

Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Control Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa

Nayla Astrifah¹, Hijrah Eko Putro², Dewi Lianasari³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Magelang, Kota Magelang, Indonesia

dewilianasari@unimma.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa kelas VII B di SMP Negeri 8 Kota Magelang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, *Pre-test and Post-test One Group Design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengetahui tingkat kecanduan media sosial yang dialami siswa. Subjek penelitian ini adalah 7 siswa yang memiliki hasil skor tertinggi pada angket kecanduan media sosial. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *Paired Sample T-test*. Hasil menunjukkan ada penurunan tingkat kecanduan media sosial yang dialami siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik *Self Control*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa signifikansi yang diperoleh sebesar 0.041, yang mana lebih kecil dari 0.05, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara identitas diri siswa sebelum dan sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan Teknik *Self Control*.

Kata kunci: Konseling Kelompok Teknik *Self Control*, kecanduan, media sosial

1. Pendahuluan

Di zaman modern ini telah berkembang suatu alat teknologi yang dapat digunakan untuk berkomunikasi, teknologi tersebut adalah teknologi komunikasi. Teknologi komunikasi dapat diartikan sebagai perangkat keras yang dapat digunakan untuk mengumpulkan banyak orang dan berbagi informasi. Teknologi komunikasi pertamakali diciptakan berupa perangkat dengan kabel yang kemudian berkembang menjadi telepon genggam yang sifatnya tanpa kabel namun tetap dapat terhubung melalui gelombang frekuensi yang umumnya disebut *wireless* (Art, 2016). Teknologi komunikasi berkembang semakin canggih sehingga menciptakan gaya hidup baru pada masyarakat dunia.

Modernisasi adalah perubahan yang menyesuaikan dengan tuntutan masa kini dan terus terjadi dari waktu ke waktu. Dengan adanya modernisasi diharapkan masyarakat dapat membebaskan diri dari situasi ketertinggalan dan mampu menunjukkan kemajuan dalam mengikuti perubahan serta perkembangan jaman (Rinaldi et al., 2019).

Dengan adanya teknologi komunikasi yang tumbuh pesat diikuti dengan elemen pendukung lainnya yaitu internet. Internet merupakan jaringan komunikasi bersistem global yang mampu menghubungkan seluruh penjuru dunia. Internet

membantu penggunaannya dalam mendapatkan informasi secara cepat dan mudah. Tidak hanya mendapatkan informasi saja tetapi internet juga dapat digunakan sebagai media komunikasi yang menghubungkan seluruh masyarakat di dunia melalui media sosial (Gani, 2020).

Media sosial adalah media online yang memudahkan penggunaannya untuk bergabung, berbagi dan membuat jejaring sosial seperti blog, wiki, forum, jejaring soisal dan dunia virtual. Dengan adanya media sosial mampu mendatangkan media yang membuat penggunaannya tidak perlu bertemu tetapi tetap bisa melakukan interaksi walaupun tidak secara langsung (Mutiah et al., 2019). Media sosial membuat penggunaannya dapat saling berhubungan dengan seluruh orang di dunia melalui informasi, berita dan aktifitas seseorang yang diabadikan dalam foto atau video tanpa harus saling bertemu pada sebuah aplikasi. Selain itu media sosail memberikan fasilitas yang mudah dijangkau dan dipergunakan seperti aplikasi facebook, tiktok, Instagram bahkan game online.

Dalam kehidupan sehari-hari menggunakan media sosial sudah menjadi suatu kegiatan yang wajar bahkan menjadi suatu kebiasaan. Tanpa disadari kebiasaan tersebut menjadikan efek negatif berupa kecanduan akan menggunakan media sosial. Kecanduan dapat menyebabkan seseorang mengalami permasalahan pada perasaannya seperti perasaan cemas dan marah sehingga dapat mengganggu aktivitas penggunaannya (Wulandari & Netrawati, 2020)

Melalui angket berupa AKPD yang dilakukan kepada seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Magelang pada tanggal 22 dan 23 Agustus 2023 ditemukan permasalahan yang banyak dialami oleh siswa yaitu siswa cenderung lupa waktu ketika sudah memegang *handphone* dan membuka media sosial. Penyebab siswa sering lupa waktu saat bermain media sosial yaitu siswa merasa asik namun merasa bosan ketika tidak bermain media sosial. Akibatnya siswa malas untuk belajar dan mengerjakan tugas rumah. Dengan adanya kebiasaan tersebut memunculkan dampak negatif pada kegiatan siswa saat mengikuti pembelajaran seperti mengantuk dikarenakan tidur larut malam baik disebabkan terlalu lama mengakses media sosial atau kegiatannya dengan media sosial membuat siswa lupa dengan tugas rumah dan harus mengerjakannya pada malam hari. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa perilaku siswa saat bermedia sosial merupakan kebiasaan yang terjadi secara terus menerus. Gejala yang muncul seperti siswa merasa bosan saat tidak mengakses media sosial dan banyak menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial merupakan salah ciri kecanduan media sosial karena munculnya suatu emosi tertentu saat mengakses dan tidak mengakses media sosial.

Kecanduan media sosial termasuk ke dalam gangguan psikologis. Penderitanya akan menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial karena adanya rasa ingin tahu yang tinggi, lemahnya kontrol diri, dan kegiatan produktifnya kurang dalam kehidupan sehari-hari. Negara Indonesia menjadi negara yang memiliki warga dengan waktu terlama untuk membuka *handphone*, biasanya masyarakat

menghabiskan waktu untuk membuka aplikasi dalam sehari lebih dari 4 jam (Rinaldi et al., 2019).

Kecanduan media sosial berdampak negatif bagi penderitanya. Dampak negatif dari kecanduan media sosial pada seorang pelajar yaitu siswa malas belajar dan mengantuk saat proses pembelajaran dikarena tidur terlalu malam sehingga menyebabkan hasil belajar rendah. Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan, didapatkan bahwa banyak siswa yang saling mencontek, ramai dan bahkan keluar kelas saat melakukan kegiatan pembelajaran. Dalam penelitian yang dilakukan Zelfia pada tahun 2016 berjudul “*Dampak Kecanduan Media Sosial Pada Hasil Belajar*” menunjukkan bahwa adanya dampak negatif dari kecanduan media sosial yang mempengaruhi hasil proses belajar. Ketika penderita kecanduan media sosial tidak dapat menggunakan media sosial akan menimbulkan perasaan cemas, gelisah dan tidak tenang. Perasaan tersebut membuat penderita tidak memiliki fokus yang baik dan menyebabkan hasil belajar lebih rendah dibandingkan mereka yang diperbolehkan menggunakan media sosial saat kegiatan pembelajaran (Zelfia, 2018).

Kecanduan media sosial memiliki dampak negatif terhadap proses belajar siswa. Hal tersebut tentunya akan merugikan siswa dalam mencapai tujuan atau hasil belajar yang maksimal. Menurut data yang didapatkan dari pengambilan data menggunakan AKPD diperoleh 75,6% siswa kelas VII sering mengalami lupa waktu saat bermain atau membuka media sosial. Berdasarkan hasil wawancara hal tersebut disebabkan karena siswa akan merasa bosan saat tidak bermain media sosial tetapi akan merasa asik saat bermain media sosial. Untuk menangani permasalahan ini guru BK dan guru mata pelajaran telah melakukan pengarahan saat berlangsungnya proses pembelajaran namun upaya tersebut belum cukup untuk mengatasi dampak negatif kecanduan media sosial pada proses belajar yang pada akhirnya mempengaruhi hasil belajar siswa, sehingga peneliti memberikan upaya konseling kelompok menggunakan teknik kontrol diri.

Teknik kontrol diri merupakan teknik untuk membentuk kemampuan pada individu agar mampu merangkai, membimbing, mengatur dan mengarahkan individu ke dalam bentuk perilaku positif. Kontrol diri adalah salah keahlian yang dapat dikembangkan dan digunakan dalam menghadapi suatu kondisi pada proses kehidupan dilingkungan sekitarnya (Marsela & Supriatna, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aulia N, Efri W dan Ahmad Y yang berjudul “Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja” diperoleh bahwa semakin banyak waktu yang digunakan untuk bermain media sosial menandakan semakin rendahnya tingkat kontrol diri yang dimiliki seseorang dalam menggunakan media sosial (Nurhanifa et al., 2020). Melalui teknik kontrol diri diharapkan dapat membuat siswa mampu mengontrol dirinya sendiri saat akan atau sedang melakukan suatu aktivitas.

Peneliti memiliki tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa kelas VII di SMP Negeri 8 Kota Magelang. Penelitian ini penting

dilakukan karena dampak negatif dari kecanduan media sosial yang dialami siswa dapat mengganggu proses belajarnya.

2. Kajian Teori

1.1. Kecanduan Media Sosial

Media sosial merupakan media online yang dapat digunakan secara mudah oleh penggunanya untuk berbagi, bergabung, mengikuti dan membuat konten di dalam jejaring sosial dan dunia virtual. Menurut Chris Brogan, media sosial adalah seperangkat alat komunikasi dan memiliki kolaborasi baru yang memungkinkan terjadinya komunikasi dan interaksi yang sebelumnya tidak tersedia bagi orang awam (Cahyono, 2018).

Pengertian kecanduan media sosial menurut Kootesh, Raisi dan Ziapour (2016) yaitu individu yang tidak memiliki kemampuan dalam mengontrol dirinya saat menggunakan media sosial secara intens dan berlebihan sehingga terjadi permasalahan dalam psikologis dan sosialnya (Hartinah et al., 2019).

Menurut Andreassen dan Pallesen (2014) durasi penggunaan media sosial terbagi menjadi 3 bagian yang dapat digunakan untuk menentukan apakah seseorang mengalami kecanduan media sosial atau tidak (Jamaludin et al., 2022) sebagai berikut : *a. Recreational User*, yaitu orang yang menggunakan media sosial untuk hiburan, berinteraksi dan memenuhi kebutuhan informasi dengan durasi penggunaan 1-3 jam/hari, *b. Atrisk User*, yaitu penggunaan media sosial selama 4-6 jam/hari, dimana orang tersebut termasuk orang yang beresiko mengalami kecanduan media sosial, *c. Addict User* yaitu mereka yang menggunakan media sosial lebih dari 6 jam/hari

Orang Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial memiliki ciri yang nampak, menurut (Pantu, 2018) ciri-ciri tersebut yaitu: a) Tetap mengakses media sosial saat sibuk, b) Menyempatkan memperbarui status saat tugas mendekati *deadline*, c) Ketika merasakan marah dan bahagia akan mengakses media sosial, d) Perasaan tertekan saat sinyal terganggu, c) curhat di media sosial, dan f) Kesal saat kuota internet habis sehingga ingin segera mengisinya.

Terdapat pula faktor-faktor yang dapat menyebabkan media sosial, salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya kemampuan seseorang untuk mengontrol dirinya. Kontrol diri merupakan bentuk perilaku yang muncul karena adanya rangsangan dan respon kemudian terbentuk sebuah perilaku. Adanya kontrol diri yang rendah menyebabkan seseorang mengabaikan kegiatan lain seperti waktu sekolah. Kontrol diri yang tinggi dapat mengarahkan seseorang untuk dapat mengatur perilakunya saat menggunakan media sosial (Novitasari et al., 2022).

Menurut Kuss dan (Griffiths et al., 2014) seseorang dapat disebut mengalami kecanduan media sosial apabila terdapat tiga dari enam indikator kecanduan media sosial yang saling berhubungan. Enam indikator tersebut yaitu: 1) *Salience*, Individu berfikir bahwa menggunakan media sosial merupakan aktivitas paling penting sehingga akan mendominasi pemikirannya, 2) *Mood Modification*, Munculnya perasaan senang dan tenang akibat dari pengalaman melarikan diri dari suatu keadaan

atau masalah, 3) *Tolerance*, Bertambahnya waktu yang digunakan akan mempengaruhi pencapaian rasa puas terkait perubahan suasana hati, 4) *Withdrawal*, Timbul perasaan tidak menyenangkan jika belum mengakses media social dan membuat penderitanya menjadi murung bahkan mudah tersinggung, 5) *Conflict*, Muncul permasalahan dengan orang disekitarnya dan aktivitas pribadi seperti hobi akiba banyaknya waktu yang digunakan untuk mengakses media sosial, 6) *Relapse*, Melakukan percobaan agar mampu mengendalikan dirinya untuk mengurangi dan berhenti menggunakan media sosial namun gagal

Media sosial memiliki peran positif yang dapat membantu proses belajar siswa dimana media sosial dapat mempermudah siswa dalam mencari informasi mengenai materi pelajaran. Namun jika media sosial digunakan secara berlebihan maka akan berdampak negatif bagi pelakunya. Berikut dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebih terhadap perilaku belajar: a. Turunnya motivasi belajar, b. Prestasi belajar tidak memuaskan, c. Mempengaruhi kepribadian siswa, d. Mempengaruhi kreativitas siswa, e. Tidak fokus saat kegiatan belajar mengajar.

1.2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok yaitu bantuan yang diberikan kepada individu dengan dinamika kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan serta mengarahkan pada kemudahan untuk perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang efektif karena membangun dinamika kelompok pada saat proses konseling membantu anggota kelompok untuk aktif dan memaksimalkan perannya yang secara tidak langsung akan membangun hubungan baik karena adanya komunikasi sehingga anggota kelompok dapat menyesuaikan dirinya dengan anggota kelompok lain (Khotimah & Minarni, 2016).

Konseling kelompok memiliki fungsi Konseling kelompok memiliki fungsi sebagai pencegahan dan pengentasan suatu masalah yaitu fungsi yang bersifat untuk mencegah agar tidak terjadi permasalahan, biasanya individu yang dibantu adalah individu yang mempunyai kemampuan namun memiliki kelemahan. Kemudian fungsi yang kedua adalah fungsi pengentasan, yaitu konseling yang bersifat untuk menangani dan menyelesaikan suatu masalah dengan memberikan bantuan kepada individu agar dapat memecahkan masalah yang dihadapinya

Menurut Prayitno pelaksanaan layanan konseling kelompok terdiri dari 4 tahapan (Suryani & Khairani, 2017), yaitu sebagai berikut : 1) tahap pembentukan / pengenalan untuk memperlihatkan diri dengan kelompok, 2) Tahap peralihan, dimana konselor akan memperhatikan kesiapan anggotanya untuk melaksanakan tahap berikutnya, 3) Tahap kegiatan / tahap inti dimana pembahasan masalah yang akan diselesaikan, dan 4) Tahap penutup, untuk mengetahui apa yang telah dilakukan, didapatkan dan perencanaan selanjutnya oleh anggota kelompok.

1.3. Teknik *Self Control*

Kontrol diri atau kemampuan dalam mengontrol diri saat melakukan aktivitas yang sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sekitar. Dalam kepribadian konsep

kontrol diri termasuk kedalam teori motivasi, keinginan dan aturan atas perbuatan. Kontrol diri bertujuan agar individu mampu mengendalikan dirinya dalam berperilaku dan bertindak agar sesuai dengan tujuan dalam jangka waktu lama yang memiliki nilai dapat tercapai. Kontrol diri diperlukan agar dimilikinya kemampuan yang dibutuhkan untuk mengatur perilaku pada individu saat melakukan suatu aktivitas supaya tidak berlebihan dan sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku di lingkungannya.

Teknik kontrol diri merupakan salah satu terapi kognitif yang diberikan agar individu dapat berperilaku positif. Safaria (2004) dalam (Hapsari, 2012) membagi teknik ini kedalam 3 tahap yaitu :1) *Self Recording* atau pencatan diri, 2) *Self Evaluations* atau evaluasi diri, dan 3) *Self reinforcement* atau penguatan diri.

Kontrol diri memiliki fungsi membantu seseorang dalam mengatasi suatu keadaan. Keadaan tersebut yaitu: a) Pengendalian emosi, Kemampuan memahami, menganali dan mengelola suatu emosi merupakan bagian dari pengendalian emosi. b) Displin, sebagaimana didefinikan oleh Maxwell sebagai pilihan untuk mendapatkan apa yang diinginkan dan tidak melakukan apa yang tidak diinginkan seseorang. Fungsi lain kontrol diri yaitu kontrol mampu membuat individu memiliki gambaran untuk mengambil keputusan melalui cara berfikirnya kemudian mempertimbangkannya agar terbentuk suatu tindakan yang sudah tersusun untuk mendapatkan hasil dan tujuan yang akan dicapai (Sihombing, 2016).

3. Metode Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen digunakan untuk mendapatkan dan mengetahui pengaruh dari suatu treatmen atau perlakuan tertentu (Arifin, 2020). Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan Pre-test dan Post-test One Group dengan metode *Paired sample t-test* yaitu uji analisis yang digunakan untuk menguji keefektifan dari sebuah perlakuan yang ditaindai dengan adanya perbedaan rata-rata dari sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Esomar, 2021). Metode tersebut digunakan untuk melihat perbedaan nilai sehingga dapat diketahui apakah variabel x dapat mempengaruhi variabel y. Rancangan penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Pre-test and Post-test One Group Design

| O1 | X | O2 |
|----|---|----|
|----|---|----|

Keterangan:

O1 = Pre-test

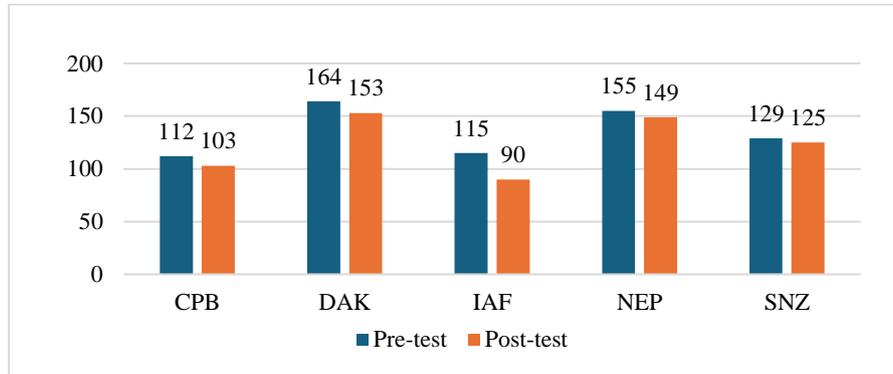
X =Perlakuan (konseling kelompok teknik *Self Control*)

O2 = Post-test

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII B SMP Negeri 8 Kota Magelang tahun ajaran 2023/2024 dan kemudian diambil 5 sampel dengan menggunakan teknik pengambilan Random Sampling.

4. Hasil Penelitian

Setelah melakukan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang berisikan 5 siswa kelas VII B SMP Negeri 8 Kota Magelang didapatkan hasil sebagai berikut:



Grafik di atas menunjukkan perbandingan dari masing-masing dari 5 siswa yang menjadi sampel penelitian yaitu mendapatkan hasil *pre-test* dan *psot-test* yaitu siswa pertama CPB mendapat skor *pre-test* 112 dan skor *post-test* 103, kedua DAK mendapat skor *pre-test* 164 dan skor *post-test* 153, ketiga IAF mendapatkan skor *pre-test* 115 dan skor *post-test* 90, keempat NEP mendapat skor *pre-test* 155 dan skor *post-test* 149, kelima SNZ mendapatkan skor *pre-test* 129 dan skor *post-test* 125.

Berikut tabel perubahan skor *Pre-test* dan *Post-test*:

| Perubahan Skor Pre-test dan Post-test | | | | | | |
|---------------------------------------|----------|----------|-----------|----------|---------|-------|
| Nama | Pre-test | Kategori | Post-test | Kategori | Selisih | % |
| CPB | 112 | Rendah | 103 | Rendah | 9 | 8% |
| DAK | 164 | Sedang | 153 | Sedang | 11 | 6.7% |
| IAF | 115 | Rendah | 90 | Rendah | 25 | 21.7% |
| NEP | 155 | Sedang | 149 | Sedang | 6 | 3.8% |
| SNZ | 129 | Sedang | 125 | Sedang | 4 | 3.1% |
| Rata-rata | | | | | | 8.6% |
| Minimum | | | | | | 3.1% |
| Maximum | | | | | | 21.7% |

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa perubahan skor *Pre-test* dan *Post-test* yang terendah adalah 3,1% dan tertinggi yaitu 21,7% sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada kecanduan media sosial pada siswa. Dari grafik dan tabel di atas terlihat perubahan skor pada kelompok eksperimen menjadi lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Perlakuan diberikan sebanyak 6 kali pertemuan. Di setiap pertemuan konselor membahas materi yang berhubungan dengan media sosial kemudian mengajak

anggota kelompok untuk melakukan pencatatan diri, mengevaluasi dan pengukuhan diri yang merupakan bagian dari teknik *self-control*.

Uji hipotesis yang digunakan berupa *paired sample t-test* dengan bantuan *IBM SPSS Statistic versi 26 for windows* menunjukkan hasil Sig. 2-tailed sebesar 0.041. Angka tersebut menunjukkan hasil probabilitas penelitian kurang dari 0,05 maka hipotesis diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh bahwa konseling kelompok teknik *self-control* dapat mereduksi tingkat kecanduan media sosial.

5. Simpulan dan Saran

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang anggotanya terdiri dari 5 siswa yang diambil dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *random sampling*. Dari hasil skor *pre-test* dan *post-test* terlihat penurunan skor pada sampel dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Hasil uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan *IBS SPSS Statistic versi 26 for windows* diperoleh nilai probabilitas kurang dari 0,05 yaitu sebesar 0,041. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self-control* berpengaruh untuk mereduksi kecanduan media sosial pada siswa.

6. Ucapan terima Kasih

Penelitian ini tentunya tidak akan berjalan lancar tanpa bantuan dari berbagai pihak. Saya sebagai peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang membantu dalam penelitian ini. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada kepala sekolah, guru dan siswa-siswa SMP Negeri 8 Kota Magelang yang telah memberikan ijin dan bantuan sehingga penelitian ini dapat terlaksana. Peneliti juga berterimakasih kepada dosen-dosen Universitas Muhammadiyah Magelang yang terus membimbing peneliti sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar hingga penelitian selesai.

Daftar Pustaka

- Arifin, Z. (2020). Metodologi Penelitian Pendidikan Education Research Methodology. *Al-Hikmah*, 1(1), 1–5.
- Art, G. Y. (2016). Mobile Phone: Sejarah, Tuntutan Kebutuhan Komunikasi, Hingga Prestise. *Ilmu Dakwah*, 15(30), 71–88.
- Cahyono, A. S. (2018). Dampak Media Sosial Terhadap Permasalahan Sosial Anak. *Publiciana*, 11(1), 89–99.
- Esomar, M. (2021). Analisa Dampak Covid-19 terhadap Kinerja Keuangan Perusahaan Pembiayaan di Indonesia. *Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Ekonomi*, 2(2). <https://doi.org/10.47747/jbme.v2i2.217>
- Gani, A. G. (2020). Sejarah dan Perkembangan Internet Di Indonesia. *Jurnal Mitra Manajemen*, 5(2), 68–71.

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* (pp. 119–141). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Hapsari, K. W. (2012). *Metode Self Recording Untuk Menurunkan Hiperaktivitas Pada Anak*. 14(2), 44–60.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133.
- Jamaludin, Syarifah, A., & Karyadi. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 138–155. <https://doi.org/10.52031/edj.v6i2.424>
- Khotimah, K., & Minarni, E. (2016). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Behavioral Teknik Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi. *Jurnal Uniba*, 1(1), 69–78.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–67.
- Mutiah, T., Albar, I., Fitriyanto, & Rafiq, A. (2019). Etika Komunikasi Dalam Menggunakan Media Sosial. *Global Komunika*, 1(1), 14–24.
- Novitasari, D., Lestari, W., & Hayati, R. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Kota Pontianak. *Junal Eksistensi*, 4(1), 27–34.
- Nurhanifa, A., Widiarti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540.
- Pantu, E. A. (2018). Kecanduan Sosial Media Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Jurnal Seminar Nasional Psikologi*, 1(1), 188–196.
- Rinaldi, Nurdin, & Kaharuddin. (2019a). Belenggu Produk Modernisasi Terhadap Disparitas Siswa (Studi Kasus Penggunaan Handphone di SMA Muhammadiyah Sungguminasa). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 7(1), 151–157. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v7i1.2599>
- Rinaldi, R., Nurdin, N., & Kaharuddin, K. (2019b). Belenggu Produk Modernisasi Terhadap Disparitas Siswa (Studi Kasus Penggunaan Handphone di SMA Muhammadiyah Sungguminasa). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v7i1.2599>
- Sihombing, W. (2016). Implementasi Teknik Kontrol Diri Dan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Keberfungsian Sosial Bagi Klien “DN” Penyalahguna Napza Di Yayasan Grapiks Bandung. *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, 15(1), 1–5.
- Suryani, & Khairani. (2017). Pendapat Siswa Tentang Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok. *KONSELOR: Jurnal Universitas Negeri Padang*, 3(1), 53–58.
- Wulandari, R., & Netrawati. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 41–46.
- Zelfia. (2018). Dampak Kecanduan Media Sosial Pada Hasil Belajar. *Al-MUNZIR*, 9(2), 472–490.