, 2015). Teknik self management terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya (Suwanto, 2016).

Berdasarkan hasil analisis kajian literatur dan penjelasan di atas menunjukkan bahwa penerapan pendekatan Behavioral dengan teknik self management sangat efektif untuk mengurangi kecanduan yang disebabkan media sosial dan merubah pola pikir mereka. Pendekatan ini dengan teknik self management sangat berkontribusi dalam ke efektifan mengurangi masalah kecanduan yang disebabkan oleh media sosial tersebut dan menunjukkan dari hasil penelitian yang telah di screening sangat membantu seorang pribadi yang sudah kecanduan media sosial.

Simpulan

Kecanduan media sosial pada remaja sekolah adalah masalah serius yang memengaruhi perilaku sosial dan kemampuan mereka dalam berinteraksi di dunia nyata. Pendekatan behavioral dengan teknik self-management terbukti efektif untuk mengatasi kecanduan tersebut. Teknik ini melibatkan pengelolaan diri, seperti pemantauan perilaku, penguatan positif, kontrak diri, dan pengendalian rangsangan, yang membantu remaja mengontrol kebiasaan mereka secara mandiri.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa teknik self-management memberikan hasil positif dalam mengurangi kecanduan media sosial, baik melalui konseling individu maupun kelompok. Pendekatan ini mudah diterapkan, praktis, dan dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap kontrol lingkungan mereka. Dengan demikian, teknik self-management merupakan solusi efektif untuk membantu remaja mengatasi ketergantungan pada media sosial dan meningkatkan perilaku sosial yang lebih sehat.

Ucapan Terimakasih

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, yang memungkinkan saya untuk menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih juga saya sampaikan kepada dosen yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi yang sangat berharga, serta kepada keluarga, teman, dan rekan-rekan yang telah memberikan dukungan moral dan bantuan selama proses penelitian ini. Selain itu, saya juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan informasi, saran, dan kontribusi yang sangat membantu dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan yang setimpal.

Referensi

- Amanda, Faidah, *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa*. Other thesis, Universitas Darul Ulum 2024.
<http://repository.undar.ac.id/id/eprint/1168/>
- Amin Nasir, *Konseling Behavioral: Solusi Alternatif Mengatasi Bullying Anak Di Sekolah*, IAIN Kudus, Jawa Tengah, Vol. 2, No. 2, Juli-Desember 2018. https://www.researchgate.net/profile/Amin-Nasir/publication/335169630_Konseling_Behavioral_Solusi_Alternatif_Mengatasi_Bullying_Anak_Di_Sekolah/links/5d5431f3299bf16f073849db/Konseling-Behavioral-Solusi-Alternatif-Mengatasi-Bullying-Anak-Di-Sekolah.pdf
- Anang sugeng Cahyono, *Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial masyarakat Di Indonesia*, publiciana 2016. <https://journal.unita.ac.id/index.php/publiciana/article/view/79/73>
- Anjani, Kadek Ratna Dwi, *Efektivitas Layanan Konseling Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas Xi Mipa Sma Negeri 2 Singaraja*, Undergraduate thesis, Universitas Pendidikan Ganesha 2024.
<https://repo.undiksha.ac.id/21988/>
- Arissona Dia Indah Sari, Tatang Herman, Wahyu Sopandi, Al Jupri, *A Systematic Literature Review (SLR): Implementasi Audiobook pada Pembelajaran di Sekolah Dasar*, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia, Volume 6, No. 2, Juni 2023.
<https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/jee/article/view/5238/3089>
- AuliaAdytiaPutri, Dadang Juandy, *Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Ditinjau dari Self Efficacy : Systematic Literature Review (Slr) Di Indonesia*, Universitas Pendidikan Indonesia, Volume 7 Nomor 2, Desember 2022. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/symmetry/article/view/6493/2666>
- Beni Triantoro, Najlatum Naqiyah, *Penerapan Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Facebook Pada Siswa Kelas Viii-C Smp Negeri 2 Nganjuk, Bimbingan dan Konseling*, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Jurna BK Unesa. Volume 04 Nomer 01 Tahun 2013.
<file:///C:/Users/DEKSTOP/Documents/TUGAS%20UAS%202024/Teknik%20Konseling/admin,+26.pdf>
- Duta Akbar Nugroho, Dwi Nur Khasanah, Imas Ayu Inggil Pangestuti, Ma'rifatin Indah Kholili, *Problematisasi pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMA: A systematic literature review (SLR)*, Universitas Sebelas Maret, Volume 5, Number 1, June, (2021).
<https://www.academia.edu/download/89677323/pdf.pdf>

- Fadila Mulya Nurmala, Mu'minatul Zannah, Asep Saepulrohimi, Bimbingan Pribadi Sosial Melalui Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung, Volume 9, Nomor 1, 2021. file:///C:/Users/DEKSTOP/Downloads/28154-97691-1-PB.pdf
- Insan Suwanto, Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK, Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Semarang, Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume 1 Nomor 1 Maret 2016. <https://pdfs.semanticscholar.org/b0ec/80237ad8c93d66059f9c7cd6ba1e27df3241.pdf>
- Kadek Sri Widirahayu, I Ketut Dharsana, Nyoman Dantes, Konseling behavioral dengan teknik self-regulated learning dan self-management untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa, 1Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia, Vol. 8, No. 2, 2022. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/2630/1387>
- Lesmiatul 'Aini dengan judul penelitian " Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Management dalam Mereduksi Perilaku Kecanduan Bermain Game Online Berlebihan di Media Sosial (Penelitian Tindakan Kelas pada kelas VII Madrasah Tsanawiyah Negeri 01 kota Bengkulu tahun akademik 2023-2024)", UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, E-ISSN : 2808-4632 P-ISSN : 2808-828X. <https://ejournal.uinfasbengkulu.ac.id/>
- Lesmiatul 'Aini, Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Management dalam Mereduksi Perilaku Kecanduan Bermain Game Online Berlebihan di Media Sosial, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, E-ISSN : 2808-4632 P-ISSN : 2808-828X. <https://ejournal.uinfasbengkulu.ac.id/index.php/alkhair/article/view/4621/3496>
- Lilik Sasmi Oktia Pratiwi, Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) Pada Siswa Di Smpn 2 Pujut, Universitas Islam Negeri Mataram Mataram 2021. <https://etheses.uinmataram.ac.id/1996/1/Lilik%20Sasmi%20Oktia%20Pratiwi%20160303013.pdf>
- Meta rofiana, Linda yami, Alfi rahmi, Hidayani syam, dengan judul penelitian "Penerapan Strategi Self-Management melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di MAN 4 Agam", Universitas Islam Negeri Bukit Tinggi, Sumatra Barat, Volume 05, No. 03, Maret-April 2023. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/1406/1117>
- Muhamad Iqbal Adhari, Nandang Rukanda, Tuti Alawiyah, Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self-Management Terhadap Perilaku Kecanduan Media Sosial Siswa Kelas Xii Sman 1 Margaasih, Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi, Vol. 5, No. 6, November 2022. file:///C:/Users/DEKSTOP/Downloads/9257-Article%20Text-37042-4-10-20230108.pdf
- Muhammad Satriadi Muratama, Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar Siswa DI SEKOLAH, Universitas Negeri Yogyakarta, Volume 05 | Nomor 01 | April 2018. file:///C:/Users/DEKSTOP/Downloads/11793-Article%20Text-12261-1-10-20200403.pdf
- Novi Irwan Nahar, " Penerapan Teori Belajar Behavioristik dalam Proses Pembelajaran", dalam Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, Vol. 1, Anggota DPRD Kabupaten Agam Sumatera Barat, Desember, 2016.
- Saleh Al Hamid, Pitria Putri Arifn dengan judul penelitian "Pendekatan Behavior Teknik Self-Management dalam mengatasi siswa kecanduan game online", Universitas Negeri Semarang, Volume (5) Nomor (1), (Juni) (2024). file:///C:/Users/DEKSTOP/Downloads/3211-Article%20Text-9197-1-10-20240804.pdf
- Suhendra Bimo Wicaksono, Penerapan Strategi Self Management (Pengelolaan Diri) Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Kelas Viii Di Smp Negeri 36 Surabaya, Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. file:///C:/Users/DEKSTOP/Downloads/admin,+14.pdf