

DAFTAR RUJUKAN

- Azizan, H. 2016. *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Bantul Yogyakarta*. 139–141.
- Asiati, D. I., & Septadiyanto. 2018. *Karakteristik pengguna media sosial*. MBIA, 17(3).
- Aisya, A. D. 2020. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan konsep diri positif* (Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Alwi, N. M., Pandang, A., & Syahril, M. F. 2020. *Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Kecanduan Gadget dalam Jejaring Sosial pada Siswa*. Jurnal Konseling Andi Matappa, 4(3), 143–150.
- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari., M. E. 2021. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Metodologi Penelitian Kuantitatif*. In N. Saputra (Ed.), Metodologi Penelitian Kuantitatif (Issue May).
- Asmawari, Susi. 2024. *Meningkatkan Empati Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Improving Student Empathy Through Group Guidance Services*.
- Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. 1976. A dependency model of mass-media effects. *Communication Research*, 3(1), 3-21.
- Defleur, M. L., & Rokeach, B. 1976. *2 Dependency Theory* (Melvin L. DeFleur dan Sandra Ball Rokeach) 1. VI(01), 2–12.
- Erfina, Thalib, S. B., & Latif, S. 2020. *Penerapan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Ketergantungan Penggunaan Media Sosial di SMAN 2 Soppeng*. PINISI JOURNAL OF EDUCATION, (1), 1–11.
- Fitriana, A. 2022. *Pengaruh Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Komunikasi Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Kabupaten Pati*. 0.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. 2011. *Introduction to Counseling and Guidance* (Edisi ke-7). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Merrill/Prentice Hall.
- Hariadi, A. F. 2018. *Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan kecanduan media sosial pada remaja* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).
- Harun, S. 2023. *Meningkatkan Empati Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Improving Student Empathy Through Group Guidance Services*. The Effectiveness of Information Services on Developing Career Planning of the Students, 2(April), 153–1 64.

- Imran, N. A. 2020. *Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sinja*. 21(1), 1–9.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. 2010. *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media*. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Kartono, K. 1985. *Psikologi Kepribadian: Suatu Tinjauan Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. 2011. *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.
- Mawardah, M., Purnamasari, S. D., & Meinamara, A. 2023. *Analisa Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Adiksi Internet Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma*. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 17(2), 151–162.
- Martin, G., & Pear, J. J. 2019. *Behavior Modification: What It Is and How to Do It* (11th ed.). Routledge.
- Pamungkas, M. J. 2022. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Remaja Di Dusun Kepoh RT 05/06 Tohudan Colomadu*.
- Permatasari, I., Yusmansyah, & Widiastuti, R. 2019. *Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA*. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(5), 1–15.
- Skinner, B. F. 1953. *Science and human behavior*. New York, NY: Macmillan.
- Sumaryati, I. U., Agustin, D., Sirodj, N., & Gadama, M. 2024. *Adaptasi Indonesia Bergen Social Media Addiction Scale*. *Jurnal Psikogenesis*, 12(1), 10–18. Retrieved from <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/download/3994/1658/11416>
- Sari, R. H., Budiyanto, & Najlatun, N. 2021. *Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Pengguna Gadget Pada Peserta Didik*. *Jurnal Program Studi PGMI*, 8(1), 131–139.
- Sari, N., Saman, A., & Buchori, S. 2024. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gowa*. *PINISI JOURNAL OF EDUCATION*, 4(3), 244–258.
- Sugiyono. 2018. *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Edisi Kedua)*. (Sutopo, Ed) Bandung: Alfabeta.