

**TINGKAT SELF MANAGEMENT PADA SISWA PENGGUNA
TIKTOK DI SMP NEGERI 2 PEDAMARAN**

SKRIPSI

Oleh

Gilang Ananda

Nomor Induk Mahasiswa 06071381924041

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

HALAMAN PENGESAHAN
TINGKAT SELF MANAGEMENT PADA SISWA PENGGUNA
TIKTOK DI SMP NEGERI 2 PEDAMARAN

Oleh

Gilang Ananda

Nomor Induk Mahasiswa 06071381924041

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP 199301252019032017



Palembang, 2024
Pembimbing



Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd
NIP.199306152019032022

HALAMAN PENGESAHAN
TINGKAT SELF MANAGEMENT PADA SISWA PENGGUNA
TIKTOK DI SMP NEGERI 2 PEDAMARAN

Oleh

Gilang Ananda

Nomor Induk Mahasiswa 06071381924041

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP 199301252019032017



Palembang, 2024
Pembimbing



Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd
NIP.199306152019032022

HALAMAN PENGESAHAN
TINGKAT SELF MANAGEMENT PADA SISWA PENGGUNA
TIKTOK DI SMP NEGERI 2 PEDAMARAN

Oleh

Gilang Ananda

Nomor Induk Mahasiswa 06071381924041

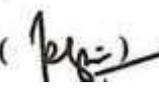
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diajukan dan lulus pada:

Hari: Rabu

Tanggal: 31 Juli 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Nur Wisma, S.Pd I., M.Pd 
2. Anggota : Risma Anita Puriani, M.Pd 

Palembang, Juli 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gilang Ananda

NIM 06071381924041

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh – sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Self Management Pada Siswa Pengguna Tiktok di SMP Negeri 2 Pedamaran” ini adalah benar – benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Jika kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang,

Yang Membuat Pernyataan,



Gilang Ananda

NIM. 06071381924041

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT atas Rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Tingkat Self Management Pada Siswa Pengguna Tiktok di SMP Negeri 2 Pedamaran”.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar Strata satu (S-1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Selama tahap penyusunan penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi, masih terdapat kekurangan dan kelemahan-kelemahan yang ada didalamnya. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk melengkapi penelitian ini

Demikian skripsi ini disusun, semoga skripsi ini dapat menjadi referensi bacaan dan inspiratif untuk penelitian yang akan datang. Terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Palembang, Juli 2024
Yang membuat Pernyataan,



Gilang Ananda
NIM. 06071381924041

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama penelitian dan penulisan skripsi ini penulis mendapat bantuan dan bimbingan serta motivasi dari banyak pihak. Maka daripada itu dengan kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa syukur dan ucapan terima kasih banyak kepada:

1. **Allah SWT** atas petunjuk, kasih sayang, nikmat hidup dan nikmat sehat yang selalu Engkau berikan. Terimakasih untuk semua doa yang selalu Engkau dengarkan dan Engkau kabulkan.
2. **Ayah dan Ibu** tersayang, terima kasih atas segala cinta yang selalu Ayah dan Ibu berikan. Terima kasih untuk semua saran, bimbingan, semangat dan doa yang tiada hentinya untuk keberhasilan penulis.
3. **Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E. M.Si.**, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
4. **.Dr. Hartono, MA**, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
5. **IBU Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd** selaku Ketua Jurusan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya sekaligus selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan masukan dan arahan selama perkuliahan
6. **Risma Anita Puriani, M. Pd.** Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya sekaligus dosen penguji, yang telah memberikan saran, kritik serta ilmu pengetahuan yang sangat berarti.
7. **Nur wisma, S.Pd.P., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan masukan dan arahan selama perkuliahan.

8. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala ilmu yang telah diberikan selama perkuliahan ini.
9. Kepada teman teman yang menjadi tempat diskusi, bertukar pikiran dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari adanya banyak keterbatasan selama proses penyusunan skripsi ini. Besar harapan penulis akan saran dan kritikan yang bersifat membangun. Akhirnya, Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Hormat Saya



Gilang Ananda

NIM. 06071381924041

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat *self management* pada siswa pengguna TikTok di SMP Negeri 2 Pedamaran. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Pedamaran, Metode penelitian yang digunakan yakni deskriptif kuantitatif, untuk analisa data menggunakan analisis univariat yakni untuk mengetahui persentase distribusi sebaran data, sementara analisa bivariat menggunakan uji Chi square. Analisa bersumber dari jawaban atas kuesioner yang dibagikan kepada responden. Hasil penelitian didapati dari 35 orang responden, sebagian besar responden yakni 19 orang (54,3%) kurang memiliki *Self management* sementara 16 orang lainnya memiliki *Self management* yang baik, 15 orang (62,8) menggunakan Tiktok selama ≥ 7 jam perhari, selanjutnya 10 orang (28,2%) menggunakan TikTok < 1 jam perhari, dan 3 orang (8,6%) menggunakan TikTok selama 5-6 jam perhari, 18 orang (94,8%) yang menggunakan TikTok selama ≥ 7 jam, dan 1 orang (5,2%) menggunakan TikTok < 1 jam. Sementara dari 16 responden yang memiliki *Self management* baik didapati 2 orang (12,5%) yang menggunakan TikTok 5-6 jam/hari dan 14 orang (87,5%) yang menggunakan TikTok < 1 jam perhari. Diharapkan Kepala sekolah dan guru mampu memberi bimbingan dan pelatihan kepada siswa khususnya terkait cara mengontrol diri dalam bermedia sosial dan sehingga siswa mampu mengatur dan memanfaatkan waktu untuk kegiatan yang lebih bermanfaat.

Kata Kunci: Self, Managemen, Pengguna, Tiktok

ABSTRACT

This research aims to find out the level of self-management among students who use TikTok at SMP Negeri 2 Pedamaran. The population of this study were students at SMP Negeri 2 Pedamaran. The research method used was quantitative descriptive, for data analysis using univariate analysis, namely to determine the percentage distribution of data distribution, while bivariate analysis used the Chi square test. The analysis comes from the answers to the questionnaire distributed to respondents. The research results were found from 35 respondents, the majority of respondents, namely 19 people (54.3%) lacked self-management while 16 other people had good self-management, 15 people (62.8) used Tiktok for ≥ 7 hours per day, next 10 people (28.2%) use Tiktok < 1 hour per day, and 3 people (8.6%) use Tiktok for 5-6 hours per day, 18 people (94.8%) use Tiktok for ≥ 7 hours, and 1 person (5.2%) uses Tiktok < 1 hour. Meanwhile, of the 16 respondents who had good self-management, it was found that 2 people (12.5%) used Tiktok 5-6 hours/day and 14 people (87.5%) used Tiktok < 1 hour per day. It is hoped that school principals and teachers will be able to provide guidance and training to students, especially regarding how to control themselves in using social media and so that students are able to organize and utilize their time for more useful activities..

Keywords: *Self, Management, User, Tiktok*

DAFTAR ISI

2.1.5	Dampak <i>Self management</i>	11
2.1.6	Indikator <i>Self management</i>	11
2.2	Aplikasi Tiktok.....	11
2.2.1	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Tiktok	12
2.2.2	Pengaruh Aplikasi Tiktok Pada Siswa	14
2.3	Penelitian Terdahulu	16
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN		18
3.1	Metodelogi Penelitian	18
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
3.3	Variabel Penelitian.....	18
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	19
3.5	Populasi dan Sampel	19
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.7	Uji Instrumen	22
3.8	TeknikAnalisa	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		29
4.1.	Hasil Penelitian	29
4.2.	Pembahasan.....	32
4.3.	Keterbatasan Penelitian.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		36
5.1	Kesimpulan	36
5.2	Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA		38

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Variabel Penelitian	25
Tabel 3.2	Populasi Penelitian.....	26
Tabel 3.3	Pengumpulan Data	28
Tabel 3.4	Kisi- Kisi Intrumen Penelitian	28
Tabel 3.5	Kriteria Tingkat Self Management	32
Tabel 4.1	Hasil Uji Validitas <i>Self Control</i>	34
Tabel 4.2	Hasil Uji Validitas <i>Trustworthiness</i>	35
Tabel 4.3	Hasil Uji Validitas <i>Conscientiousness</i>	35
Tabel 4.4	Hasil Uji Validitas <i>Adaptability</i>	36
Tabel 4.5	Hasil Uji Validasi <i>Achievement Orientation</i>	36
Tabel 4.6	Hasil Uji Validasi <i>Initiative</i>	37
Tabel 4.7	Hasil Uji Reliabilitas	38
Tabel 4.8	Distribusi <i>Self management</i>	39
Tabel 4.9	Distribusi Penggunaan TikTok	40
Tabel 4.10	Tabulasi Self Managemen dan Penggunaan Tiktok.....	41

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan di era digital saat ini sangat mempengaruhi banyak aktivitas manusia termasuk dalam kehidupan sehari-hari. Dengan berkembangnya era digital ini, internet sangat berperan penting dalam kehidupan sehari-hari (Rahayu, 2019). Salah satu peranan internet yaitu membantu mencari informasi yang dibutuhkan manusia sangat mudah dengan cara mengakses melalui media sosial. Media sosial adalah media online yang dipakai untuk memperkenalkan diri, berinteraksi, berbagi informasi kesemua orang dan membangun hubungan antara pengguna dalam dunia maya (Drakel, Pratiknjo, & Mulianti, 2018). Salah satu media sosial yang memiliki peminat tinggi adalah aplikasi TikTok. Menurut laporan *We Are Social*, aplikasi video pendek ini memiliki 1,05 miliar pengguna di seluruh dunia pada Januari 2023. Jumlah tersebut meningkat 18,8% dibandingkan pada tahun sebelumnya. Indonesia menjadi urutan kedua dengan jumlah pengguna sebanyak 109,90 juta pengguna (DataIndonesia.id, 2023).

Aplikasi TikTok sendiri merupakan media berbentuk audio visual berasal dari Tiongkok. TikTok merupakan salah satu aplikasi yang paling populer dan diminati di dunia. TikTok memungkinkan penggunanya membuat video berdurasi 15 detik disertai musik, filter, dan beberapa fitur kreatif lainnya (Adawiyah, 2020). TikTok ini menjadi ajang kreatifitas bagi penggunanya karena pengguna menyalurkan kreatifitasnya melalui aplikasi tersebut. Media ini berbentuk platform video musik pendek yang dapat di kreasikan sesuai keinginan masing-masing individu. Aplikasi TikTok menghadirkan *special effects* yang menarik dan mudah digunakan sehingga pengguna dapat menciptakan video yang keren dengan mudah. Video musik pendek menjadi salah satu konten yang paling digemari warganet secara global, termasuk Indonesia (Malimbe, dkk, 2021). Aplikasi ini banyak digunakan oleh berbagai macam orang dari segala umur tidak menutup kemungkinan terdapat konten-konten yang mengandung unsur negatif di dalamnya.

Adanya konten-konten negatif tersebut tentunya dapat membahayakan untuk perkembangan mental penggunanya yang rata-rata remaja yang berusia di bawah 18 tahun karena belum stabilnya dari segi pendirian maupun pemikiran (Adawiyah, 2020). Dalam hal ini, tentunya *self management* dapat membantu mengendalikan perilaku individu dalam penggunaan internet. Sehingga, individu yang memiliki *self management* yang baik maka akan terhindar dari kecanduan Tiktok.

Self management merupakan mekanisme yang disengaja dan disertai dengan niat sehingga dapat mengubah perilaku, menahan godaan, mengubah suasana hati, dan bertindak untuk mencapai tujuan pribadi (Mumbaasithoh, dkk, 2021). *Self management* sendiri memiliki banyak contoh, seperti mengendalikan emosi, mampu menghargai orang lain, belajar mengatur waktunya, menjauhi perilaku menyimpang serta mematuhi aturan dan norma yang berlaku (Dewi, 2019). Setiap orang harus memiliki *Self management* yang baik karena dalam menjalani kehidupan, seorang siswa yang mampu membimbing Konseling dirinya dengan baik akan bisa mengontrol dirinya dan membuat hidupnya lebih efektif. Hidup yang efektif dinilai ketika siswa mampu mengendalikan perasaan, pikiran, mengetahui prioritas yang harus diutamakan dalam hidupnya dan sudah memiliki cara dan langkah dalam menjalani kehidupannya. *Self management* yang baik juga akan membantu siswa terhindar dari stress yang mengganggu karena siswa akan lebih mampu membimbing Konseling waktu dengan baik dan menyadari apa yang harus dilakukan (Samhah, 2017).

Self management merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut (Komalasari, dkk. 2018). Adapun aspek-aspek dalam *Self management* yaitu pendorong diri (*self motivation*), penyusunan diri (*self organization*), pengendalian diri (*self control*), pengembangan diri (*self development*) (Septiani, 2019). *Self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan dan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*),

reinforcement yang positif (*self reward*), perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). *Self management* juga dapat meningkatkan kontrol diri seseorang karena *self management* membantu seseorang untuk dapat mengatur perasaan dan tindakan seseorang dalam berperilaku yang sama dengan konsep yang ada pada kontrol diri. *Self management* dapat meningkatkan kontrol diri seseorang dalam melakukan tindakan (Wardhana, 2018).

Self management sebagai suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya, konseli sendiri yang mengarahkan perubahan perilakunya dengan menggunakan suatu teknik ataupun kombinasi teknik *terapeutik*. *Self management* sebagai salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku individu, yang bertujuan untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif dalam diri individu yang bersangkutan (Malissa, 2019). *Self management* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri, dan individu dituntut untuk mengelola potensi yang dimilikinya untuk mengatur perilakunya dalam belajar. *Self management* berarti mendorong diri sendiri untuk lebih baik, mengatur semua kemampuan yang dimiliki dan dapat mengendalikan kemampuan untuk mencapai prestasi-prestasi yang ada dan untuk menuju kearah perubahan tingkah laku yang diinginkan atau *self management* adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. (Fikriatun Nisa, 2021).

Self management bukan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengelola dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas (Arianto, 2018). *Self management* dapat dimaknai sebagai proses penentuan dan pelaksanaan keputusan untuk melakukan kegiatan yang lebih efektif dan produktif, *Self management* pengelolaan suatu pekerjaan untuk memperoleh hasil dalam rangka pencapaian tujuan yang telah ditentukan dengan cara menggerakkan orang lain untuk bekerja (Ilmi, 2022). *Self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptive menjadi adaptif.

Self management merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya (Yelvita, 2022).

Self management merupakan suatu proses di mana individu mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan melakukan satu strategi atau kombinasi strategi, *Self management* bertujuan untuk mengelola atau mengarahkan dirinya agar mencapai kemandirian serta dapat menjalankan hidupnya secara produktif. *Self management* bertujuan untuk mengelola atau mengarahkan dirinya agar mencapai kemandirian serta dapat menjalankan hidupnya secara produktif (Trisnaika, 2022). *Self management* ini 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 di hendaki (Warsito, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan mewawancarai guru BK dan siswa di SMP Negeri 2 Pedamaran pada tanggal 9 Juni 2023, diketahui bahwa siswa banyak yang masih belum memahami peraturan sekolah dan menggunakan TikTok tanpa menghiraukan peraturan seperti mengakses TikTok pada saat jam pelajaran berlangsung, siswa memanfaatkan jam kosong dengan membuat konten TikTok daripada belajar. Siswa mengakses aplikasi Tiktok dan sering mengikuti tarian yang ada di Tiktok. Bahkan pada saat pembelajaran berlangsung pun kedatangan beberapa siswa sibuk bermain Tiktok sehingga tidak fokus dengan materi yang diajarkan di kelas. Dampaknya buat mereka adalah kurang konsentrasi belajar, minat belajar menurun, jadi lebih asyik sama Tiktok. Selain itu, Tiktok bisa jadi penyebaran informasi yang salah atau hoax. Apalagi bagi remaja yang pemikirannya masih labil. Penggunaan TikTok pada saat jam pelajaran dapat mengganggu proses belajar dan menjadikan siswa tidak fokus dalam menerima ilmu yang disampaikan oleh guru. Wawancara dengan siswa bahwa, siswa merasa penggunaan TikTok di sekolah merupakan hal yang wajar dan merasa senang sehingga mereka sama-sama tidak ada yang melaporkan ke guru BK agar tidak ada peneguran atau sanksi yang diberikan guru kepada siswa yang melanggarnya.

Dari hasil wawancara guru dan siswa diketahui bahwa masih banyak siswa

di SMP Negeri 2 Pedamaran menggunakan aplikasi TikTok saat berada di sekolah, hal ini membuat siswa tidak fokus dalam belajar, sehingga diperlukan *self management* bagi siswa yang tidak bisa mengontrol dirinya menggunakan TikTok saat di sekolah. Berdasarkan permasalahan diatas peneliti merasa perlu dilakukan penelitian mengenai “Tingkat *self management* pada siswa pengguna TikTok di SMP Negeri 2 Pedamaran”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat *self management* pada siswa pengguna TikTok di SMP Negeri 2 Pedamaran?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui bagaimana tingkat *self management* pada siswa pengguna TikTok di SMP Negeri 2 Pedamaran.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang penulis lakukan adalah:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan untuk mengetahui dampak dari penggunaan TikTok yang berlebihan terhadap remaja khususnya pada siswa di SMP Negeri 2 Pedamaran.

b. Manfaat Praktis

1. Guru BK

Penelitian ini memberikan informasi kepada guru mengenai *Self Management*, dan sebagai tolak ukur dalam menyikapi *Self-Management* siswa disekolah.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat berguna untuk sekolah memberikan kebijakan kepada siswa mengenai *self management* siswa terhadap

penggunaan media sosial di sekolah agar siswa lebih bisa mengontrol diri dalam penggunaan media sosial di sekolah.

3. Bagi Siswa

Hasil penelitian berguna bagi remaja khususnya bagi pengguna atau yang akan menggunakan aplikasi Tik Tok sebagai informasi dan evaluasi untuk mengetahui tentang kontrol diri remaja dalam memanfaatkan media sosial khususnya aplikasi Tik Tok sebagai wadah untuk menunjukkan eksistensi diri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai *self management* pada penggunaan media sosial dengan sumber yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Edisi 3. Jakarta: Bumi Aksara.
- Amaliah, N., D. (2021). Pengaruh Literasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Dan Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Hedonis Serta Implikasinya Terhadap Perilaku Konsumtif (Survei pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Bisnis Universitas Siliwangi). (*Survei pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dan Bisnis Universitas Siliwangi*). Universitas Siliwangi Tasikmalaya
- Adawiyah, D., P., R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135-148.
- Arianto, D. P. (2018). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Self Management Dalam Belajar Siswa Kelas X Sma Istiqlal Delitua*. 9.
- Anggraini, Dewi & Astuti. (2023). Kontrol Diri pada Remaja Pengguna Tik Tok. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 1 (2).
- Bansode, R. S., & Suwanto, I. (2019). Self Management Untuk Membantu. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. 1(1). 1-5.
- Dembo, M. H., Nicklin, J., & Griffiths, C. (2021). Academic Self-Management. *Motivation and Learning Strategies for College Success*, 21–46. <https://doi.org/10.4324/9780203823149-8>
- Deriyanto, D., Qorib, F., Komunikasi, J. I., Tribhuwana, U., & Malang, T. (2018). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik Tok. *Jisip*, 7(2), 77.
- Drakel, W. J., Pratiknjo, M. H., & Mulianti, T. (2018). Perilaku Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial Di Universitas Sam Ratulangi Manado. *Journal Unair*, (21), 1–20.
- Dewi. (2019). Pengaruh Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Siswa Di Sd Negeri Winong Mirit Kebumen. [http://repository.iainpurwokerto.ac.id/5793/%0Ahttp://repository.iainpurwokerto.ac.id/5793/1/C Bab I Bab V daftar pustaka .pdf](http://repository.iainpurwokerto.ac.id/5793/%0Ahttp://repository.iainpurwokerto.ac.id/5793/1/C%20Bab%20I%20Bab%20V%20daftar%20pustaka%20.pdf)
- Fikriatun Nisa. (2021). *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung Hilir*. 1–63.

- Ghozali. (2018). *Stie Indonesia. Bab III Metoda Penelitian*, 1–9.
- Hamzah, H.(2020). *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*. (Malang: Literasi Nusantara Abadi). 21
- <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/27/indonesia-sabet-posisi-kedua-sebagai-negara-pengguna-tiktok-terbanyak-di-dunia-pada-awal-2023>
- Istati, E., Ermaliani & Al-Kamilah. (2023). Self-Management Pengguna Instagram: Studi Deskriptif pada Siswa di MAN 1 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* .1 (1)
- Kussanti, D. P., Risyan, F., & Armelsa, D. (2020). Faktor Yang Mendorong Remaja Dalam Menggunakan Aplikasi Tik Tok. *Jurnal Cakrawala*, Vol 20(No 1), hlm. 116-124.
- Komalasari, Gantina dkk. (2018). *Teori dan Praktik Konseling*. Jakarta : Indeks.
- Magister, P., Psikologi, S., & Surakarta, U. M. (2014). *Untuk meningkatkan kedisiplinan belajar*. Jakarta: UPI
- Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. (2021). Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Ilmiah Society*. Vol. 1 No. 1
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F., M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja . *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.12, No.1
- Malissa. (2019). Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Siswa di SMP Negeri 33 Makasar. In *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part J: Journal of Engineering Tribology* (Vol. 224, Issue 11).
- Masrotun, D., & Muhammad, N. (2023). *Perilaku Sosial pada Anak Adiksi Aplikasi TikTok*.
- Mathematics, A. (2016). *Self Management Kontrol Diri*. Journal Psikologi. 1–23.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Oktari, R. (2021). Penerapan Metode Proyek Untuk Meningkatkan Kecerdasan Naturalis Anak Pada Kelompok B Di PAUD Budi Mulya Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 69–77.

- Pratiwi, L. S. O. (2018). Pendekatan Behavior Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) pada Siswa di SMPN 2 Pujut. Oleh. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Pratiwi, D., M., & Fadila, A. (2020). Pengaruh Integritas Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Anggota Polsek Cikarang Timur. *Jurnal Bimbingan Konseling , Adminstrasi dan Pelayanan Publik Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Bina Taruna Gorontalo*. Vol. 7, No. 2
- Putri, R. A., Hidaayah, N., & Masithah, D. (2022). Positive Parenting untuk Orang Tua Serta Latihan Self Control untuk Anak dalam Upaya Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder. 283–291. <https://snpm.unusa.ac.id>
- Sari, A. (2017). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik di SMA Negeri 3 Bandar Lampung. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–77.
- Samhah, A., H.(2017). Kecenderungan Academic Self Management Berdasarkan Status Sosial Keguruan dan Ilmu Pendidikan Keluarga. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet.
- Sukamto, M., Hamidah, H., & Fajrianti, F. (2019). Can I Look Like Her?: Body Image of Adolescent Girls who Use Social Media. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 23(1), 60-72. DOI:10.7454/hubs.asia.1120519
- Trisnaika, P. (2022). Pengelolaan Diri (Self Management) Antara Mengaji Dan Bekerja Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Amin Purwanegara *Jurnal EL-Islam*.
[http://repository.iainpurwokerto.ac.id/id/eprint/12554%0Ahttp://repository.iainpurwokerto.ac.id/12554/2/Trisnaika Pratiwi_Pengelolaan Diri %28self Management%29 Antara Mengaji Dan Bekerja Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Qur%27an Al-Amin Purwanegara](http://repository.iainpurwokerto.ac.id/id/eprint/12554%0Ahttp://repository.iainpurwokerto.ac.id/12554/2/Trisnaika_Pratiwi_Pengelolaan_Diri_%28self_Management%29_Antara_Mengaji_Dan_Bekerja_Pada_Santri_Di_Pondok_Pesantren_Al-Qur%27an_Al-Amin_Purwanegara)
- Wydia, K. Hendro, B. Ferdinan. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *ejournal keperawatan (e-Kp) Volume 3. Nomor 1. Februari*
- Yelvita, F. S. (2022). Self Management Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. *Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta*, 8.5.2017.

Zhou, Yang, & Wang. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title.
File:///C:/Users/VERA/Downloads/ASKEP_AGREGAT_ANAK_and_REMAJA_PRINT.Docx, 21(1), 1–9.

