

***Self-Management* Pengguna Instagram: Studi Deskriptif pada Siswa di MAN 1 Banjarmasin**

***Mufida Istat¹, Ermalianti², Ahmad Sihab Badi³**

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Antasari¹ Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Antasari³, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Antasari³

*mufidaistati@uin-antasari.ac.id

Abstract: This article aims to explore the self-management of Instagram users among high school students in Banjarmasin, South Kalimantan. The study adopts a quantitative descriptive research method, specifically field research. The research sample comprises 82 eleventh-grade students from the Social Sciences program at MAN 1 Banjarmasin, who actively engage with Instagram. Additionally, one school counsellor was invited as an informant to supplement the collected data. Primary data were collected through questionnaire. The findings reveal that the level of self-management among students in using Instagram tends to vary, with 32% falling into the low category and 37% falling into the high category. When examining the three aspects of self-management, namely self-motivation, self-organization, and self-control, it was discovered that self-motivation contributed the most to the development of good self-management among students, accounting for 45% of the overall influence. These research findings hold significant implications for schools and stakeholders in developing educational programs aimed at enhancing students' self-management in using Instagram.

Keywords: Instagram, self-management, school counselling, social media

Abstrak: Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi self-management pengguna Instagram pada siswa sekolah menengah atas di kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*). Sampel penelitian terdiri dari 82 siswa kelas XI IPS di MAN 1 Banjarmasin yang aktif menggunakan Instagram. Selain itu, satu orang guru BK di sekolah tersebut juga dilibatkan sebagai informan untuk melengkapi data. Data primer dikumpulkan melalui angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat self-management siswa dalam penggunaan Instagram cenderung berada pada tingkat yang rendah (32%) dan tinggi (37%). Ditinjau dari ketiga aspek self-management, yakni pendorongan diri, penyusunan diri, dan juga pengendalian diri ditemukan bahwa pada aspek pendorongan diri memberikan sumbangsih terbesar dalam terbentuknya self-management yang baik bagi siswa dengan persentase sebesar 45%. Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi sekolah dan pihak terkait dalam mengembangkan program pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan self-management siswa dalam penggunaan Instagram

Kata Kunci: Instagram, pengendalian diri, konseling sekolah, sosial media

Pendahuluan

Media sosial merupakan media berbasis online yang terdapat berbagai pengguna yang saling berpartisipasi, saling berbagi hingga membuat keberagaman konten seperti jejaring sosial, forum, blog, Wikipedia, dan juga seluruh konten lain tanpa dibatasi ruang dan waktu. Saat ini, tanpa kita sadari, media sosial telah menjadi semacam dunia baru yang menjadikan manusia bisa berinteraksi dalam dimensi yang berbeda dengan jangkauan yang tak terbatas (Ainiyah, 2018). Melalui media sosial, kita dapat terhubung dengan teman-teman lama, keluarga, dan orang-orang di seluruh dunia, memperluas jaringan sosial kita, dan berbagi pengalaman serta pengetahuan. Konten yang dihasilkan oleh pengguna media sosial mencakup segala hal, mulai dari cerita pribadi hingga berita terkini. Jejaring sosial memungkinkan kita untuk berinteraksi secara langsung dengan orang-orang yang memiliki minat dan pandangan yang sama. Media sosial telah mengubah cara kita berkomunikasi dan membentuk dunia maya yang kaya akan ide, informasi, dan interaksi manusia yang tak terbatas.

Tujuan dari penggunaan media sosial ini diantaranya sebagai sarana komunikasi untuk menghubungkan sesama pengguna dengan cakupan wilayah yang sangat luas. Dengan adanya media sosial ini pengguna dapat terhubung dengan banyak orang dan mempercepat penyebaran informasi (Fitriani, 2017). Dalam bidang pendidikan, media sosial juga telah memberikan dampak positif berupa kemudahan bagi guru dan siswa untuk berinteraksi di luar kelas. Hal ini menjadikan interaksi guru dan murid tidak lagi terbatas ruang dan waktu (Pujiono, 2021).

Namun, sebagaimana umum kita ketahui, bahwa teknologis selalu memiliki dua sisi. Media sosial juga memiliki dampak negatif bagi pengguna. Berdasarkan beberapa penelitian, media sosial bisa menjadikan penggunaannya menjadi anti-sosial (Fitri, 2017). Fitri (2017) melaporkan bahwa pengguna media sosial yang terlena dengan serunya interaksi di dunia maya bisa candu terhadap hal tersebut yang menyebabkan mereka malas berinteraksi secara langsung. Selain itu, Faliyandra dkk (2021) menemukan bahwa, pasca COVID-19, tingkat kecanduan remaja terhadap media sosial telah melahirkan berbagai risiko seperti tidak percaya diri ketika bersama orang banyak, stress, dan cemas. Oleh sebab itu, media sosial perlu digunakan secara bijak agar dampak negative tersebut bisa diminimalisir.

Menurut Danah M. Body dan Nicole B. Ellison yang dikutip oleh Ahmadi (2018) bahwa layanan berbasis web yang memungkinkan seseorang membuat profil publik atau semi publik dalam jaringan koneksi terbatas dengan beberapa pengguna lain, berkomunikasi dengan orang, dan dapat melihat, serta melacak beberapa hubungan mereka yang dibuat oleh orang lain dalam sistem. Siswa menjadi salah satu pengguna media sosial pada masa kontemporer ini dimana beberapa platform yang digunakan oleh para siswa seperti TikTok, Instagram, Twitter, Telegram, Facebook, dan lain-lain memiliki daya tarik dan juga keunggulan sehingga menarik banyak perhatian para siswa. Namun yang paling populer dimasa sekarang adalah instagram.

Instagram adalah aplikasi perangkat yang secara khusus digunakan untuk jejaring sosial, di mana pengguna dapat berbagi informasi dalam bentuk foto. Sebagai salah satu media digital, Instagram memiliki fungsi yang mirip dengan Twitter, namun dengan penekanan pada berbagi foto. Menurut Atmoko dan dikutip oleh Rini Damayanti (2018), siswa merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap ketergantungan dan kecanduan media sosial, terutama platform Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan Instagram memiliki potensi untuk memengaruhi siswa secara negatif, seperti mengganggu produktivitas, kesehatan mental, dan interaksi sosial yang sehat. Oleh karena itu, penting bagi siswa dan orang tua untuk mengembangkan kesadaran akan penggunaan yang bijak dan seimbang terhadap media sosial, termasuk Instagram, guna meminimalkan dampak negatif dan memaksimalkan manfaatnya.

Dalam Islam seseorang dalam melaksanakan sehari-hari membutuhkan kemampuan self-management yang baik dengan memperhatikan apa yang sudah diperbuat saat ini dan dampaknya di akhirat kelak nantinya sebagaimana terdapat pada Al-Quran yaitu surat Al-Hasyr ayat 18 sebagai berikut:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

﴿ ١٨

Terjemahan dalam Kemenag (2019): Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

Berdasarkan ayat tersebut menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia, sehingga ia

akan mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Sebagai individu seorang siswa pengguna Instagram membutuhkan kemampuan *self management* yang baik agar aktivitasnya ke arah yang positif dan tidak bertentangan dengan nilai-nilai ajaran agama Islam.

Siswa yang cenderung belum memiliki *self management* yang baik dapat berdampak mengalami ketergantungan atau kecanduan media sosial, khususnya Instagram, cenderung mengalami penurunan dalam prestasi akademik mereka. Hal ini terjadi karena siswa berada dalam fase transisi, yaitu masa perkembangan dari remaja ke dewasa awal. Pada fase ini, pengaruh media sosial yang berlebihan dapat membuat siswa menjadi malas belajar, yang pada gilirannya memengaruhi pencapaian akademik mereka. Untuk menggali lebih dalam mengenai dampak media sosial terhadap nilai akademik, peneliti melakukan wawancara dan menyebarkan angket kepada 100 siswa kelas X IPS pada tanggal 26 Januari 2022. Dari hasil tersebut, diperoleh 90 data responden yang berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Berdasarkan hasil angket, ditemukan fakta bahwa sebanyak 88,88% siswa menggunakan Instagram. Temuan ini membuat peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara self-management dan prestasi akademik pengguna Instagram di MAN 1 Banjarmasin. Self-management adalah prosedur yang melibatkan pengaturan aturan dan pengarahan perilaku individu. Menurut Meriam dan Cafferella seperti yang dikutip oleh Binti Husnul Khotimah (2017), manajemen diri melibatkan perencanaan, alokasi waktu, dan evaluasi kegiatan. Dalam konteks ini, self-management memainkan peran penting dalam mengelola berbagai kemampuan individu. Self-management dipilih karena melibatkan strategi perubahan perilaku melalui pengaturan diri dan pengendalian rangsangan internal. Oleh karena itu, penelitian tentang self-management pengguna Instagram pada siswa di MAN 1 Banjarmasin perlu dilakukan.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan Teknik pengumpulan data angket berupa skala Self Management pengguna Instagram dengan skor Koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,813 dengan jumlah 20 item pernyataan yang diadaptasi dari penelitian Rafika (2022). Penelitian ini memiliki objek utama, yaitu self-

management pengguna Instagram pada siswa di MAN 1 Banjarmasin. Analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Responden penelitian terdiri dari 82 siswa yang bersekolah di MAN 1 Banjarmasin dengan Teknik penarikan sampel yaitu total *sampling*.

Hasil dan Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tingkat self-management siswa MAN 1 Banjarmasin, data tingkat self-management siswa dapat digambarkan sebagaimana terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1:

Kategori	Skor	Σ Subjek	Presentase
Tinggi	$X > 52$	30	37 %
Cukup Tinggi	$51 < X \leq 52$	6	7 %
Cukup Rendah	$50 < X \leq 51$	20	24 %
Rendah	$X \leq 50$	26	32%

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan suatu pemahaman bahwa sebagian subjek memiliki Self management yang berada pada kategori rendah yakni 32% atau sebanyak 26 orang, sebagian besarnya berada pada kategori cukup rendah yaitu 24% atau sebanyak 20 orang, sebagiannya berada pada kategori cukup tinggi yaitu 7% atau sebanyak 6 orang, dan sisanya berada pada kategori tinggi yaitu 37% atau sebanyak 30 orang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa subjek memiliki self management berada pada kategori tinggi.

Meskipun demikian, temuan ini mengindikasikan bahwa proporsi siswa di MAN 1 Banjarmasin yang memiliki tingkat self management yang relatif rendah atau cukup rendah cukup besar. Meskipun ada sejumlah kecil

subjek yang memiliki self management yang cukup tinggi, masih diperlukan perhatian dan upaya untuk meningkatkan tingkat Self Management siswa secara keseluruhan. Hal ini dapat berdampak pada kemampuan siswa dalam mengelola waktu, merencanakan tugas, dan mengatur diri secara efektif, yang pada gilirannya dapat memengaruhi prestasi akademik mereka. Perlu dilakukan langkah-langkah dan intervensi yang tepat guna membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan Self Management yang lebih baik.

Pada bagian ini dijelaskan data deskriptif dari variable *self management (dependent variable)*. Data yang digunakan dari penelitian ini berdasarkan dari 82 responden yang merupakan siswa kelas XI IPS MAN 1 Banjarmasin. Deskripsi data penelitian menggunakan data hipotetik, lalu melakukan kategorisasi ke dalam tiga kategorisasi. Deskripsi data penelitian ini berdasarkan kategorisasi pada table di bawah ini:

Tabel 2 Deskripsi Data Penelitian Pada Variabel *Self Management* Pada Setiap Aspek

Aspek	Data Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Pendorongan Diri	17,4	18,6	18	2
Penyusunan Diri	20,4	21,6	21	2
Pengendalian Diri	11	12	12	2

Secara keseluruhan, ringkasan analisis self management tiap aspek dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 3 Ringkasan Analisis *Self Management* Pada Setiap Aspek

Kategori	Rendah		Cukup Rendah		Cukup Tinggi		Tinggi	
Aspek	%	ΣSbj	%	ΣSbj	%	ΣSbj	%	ΣSbj
Pendorongan Diri	26%	21	29%	24	0%	0	45%	37

Penyusunan Diri	41%	34	18%	15	0%	0	40%	33
Pengendalian Diri	18%	15	18%	15	26%	21	38%	31

Berdasarkan penggolongan kategori yang sudah disajikan, dimana pada setiap aspek memiliki item yang berbeda-beda. Adapun, kategorisasi yang digunakan berbeda pula pada setiap aspeknya. Pada aspek pendorongan diri dapat dikategorikan rendah apabila skor kurang dari 17,4, apabila memiliki skor 18 maka termasuk kategori dalam cukup rendah, apabila memiliki skor 18,6 maka termasuk pada cukup tinggi dan jika memiliki skor 18,6 maka termasuk kategori tinggi. Selanjutnya pada aspek penyusunan diri dapat dikategorisasikan rendah apabila skor kurang dari 19, apabila memiliki skor 19 sampai dengan 23 maka dikategorikan dalam kriteria sedang, dan jika skor lebih dari 23 maka termasuk pada kategori tinggi.

Kemudian, kategorisasi pada aspek pengendalian diri dapat dikategorikan rendah apabila skor kurang dari 20,4, apabila memiliki skor 21 maka termasuk kategori dalam kriteria cukup rendah, apabila memiliki skor 21,6 maka termasuk pada cukup tinggi dan jika memiliki skor lebih dari 21,6 maka termasuk kategori tinggi. Berdasarkan hasil analisis *self management* ditinjau dari setiap aspek pada kategori rendah dengan persentase tertinggi yaitu pengendalian diri, pendorongan diri, dan penyusunan diri.

Berdasarkan penggolongan kategorisasi yang sudah disajikan, di mana jumlah item pada aspek pendorongan diri yang memiliki sebanyak 7 item menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kategori rendah 26% sebanyak 21 siswa, subjek yang memiliki kategori cukup rendah dengan persentase 29% sebanyak 63 siswa, pada kategori cukup tinggi tidak didapatkan hasil pada persentase aspek tersebut, subjek yang memiliki kategori tinggi dengan persentase 45% sebanyak 37 siswa.

Pada aspek pendorongan diri (*self motivation*) sebagian besar siswa pengguna instagram berada ada pada kategori cukup rendah. Menurut Gie

(2000) pendorongan diri adalah dorongan batin dari dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Artinya siswa masih cenderung cukup rendah pada motivasi dalam diri sehingga memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar untuk mengarahkan siswa untuk melakukan hal-hal positif.

Pada aspek penyusunan diri dengan jumlah 8 item, yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kategori rendah 41% sebanyak 34 siswa, subjek yang memiliki kategori cukup rendah dengan persentase 18% sebanyak 15 siswa, pada kategori cukup tinggi tidak didapatkan hasil pada persentase aspek tersebut dan subjek yang memiliki kategori tinggi dengan persentase 40% sebanyak 33 siswa.

Aspek penyusunan diri (*Self Organization*) yang dimiliki oleh siswa pengguna Instagram berada pada kategori rendah dan tinggi. Kecenderungan kategori rendah dan tinggi pada aspek penyusunan diri dapat dimaknai bahwa Sebagian siswa memiliki kemampuan pengaturan diri yang rendah dan tinggi. Gie (2000) mengungkapkan bahwa penyusunan diri merupakan pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang peserta didik sehingga tercapai efisiensi pribadi. Artinya masih banyak siswa pengguna Instagram yang masih memiliki pengaturan diri yang cenderung rendah.

Adapun aspek pengendalian diri dengan jumlah 5 item, yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kategori rendah 18% sebanyak 15 siswa, subjek yang memiliki kategori cukup rendah dengan persentase 18% sebanyak 15 siswa, subjek yang memiliki kategori cukup tinggi dengan persentase 26% sebanyak 21 siswa, subjek yang memiliki kategori tinggi dengan persentase 38% sebanyak 31 siswa.

Ditinjau dari ketiga aspek *self management* yakni terdiri dari pendorongan diri, penyusunan diri, dan juga pengendalian diri, dapat dilihat bahwa pada aspek pendorongan diri memberikan sumbangsih terbesar

dalam terbentuknya *self management* yang baik bagi siswa. Aspek pendorongan diri (*self motivation*) menjadi pondasi dasar untuk mengembangkan *self management* dalam diri siswa.

Kemampuan *self management* siswa dapat memberikan pengaruh pada seluruh aspek perkembangannya. Pada aspek perkembangan belajar *self management* siswa dapat mempengaruhi terbentuknya kedisiplinan belajar. *Self management* memiliki hubungan positif dengan kedisiplinan belajar, pengembangan kreatifitas belajar, dan prestasi belajar siswa (Nisa, 2018; Prabowo, 2022; Nurjanna, 2022). Pada aspek pribadi-sosial *self management* memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *bullying*. Pencegahan perilaku *bullying* dapat dilakukan dengan memberikan arahan kepada siswa agar memiliki pengendalian diri yang baik dalam interaksi sosial (Helmalia & Asyah, 2022). *Self management* juga memberikan pengaruh pada perkembangan karier individu. *Self management* memberikan pengaruh terhadap *career development* (Ramadhan,2022). *Self management* juga berpengaruh terhadap *Learning Agility* yakni kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan menerapkan apa yang telah dipelajari untuk memperoleh kesuksesan di lingkungan kerja (Febriansyah & Saputra, 2022).

Kesimpulan

Ditinjau dari ketiga aspek self-management yakni terdiri dari pendorongan diri, penyusunan diri, dan juga pengendalian diri, dapat dilihat bahwa pada aspek pendorongan diri memberikan sumbangsuh terbesar dalam terbentuknya *self-management* yang baik bagi siswa, yang dimana aspek tersebut memiliki persentase sebesar 45%.

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi yang penting untuk diketahui oleh sekolah dan pihak terkait dalam mengembangkan

program pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan *self-management* siswa dalam penggunaan Instagram. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-management* yang rendah (32%) dan tinggi (37%) dalam penggunaan Instagram. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian yang lebih serius terhadap pengembangan keterampilan *self-management* siswa, terutama dalam konteks penggunaan media sosial. Program pendidikan yang fokus pada pengembangan *self-management*, termasuk kegiatan yang mendukung motivasi intrinsik siswa dan keterampilan pengendalian diri, dapat dirancang dan diimplementasikan oleh sekolah.

Temuan juga menyoroti pentingnya aspek pendorongan diri dalam pembentukan *self-management* yang baik bagi siswa. Oleh karena itu, sekolah dapat mempertimbangkan strategi dan pendekatan yang mendorong siswa untuk memiliki motivasi yang kuat dalam mengatur penggunaan Instagram secara efektif. Selain itu, diperlukan program pendidikan media sosial yang membekali siswa dengan pemahaman tentang risiko dan manfaat penggunaan Instagram, strategi pengaturan waktu dan kegiatan yang seimbang, serta kebijakan privasi dan keamanan dalam lingkungan digital. Kolaborasi antara guru BK, peneliti, dan staf sekolah juga sangat penting dalam memahami dan mengatasi masalah terkait penggunaan media sosial siswa. Dengan mempertimbangkan implikasi-implikasi ini, diharapkan langkah-langkah yang tepat dapat diambil untuk memfasilitasi pengembangan *self-management* siswa dalam penggunaan Instagram, serta mempromosikan penggunaan yang bijak dan sehat dari platform media sosial ini.

Daftar Pustaka

Ahmadi, A. (2018). Eksistensi Media Sosial dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Santri. *AL-FIKRAH*, 1(1), 46-55.

- Ainiyah, N. (2018). Remaja millennial dan media sosial: media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221-236.
- Damayanti, R. Diksi dan Gaya Bahasa dalam Media Sosial Instagram. *Jurnal Widyaloka Ikip Widya Darma*, 5 (3), 261-278.
- Fahmi, M. N. (2019). Endorse dan paid promote Instagram dalam perspektif hukum Islam. *An-Nawa: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 1-27. <https://doi.org/10.37758/annawa.v1i1.109>
- Faliyandra, F., Suarmika, P. E., Hidayat, N., Lestari, S. D., & Utama, E. G. (2021). Dampak negatif media sosial pasca covid-19 pada siswa: Analisis perencanaan kepada sekolah di Sekolah Dasar. *JPDI (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia)*, 6(2), 43-47. <http://dx.doi.org/10.26737/jpdi.v6i2.2469>
- Febriansyah, R. D., & Saputra, N. (2022). Mengelaborasi Learning Agility Pada Perusahaan Manufaktur Dan Infrastruktur: Peran Self Management, Authoritative Leadership Style, Dan Digital Workplace. *Jurnal Ekonomi, Manajemen Pariwisata Dan Perhotelan*, 1(1), 96-105. <https://doi.org/10.55606/Jempper.V1i1.216>
- Fitri, S. (2020). Dampak Positif dan Negatif Sosial Media terhadap Perubahan Sosial Anak. *Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 118-123. <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v1i2.5>
- Fitriani, Y. (2017). Analisis pemanfaatan berbagai media sosial sebagai sarana penyebaran informasi bagi masyarakat. *Paradigma*, 19(2), 148-152. <https://doi.org/10.31294/p.v19i2.2120>.
- Helmalia, P., & Asyah, N. (2022). Hubungan Self Management Dengan Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas XI SMK Swasta Satria Dharma Perbaungan TA 2021/2022. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, 74-87. <https://doi.org/10.51178/cjerss.v3i3.737>
- Gie, T. L. 2000. Cara belajar yang baik bagi mahasiswa. edisi kedua. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Gunawan, Y. (2001) *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kementerian Agama Jajaran Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Quran. 2019. Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019, Juz 21—30. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Khotimah, B. K. (2017) Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung, *Skripsi*, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung.

Nisa, K. (2018). *Hubungan self management dengan disiplin belajar terhadap kontrol diri mahasiswa di PPP Al Hikmah Al Fathimiyah Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Nurjanna, A. (2022). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Self-Management Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kompetensi Keahlian Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang). <http://repository.um.ac.id/269300/>.

Triastanti, N. (2022). *Guru BK di MAN 1 Banjarmasin, Penjajakan awal, secara langsung*. Pada tanggal 17 januari 2022, Pukul 09.30 WITA.

Prabowo, I. (2022). *Hubungan Self Management Dengan Kreativitas Belajar Siswa Smp Negeri 19 Kota Jambi* (Doctoral Dissertation, Universitas Jambi). <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/25451>

Pujiono, A. (2021). *Media sosial sebagai media pembelajaran bagi generasi Z. Didache: Journal of Christian Education*, 2(1), 1-19.

Ramadhan, M. R. (2022). *Pengaruh continuous learning dan self management terhadap career development mahasiswa Teknik Mesin Universitas Negeri Malang/Muhammad Rafli Rahmadhan* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang). <http://repository.um.ac.id/id/eprint/279059>

Rapika (2022) *Pengaruh self-management terhadap kedisiplinan belajar peserta didik. Skripsi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Palopo.*

Suwanto, I. (2016). *Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1-5.

Saifulloh, M., & Siregar, M. U. (2019). *Pengungkapan diri Gofar Hilman sebagai influencer melalui media Instagram. Jurnal Pustaka Komunikasi*, 2(2), 167-180. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v2i2.869>

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hal. 84.

Suryani & Hendryadi. (2016). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Bisnis*. Jakarta: Prenadamedia Group.