E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Efektivitas Pelatihan Self-Management Untuk Menurunkan Screen Time Tiktok Pada Dewasa Awal

Alfi Rayya Zahidah[1], Isnaini Rahmanatussa'adah Nastiti Ahmad[2], Muhammad Jamaluddin[3]
[1]Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 230401110082@student.uin-malang.ac.id
[2]Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Email, 230401110114@student.uin-malang.ac.id
[3]Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Email, jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id

Abstrak

Penggunaan TikTok yang berlebihan dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai dampak negatif, seperti menurunnya produktivitas, terganggunya konsentrasi, serta kecenderungan penggunaan media sosial secara kompulsif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mengendalikan perilaku tersebut adalah pelatihan self-management. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan self-management dalam menurunkan screen time TikTok pada dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pretest-posttest. Partisipan penelitian berjumlah 10 orang dewasa awal yang merupakan pengguna aktif TikTok dengan durasi penggunaan minimal empat jam per hari. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran screen time TikTok dan Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata screen time TikTok dari 290,40 menit menjadi 163,60 menit per hari setelah pelatihan diberikan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z = -2,803 dengan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan self-management efektif dalam menurunkan screen time TikTok pada dewasa awal. Dengan demikian, pelatihan self-management dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi modifikasi perilaku untuk membantu individu mengelola penggunaan media sosial secara lebih adaptif.

Kata Kunci: *Pelatihan, Self-management, Screen Time, TikTok, Dewasa Awal*

Abstract

Excessive use of TikTok may increase the risk of various negative outcomes, such as reduced productivity, impaired concentration, and compulsive social media use. One approach that can be used to help control such behavior is self-management training. This study aimed to examine the effectiveness of self-management training in reducing TikTok screen time among emerging adults. A quantitative approach with a one-group pretest–posttest design was employed. The participants consisted of 10 emerging adults who were active TikTok users with a minimum usage duration of four hours per day. Data were collected using TikTok screen time measurements and the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). Data analysis was conducted using the Wilcoxon signed-rank test. The results showed a reduction in the average TikTok screen time from 290.40 minutes to 163.60 minutes per day after the intervention. The Wilcoxon signed-rank test indicated a significant difference between the pretest and posttest conditions, $Z = -2.803$, $p = .005$ ($p < .05$). These findings indicate that self-management training is effective in reducing TikTok screen time among emerging adults. Therefore, self-management training may be considered a behavioral modification strategy to help individuals manage social media use in a more adaptive and controlled manner.

Keywords: *Training, Self-management, Screen Time, TikTok, Early Adulthood*

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Corresponding Author:
Alfi Rayya Zahidah
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang; 230401110082@student.uin-malang.ac.id

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan akses internet yang semakin luas telah mengubah berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk cara individu berkomunikasi, memperoleh informasi, dan menghabiskan waktu luang. Perubahan ini ditandai dengan meningkatnya penggunaan media sosial yang kini menjadi bagian penting dari aktivitas sehari-hari, terutama pada kelompok dewasa awal yang berada pada rentang usia 18–25 tahun. Pada fase perkembangan ini, individu umumnya sedang menjalani proses eksplorasi identitas diri, membangun serta mempertahankan hubungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik maupun pekerjaan, sehingga media sosial sering dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Di antara berbagai platform yang tersedia, TikTok menjadi salah satu media sosial yang mengalami pertumbuhan pengguna paling pesat karena menawarkan konten video pendek yang menarik, mudah diakses, dan disesuaikan dengan preferensi pengguna melalui algoritma personalisasi. Kemampuan algoritma tersebut dalam menyajikan konten yang relevan secara terus-menerus membuat pengguna cenderung bertahan lebih lama dalam menggunakan aplikasi. Selain itu, keberagaman konten, kemudahan penggunaan, serta kemampuan TikTok dalam menyediakan hiburan dan informasi secara cepat semakin meningkatkan daya tarik platform ini, khususnya bagi kelompok dewasa awal, sehingga menjadikannya sebagai salah satu media sosial yang paling sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Montag et al., 2021).

Meskipun TikTok menawarkan berbagai manfaat, seperti menyediakan hiburan, memperluas akses terhadap informasi edukatif, serta memfasilitasi interaksi sosial, penggunaan yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi negatif bagi penggunanya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingginya durasi penggunaan media sosial berkaitan dengan penurunan produktivitas, berkurangnya kemampuan untuk memusatkan perhatian, munculnya berbagai permasalahan kesehatan mental, serta meningkatnya risiko terjadinya problematic social media use (Woodward et al., 2025). Pada platform TikTok, mekanisme penyajian konten berupa video singkat yang ditampilkan secara terus-menerus dan dipersonalisasi sesuai preferensi pengguna dapat mendorong munculnya perilaku endless scrolling, yaitu kecenderungan untuk terus menggulir dan menonton konten tanpa batas yang jelas, sehingga waktu penggunaan sering kali melebihi rencana awal pengguna (David & Roberts, 2025). Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa banyak individu masih mengalami kesulitan dalam mengatur dan membatasi waktu penggunaan TikTok, meskipun mereka telah menyadari berbagai dampak negatif yang dapat ditimbulkan akibat penggunaan yang berlebihan.

Rendahnya kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola perilakunya sendiri diduga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya intensitas penggunaan TikTok. Dari sudut pandang psikologi perilaku, kemampuan pengendalian diri tersebut dapat dikembangkan melalui penerapan strategi self-management. Self-management dipahami sebagai suatu pendekatan perubahan perilaku yang memungkinkan individu berperan aktif dalam mengatur tindakannya sendiri melalui proses pemantauan, penilaian, dan pengendalian perilaku secara mandiri (Cormier et al., 2016). Dengan kata

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

lain, pendekatan ini membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap perilaku yang ditampilkan sekaligus mengembangkan kemampuan untuk mengarahkan perilaku tersebut agar sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Pelatihan self-management memberikan kesempatan bagi individu untuk mengembangkan keterampilan dalam mengidentifikasi kebiasaan penggunaan TikTok, menyusun batasan atau tujuan penggunaan yang dapat dicapai, melakukan pemantauan terhadap durasi penggunaan aplikasi secara berkala, serta menerapkan berbagai bentuk penguatan diri guna mendukung perubahan perilaku yang diharapkan. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa self-control dan self-management berkaitan secara negatif dengan perilaku penggunaan media sosial yang bermasalah. Artinya, semakin baik kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengendalikan dirinya, semakin besar kemampuannya untuk membatasi penggunaan media sosial secara sehat dibandingkan individu yang memiliki tingkat pengendalian diri yang rendah (Zahrai et al., 2022). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Osakwe & Agu, 2026) juga menemukan bahwa penerapan intervensi self-management mampu mengurangi kecenderungan adiksi TikTok pada mahasiswa. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan self-management memiliki potensi yang menjanjikan untuk digunakan sebagai strategi intervensi dalam membantu individu mengendalikan penggunaan TikTok yang berlebihan.

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menguji efektivitas pelatihan self-management terhadap penurunan screen time TikTok pada kelompok dewasa awal masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada adiksi media sosial secara umum atau perilaku penggunaan internet yang bermasalah. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji efektivitas pelatihan self-management dalam menurunkan screen time TikTok pada dewasa awal.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan self-management efektif untuk menurunkan screen time TikTok pada dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan self-management dalam membantu dewasa awal mengurangi durasi penggunaan TikTok. Dengan meningkatnya kemampuan mengelola perilaku penggunaan media sosial, individu diharapkan mampu mengontrol durasi penggunaan TikTok secara lebih efektif. Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, hipotesis yang diajukan adalah bahwa pelatihan self-management efektif dalam menurunkan screen time TikTok pada dewasa awal. Dengan kata lain, terdapat perbedaan yang signifikan antara screen time TikTok sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan self-management, di mana screen time setelah pelatihan lebih rendah dibandingkan sebelum pelatihan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experiment, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu tanpa melakukan pengacakan subjek secara penuh (Sugiyono, 2019). Desain penelitian yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design, yaitu desain yang melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran sebelum perlakuan (pre-test), kemudian diberikan intervensi, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah perlakuan (post-test) untuk melihat perubahan yang terjadi akibat pemberian intervensi (Creswell, 2009). Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan self-management untuk mengetahui efektivitas pelatihan dalam menurunkan screen time TikTok pada dewasa awal.

Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal yang menggunakan aplikasi TikTok. Dewasa awal didefinisikan sebagai individu yang berada pada rentang usia 18–25 tahun (Arnett, 2023). Sampel penelitian berjumlah 10 orang yang dipilih

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian (Campbell et al., 2020). Adapun kriteria subjek penelitian meliputi: (1) berusia 18–25 tahun; (2) merupakan pengguna aktif TikTok setiap hari dengan durasi penggunaan minimal 4 jam per hari berdasarkan data screen time atau digital wellbeing; (3) memiliki smartphone yang dilengkapi fitur Screen Time atau Digital Wellbeing; dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian hingga selesai.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) yang dikembangkan oleh (Andreassen et al., 2017). Skala ini terdiri dari enam item yang mengukur kecenderungan adiksi media sosial berdasarkan enam komponen utama adiksi, yaitu salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse. BSMAS telah banyak digunakan dalam penelitian terkini dan terbukti memiliki validitas serta reliabilitas yang baik untuk mengukur kecenderungan adiksi media sosial pada berbagai kelompok populasi (Zarate et al., 2023). Instrumen ini menggunakan format respons Likert 1–5, di mana skor total yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan adiksi media sosial yang lebih besar. Contoh item pada skala ini adalah "Saya merasa terdorong untuk menggunakan media sosial lebih sering." Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa BSMAS memiliki reliabilitas internal yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,80 sehingga layak digunakan untuk mengukur kecanduan media sosial (Andreassen et al., 2017). Selain BSMAS, pengukuran perilaku utama dilakukan melalui data screen time TikTok yang diperoleh dari fitur Screen Time pada iPhone atau Digital Wellbeing pada Android untuk mengetahui durasi penggunaan TikTok dalam satuan menit atau jam secara objektif.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pada tahap awal, seluruh subjek diberikan pre-test menggunakan BSMAS untuk mengetahui tingkat adiksi media sosial sebelum intervensi. Selanjutnya, subjek mengikuti pelatihan self-management dan diminta melakukan self-monitoring, goal setting (penetapan target batas penggunaan TikTok per hari), serta self-evaluation (evaluasi harian terkait keberhasilan mencapai target) terhadap durasi penggunaan TikTok setiap hari selama satu minggu dengan memanfaatkan data yang tersedia pada fitur Screen Time atau Digital Wellbeing. Self-monitoring merupakan salah satu komponen utama dalam strategi self-management yang memungkinkan individu mengamati dan mengevaluasi perilakunya sendiri secara sistematis (Heward et al., 2019). Setelah periode intervensi selesai, subjek kembali diberikan post-test menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah mengikuti pelatihan.

Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test guna mengetahui efektivitas pelatihan self-management. Apabila data berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan Wilcoxon Signed Rank Test sebagai alternatif uji. Perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan digunakan sebagai dasar untuk menentukan efektivitas pelatihan self-management dalam menurunkan penggunaan TikTok pada dewasa awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 10 partisipan dewasa awal yang merupakan pengguna aktif TikTok. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata screen time TikTok sebelum diberikan pelatihan self-management sebesar 290,40 menit per hari (SD = 97,19), sedangkan rata-rata screen time setelah pelatihan sebesar 163,60 menit per hari (SD = 82,55). Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata screen time sebesar 126,80 menit per hari setelah pelaksanaan pelatihan self-management.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Tabel 1. Statistik Deskriptif Screen Time Tiktok

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pre-test	10	290,40	97,19	190	480
Post-test	10	163,60	82,55	75	360

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data diuji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil uji menunjukkan bahwa data pre-test memiliki nilai signifikansi sebesar 0,126 ($p > 0,05$), sedangkan data post-test memiliki nilai signifikansi sebesar 0,026 ($p < 0,05$). Dengan demikian, data tidak berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Sig,
Pre-test	0,126
Post-test	0,026

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -2,803 dengan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara screen time TikTok sebelum dan sesudah pelatihan self-management. Oleh karena itu, hipotesis penelitian diterima, yang berarti pelatihan self-management efektif dalam menurunkan screen time TikTok pada dewasa awal.

Berdasarkan hasil ranking, seluruh partisipan ($N = 10$) berada pada kategori negative ranks yang menunjukkan bahwa nilai post-test lebih rendah dibandingkan nilai pre-test. Tidak terdapat partisipan yang mengalami peningkatan maupun nilai yang tetap setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan screen time TikTok setelah mengikuti pelatihan self-management.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Variabel	Z	Sig.	Keputusan
Pre-test vs Post-test	-2,803	0,005	H1 diterima

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan self-management efektif dalam menurunkan screen time TikTok pada dewasa awal. Temuan ini ditunjukkan oleh adanya penurunan rata-rata durasi penggunaan TikTok dari 290,40 menit menjadi 163,60 menit per hari setelah pelatihan diberikan, serta diperkuat oleh hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pelatihan yang diberikan mampu membantu partisipan mengelola perilaku penggunaan TikTok secara lebih adaptif dibandingkan sebelum mengikuti intervensi.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep self-management yang menempatkan individu sebagai agen utama dalam proses perubahan perilaku. Dalam pendekatan ini, perubahan tidak terjadi semata-mata karena adanya instruksi dari pihak luar, melainkan karena individu secara aktif mengamati, mengevaluasi, dan mengatur perilakunya sendiri. Selama pelatihan, partisipan dilibatkan dalam aktivitas self-monitoring, penetapan target penggunaan harian (goal setting), serta evaluasi terhadap pencapaian target yang telah ditentukan. Proses tersebut memungkinkan partisipan untuk

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

lebih menyadari pola penggunaan TikTok yang selama ini dilakukan dan mengenali situasi-situasi yang mendorong munculnya penggunaan berlebihan.

Penurunan screen time yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran terhadap perilaku penggunaan media sosial memiliki peran penting dalam pengendalian diri. Sebelum mengikuti pelatihan, sebagian besar partisipan menggunakan TikTok secara otomatis sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari tanpa memperhatikan lamanya waktu yang dihabiskan. Setelah melakukan pemantauan secara berkala melalui fitur Screen Time maupun Digital Wellbeing, partisipan memperoleh gambaran yang lebih objektif mengenai durasi penggunaan mereka. Informasi tersebut berfungsi sebagai umpan balik yang mendorong munculnya evaluasi diri dan pengambilan keputusan untuk membatasi penggunaan aplikasi sesuai target yang telah ditetapkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Osakwe & Agu, 2026) yang menunjukkan bahwa intervensi self-management berkontribusi dalam mengurangi perilaku adiksi TikTok pada mahasiswa. Temuan tersebut menguatkan asumsi bahwa peningkatan kemampuan mengelola diri berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengontrol penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian ini juga mendukung temuan (Zahrai et al., 2022) yang menjelaskan bahwa self-control dan self-management berkaitan secara negatif dengan problematic social media use. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan individu dalam mengatur perilakunya, semakin kecil kecenderungannya untuk terlibat dalam penggunaan media sosial yang berlebihan.

Salah satu temuan yang menarik dalam penelitian ini adalah seluruh partisipan menunjukkan arah perubahan yang sama setelah mengikuti pelatihan. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami penurunan screen time pada pengukuran pascaintervensi. Meskipun tingkat penurunan yang dicapai berbeda-beda, tidak terdapat partisipan yang menunjukkan peningkatan durasi penggunaan TikTok setelah pelatihan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa strategi yang diterapkan selama intervensi relatif dapat diterima dan diterapkan oleh seluruh partisipan, sehingga memberikan dampak yang konsisten terhadap perubahan perilaku penggunaan TikTok.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Penelitian menggunakan jumlah partisipan yang relatif terbatas sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan pada populasi dewasa awal secara luas. Selain itu, penggunaan desain one-group pretest-posttest menyebabkan penelitian belum mampu sepenuhnya mengendalikan pengaruh faktor eksternal yang mungkin turut berkontribusi terhadap perubahan perilaku partisipan selama periode intervensi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta melibatkan kelompok kontrol agar efektivitas intervensi dapat diuji secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan self-management efektif dalam menurunkan durasi penggunaan TikTok pada dewasa awal. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata screen time dari 290,40 menit menjadi 163,60 menit per hari setelah mengikuti pelatihan, serta hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi ($Z = -2{,}803$; $p = 0{,}005$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan strategi self-management melalui self-monitoring, goal setting, dan self-evaluation mampu membantu individu mengendalikan penggunaan TikTok secara lebih efektif dan meningkatkan kesadaran dalam mengelola media sosial secara lebih bijak. Oleh karena itu, pelatihan ini dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi dalam mendukung penggunaan media sosial yang lebih sehat, termasuk melalui pengembangan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

program literasi digital dan pelatihan pengelolaan diri di lingkungan pendidikan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta memperpanjang durasi intervensi agar efektivitas pelatihan dapat diuji secara lebih mendalam dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Arnett, J. J. (2023). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties. Oxford University Press. https://books.google.co.id/books?id=24nhEAAAQBAJ

Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. Journal of Research in Nursing, 25(8), 652–661. https://doi.org/10.1177/1744987120927206

Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2016). Interviewing and Change Strategies for Helpers. Cengage Learning. https://books.google.co.id/books?id=thuGCgAAQBAJ

Creswell, J. W. (2009). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches.SAGEPublications. https://books.google.co.id/books?id=bttwENORfhgC

David, M. E., & Roberts, J. A. (2025). TikTok Brain: An Investigation of Short-Form Video Use, Self-Control, and Phubbing. Social Science Computer Review, 43(6), 1292–1305. https://doi.org/10.1177/08944393241279422

Heward, W., Cooper, J., & Heron, T. (2019). Applied Behavior Analysis, Third Edition.

Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings. Frontiers in Public Health, 9. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673

Osakwe, K. C., & Agu, B. N. (2026). The Effect of a Self-Management Intervention on Reducing TikTok Addiction Behavior among Students. International Journal of Counseling and Psychotherapy, 3(1), 78–88. https://doi.org/10.64420/ijcp.v3i1.508

Sugiyono, P. D. (2019). metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan). Metode Penelitian Pendidikan, 67, 18.

Woodward, M. J., McGettrick, C. R., Dick, O. G., Ali, M., & Teeters, J. B. (2025). Time Spent on Social Media and Associations with Mental Health in Young Adults: Examining TikTok, Twitter, Instagram, Facebook, Youtube, Snapchat, and Reddit. Journal of Technology in Behavioral Science, 10(3), 661–671. https://doi.org/10.1007/s41347-024-00474-y

Zahrai, K., Veer, E., Ballantine, P. W., & Peter de Vries, H. (2022). Conceptualizing Self-control on Problematic Social Media Use. Australasian Marketing Journal, 30(1), 74–89. https://doi.org/10.1177/1839334921998866

Zarate, D., Hobson, B. A., March, E., Griffiths, M. D., & Stavropoulos, V. (2023). Psychometric properties of the Bergen Social Media Addiction Scale: An analysis using item response theory. Addictive Behaviors Reports, 17, 100473. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100473