

EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF REGULATION* ANAK DIDIK PEMASYARAKATAN (ANDIKPAS) DI LPKA KELAS I PALEMBANG

Meity Rahmatiya^{1*}, Dr. Suryati², M.Pd, Hartika Utami Fitri³, M. Pd 

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

 email: meityrahmatiya00@gmail.com

ABSTRACT:

The thesis entitled "Effectiveness of Cognitive Restructuring Techniques to Improve Student Self Regulation (Andikpas) in Class 1 LPKA Palembang". This thesis aims to determine the level of self-regulation andikpas and the effectiveness of group counseling with the Cognitive Restructuring technique to improve andikpas self-regulation in LPKA Class 1 Palembang. The research approach used is quantitative research with the type of experimental research in which the research design is One Group Pretest-Posttest design. The population of 276 people using the purposive sampling technique was 14 people. The instruments used in this research were questionnaires and documentation. The analysis used Wilcoxon test. The results of the first study which show the results of the level of Self Regulation andikpas in LPKA Class 1 Palembang are in the medium category with a percentage of 71%, the second is based on the results of the Wilcoxon Test showing that symp.sig (2-tailed) is worth .001. Value of .001 < 0.05, it can be concluded that H_a is accepted and H_o is rejected, which means that there is a difference from the results of the Pretest and Posttest. So it was concluded that group counseling is effective for increasing Andikpas Self Regulation in Class 1 LPKA Palembang

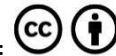
KEYWORDS: Group Counseling, Cognitive Restructuring techniques, Self Regulation

Copyright holder:
@Meity Rahmatiya. (2023)

Published by:
Scidacplus
Journal website:
<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>

E-ISSN:
2656-1050

This article is under:



PENDAHULUAN

Perilaku menyimpang merupakan perilaku individu yang melanggar aturan, norma-norma dan lingkungan keluarga sehingga maraknya remaja melakukan tindak perbuatan yang bertentangan dengan hukum dan agama. Akibatnya dapat merugikan orang lain, mengganggu ketentraman dan juga merusak dirinya sendiri. (Sofyan Willis, 2012) Akibatnya muncul berbagai macam masalah yang dapat menghambat perkembangan pribadinya. Oleh karena itu, pada masa remaja ini mereka tidak menemukan identitas diri, sehingga banyak kenakalan yang dilakukan oleh remaja dari kenakalan yang sifatnya ringan sampai dengan perbuatan yang melanggar hukum sehingga Remaja yang dijatuhi penjara oleh putusan pengadilan ditempatkan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA).

Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) adalah tempat pembinaan terpidana anak yang telah dijatuhi pidana penjara oleh pengadilan. LPKA berkewajiban untuk menyelenggarakan pendidikan, pelatihan keterampilan, pembinaan, dan pemenuhan lain dari anak sesuai dengan ketentuan perundang-undangan. Hal ini mengingat anak yang dijatuhi pidana berhak memperoleh pembinaan, pembimbingan, pengawasan, pendampingan, pendidikan, dan pelatihan serta hak lain sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. (M.Nasir Djamil, 2013: 167)

Warga binaan anak atau yang dapat disebut anak didik pemsyarakatan (Andikpas) merupakan anak yang memiliki konflik dengan hukum dan yang sudah melakukan tindak pidana. Andikpas sebagai peserta didik dalam lembaga pemsyarakatan, berhak mendapatkan pembinaan sesuai dengan potensi yang dimilikinya. Dimana usia andikpas di LPKA Klas 1 Palembang ini kisaran 14 hingga 23 tahun yang memiliki berbagai kasus seperti pembunuhan, narkoba, dan mencuri maupun tindakan kekerasan yang lainnya.

Andikpas yang berasal dari beragam karakter, masalah dan juga latar belakang yang berbeda. Tak jarang peneliti berbincang dengan andikpas, dan andikpas itu yang belum mampu melakukan regulasi diri, misalnya masih memiliki keinginan apabila ia sudah keluar dari LPKA ia masih ingin kembali ke kehidupan sebelum ia ditahan. Seperti berkumpul dengan teman-temannya, masih ingin balapan, penyalahgunaan narkoba. Sehingga dalam gejala tersebut, belum memahami dirinya sendiri dan kurang dapat mengatur dirinya dan menunjukkan bahwa *Self Regulation* pada dirinya rendah. Melihat fenomena yang seperti itu, peneliti merasa bahwa perlu adanya penekanan tentang cara *Self Regulation* agar andikpas tersebut bisa memahami dan membuka mata hatinya bahwa ia masih diberi kesempatan untuk memperbaiki dirinya dan menjadi orang yang lebih berguna bagi orang lain sehingga dapat diterima oleh lingkungan masyarakat dan hidup secara wajar sebagai orang yang baik dan bertanggung jawab. Dalam hal ini berkaitan dengan *Self Regulation* yang ada pada diri andikpas.

Self Regulation atau Regulasi diri adalah upaya diri untuk mengatur diri dalam aktivitas dengan mengikuti sertakan metakognisi (pemahaman individu tentang kognisinya), motivasi (dorongan melakukan sesuatu), dan perilaku aktif. (M.Nur Gufron Rini Risnawita, 2014:59-61) Sedangkan menurut Dias dan Castillo bahwa regulasi diri merupakan proses psikologis yang dapat menentukan seseorang untuk melakukan tindakan, serta juga regulasi diri bisa diatur mekanismenya pada setiap individu untuk menghasilkan perilaku yang positif agar tercapai cita-cita yang diinginkan. (Dias, P., Castillo, J.,A.,G.2014: 370-37)

Regulasi diri atau *Self Regulation* merupakan aspek penting sebagai salah satu indikator keberhasilan hidup seseorang. Sebab, regulasi diri pada gilirannya akan membuat seseorang dapat memaksimalkan potensi mereka sendiri dan mengubah versi menjadi kenyataan. (D.,et. All, O'Shea, 2017) Dalam hal ini Regulasi diri yang dimiliki oleh individu dalam mengontrol sebuah perilakunya dengan menggunakan kemampuan pikirannya, sehingga individu dapat bereaksi terhadap lingkungannya. Regulasi yang baik akan memberikan kesempatan dalam memikirkan situasi dan tindakan beserta konsekuensi yang mungkin terjadi.

Self Regulation ini sangat diperlukan juga oleh andikpas agar mereka dapat mengatur perilaku dirinya sendiri sesuai tuntutan sosial, situasional, yang didasarkan pada pemikiran dan emosi yang matang untuk mencapai tujuan yang telah diciptakan dan mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi secara kritis, kreatif dan mandiri. Penelitian sebelumnya menunjukkan manfaat dari regulasi diri seperti mengalami masalah emosi yang lebih sedikit, mampu mengontrol perilaku impulsif dan melakukan perilaku yang diterima oleh masyarakat. Selain itu, adanya kemampuan dari regulasi diri mampu melindungi individu dari perilaku beresiko seperti penyalahgunaan narkoba. (Abolghaswmi, 2013: 28-33)

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) adanya andikpas yang memiliki pengaturan diri atau bisa disebut Regulasi Diri yang rendah yang berpikiran bahwa mereka menyesal dengan perbuatannya dan ingin kembali ke masyarakat, membuktikan bahwa dirinya bisa menjadi orang yang lebih baik namun terkadang masih ragu akan takut jika mereka tidak bisa diterima lagi karena perbuatan yang telah dilakukan di masa lalu yang negatif yang diberikan masyarakat kepadanya.

Individu yang memiliki regulasi diri rendah, ia tidak memiliki kemampuan untuk mengatur diri dengan baik dalam kaitannya dengan aktivitas serta kegiatan sosial. Regulasi diri rendah menyebabkan kontrol emosi yang rendah pula, individu menjadi mudah marah dan juga mereka mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya dalam jangka yang panjang. Oleh Karena itu dalam upaya meningkatkan regulasi diri anak dan remaja, lembaga pembinaan khusus anak memberikan wadah dan fasilitas yakni dengan memberikan pendidikan secara formal dan informal untuk mengubah perilaku yang kurang baik bahkan hingga melanggar hukum menjadi perilaku yang berjalan sesuai dengan nilai-nilai atau norma-norma yang berlaku di masyarakat. Oleh karena itu, Kegiatan Konselor juga sangat penting untuk memberikan rancangan layanan bimbingan bagi klien yang membutuhkannya baik melalui layanan individual maupun kelompok, dalam bentuk penyajian klasikal, kegiatan kelompok seperti bimbingan kelompok atau konseling kelompok

seperti bimbingan kelompok atau konseling kelompok kelompok dan kegiatan lainnya, salah satunya adalah menggunakan layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok yaitu membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Masalah pribadi itu dibahas melalui suasana dinamika kelompok yang intens dan konstruktif, diikuti oleh semua anggota dibawah bimbingan pemimpin kelompok (konselor). (Prayitno) Selain terpecahkannya masalah anggota kelompok, dengan konseling kelompok anggota kelompok dapat mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap tearah kepada tingkah laku khususnya dalam besosialisasi atau komunikasi. Dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan layanan konseling kelompok anggota kelompok dapat berbagi pengalaman, perasaan, pikiran dan wawasan agar sikap yang dimilikinya menjadi lebih tearah.

Disisi lain, perlu adanya konseling yang membantu mempengaruhi andikpas untuk mengubah pemikiran dan perilaku maladaptif ke adaptif dalam upayanya untuk meningkatkan *Self Regulation*. Kurangnya hanya sebatas kesenangan yang diperolehnya untuk saat ini tanpa memikirkan konsekuensinya dalam jangka panjang. Sehingga pengaturan diri yang rendah juga tampak pada andikpas yang kurang memahami dan mengetahui kelebihan dirinya. Peneliti merasa bahwa *Cognitive Restructuring* merupakan jenis teknik yang cocok dan relevan untuk andikpas di LPKA, karena dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* yang membantu andikpas belajar berpikir secara berbeda, mengubah pemikiran yang salah, menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional. Kesalahan berpikir diungkapkan melalui pernyataan diri yang negatif sehingga menunjukkan adanya pikiran yang irasional. (Rika Damayanti, puti Ami nurjannah, 2016)

Cognitive Restructuring adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan CBT, merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan bagi seorang yang selama mempengaruhi emosi dan perilakunya. Dilihat dari pengertiannya tersebut maka Teknik *Cognitive Restructuring* diterapkan pada andikpas yang bermasalah akan mampu memperbaiki perilaku dan munculnya perilaku yang tearah dan yang diharapkan. (Bardley T. Erford, B.T. 2016)

Keunggulan pada teknik *Cognitive Restructuring* adalah konselor mencoba menguraikan, mengidentifikasi pikiran yang dapat merugikan diri sendiri dan menunjukkan kearah yang realita sehingga dapat membantu klien menyelesaikan permasalahannya. Strategi *Cognitive Restructuring* tidak hanya membantu klien belajar mengenal maupun menghentikan pikiran tersebut dengan pikiran yang lebih positif. Sejalan dengan peneliti yang dilakukan sebelumnya Ekennia, Otta & Ogbuokiri (2013) menggunakan *Cognitive Restructuring* untuk mengelola nocturnal enuresis kalangan remaja. Berdasarkan penelitian ini, teknik *cognitive restructuring* ini di hipotesakan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMA dayah inshaludin banda aceh. (Ekennia, Otta & Ogbuokiri. Berdasarkan permasalahan ini, peniliti mencoba mengkaji penelitian tentang **“Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Regulation* Anak Didik Pemasarakatan (Andikpas) Di LPKA Kelas 1 Palembang”**”.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*. Populasi sebanyak 276 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 14 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan dokumentasi. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Self Regulation* Andikpas Di LPKA Kelas 1 Palembang dan mengetahui proses penerapan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Berikut penjelasannya;

1. Gambaran Tingkat *Self Regulation* Andikpas

Andikpas di LPKA Kelas 1 Palembang yang berada pada rentang usia 18-21 tahun berjumlah 47 orang. Peneliti hanya mengambil sebanyak 14 orang andikpas yang memenuhi kriteria. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling purposive dan memberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Maka dari data diatas, bahwa gambaran tingkat *Self Regulation* pada andikpas di LPKA Kelas 1 Palembang yang terdapat 14 responden dari 28 butir pertanyaan dengan rincian orang dalam keadaan rendah dengan persentase 14%, 10 orang dalam keadaan sedang dengan persentase 71%, dan 2 orang dalam keadaan tinggi dengan persentase 14%. Sehingga kesimpulannya terdapat tingkat *Self Regulation* yang rendah pada andikpas di LPKA Kelas 1 Palembang dalam kategori sedang.

2. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Regulation* di LPKA Kelas 1 Palembang

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan agar dapat mengetahui efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Regulation* Andikpas Di LPKA Kelas 1 Palembang. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS 22.

Tabel 1
Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test
Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	14 ^b	7,50	105,00
Ties		0 ^c		
Total		14		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

Berdasarkan pada tabel Uji Wilcoxon diatas, maka dapat dikatakan bahwa *Negatif Rank* atau selisih Negative (-) antara *Pretest* dan *Posttest* adalah 0 pada nilai kolom N, *Mean Ranks* 0,00 dan *Sum Of Ranks* 0,00. Nilai tersebut menjelaskan bahwa ke 14 responden mengalami peningkatan dari nilai *Pretest* dan *Posttest*. Kemudian Ties atau selisih dengan hasil 0 dari nilai *Pretest* dan *Posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada persamaan nilai antara *Pretest* dan *Posttest*. Pada penelitian ini, maka Uji *Wilcoxon* untuk penelitian berdasarkan pengambilan keputusan yang menjadi pedoman sebagai berikut jika Probabilitas (*Asymp.sig (2-tailed)*) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel 1
Hasil Test Statistics Uji Wilcoxon Signed Rank Test
Test Statistics^a

	Posttest – Pretest
Z	-3,297 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dilihat dari tabel 4.5 diatas, maka diketahui *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai ,001. Nilai ,001 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, berarti memiliki sebuah perbedaan dari hasil *Pretest* dan *Posttest*. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *Self Regulation* Andikpas Di LPKA Kelas 1 Palembang.

Pembahasan

1. Gambaran Tingkat *Self Regulation* Andikpas

Dari penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat *Self Regulation* Andikpas berada dalam tingkat sedang. Diketahui bahwa gambaran *Self Regulation* andikpas yang terdapat pada kategori tinggi sebanyak 2 andikpas sebesar (14%), pada tingkat sedang terdapat 10 andikpas sebesar (71%) dan pada tingkat rendah terdapat 2 andikpas sebesar (14%). Jika individu mampu mengatur dan mengelola dirinya dengan baik dan juga mengarah kepada hal yang positif serta mempunyai motivasi untuk mencapai cita-cita maka akan dapat dikatakan bahwa andikpas tersebut memiliki regulasi yang baik. Regulasi diri yang rendah menyebabkan kontrol emosi yang rendah pula, andikpas mudah marah dan juga mereka mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya dalam jangka yang panjang. Maka dari itu, masalah yang diakibatkan oleh *Self Regulation* ini tentunya memerlukan suatu cara untuk menanganinya, karena itu pada penelitian ini telah dilakukan dengan memanfaatkan sebuah layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Regulation* Andikpas Di LPKA Kelas 1 Palembang.

2. Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Regulation* di LPKA Kelas 1 Palembang

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan gambar tingkat *Self Regulation* yang rata-rata (Mean) berada pada tingkat sedang, hal ini penelitian menemukan dilapangan yang pada umumnya andikpas belum mengetahui cara penghentian pikiran negatif dan juga belum bisa mengatur diri mereka agar tidak melakukan tindakan yang beresiko, lalu ketika sudah diberikannya *posttest* maka *Self Regulation* terlihat pada tingkat sedang dan ada juga pada tingkat tinggi. Teknik *Cognitive Restructuring* ini mampu dalam mengatasi permasalahan terhadap perilaku maladaptif yang berlebihan, membantu klien melihat fakta kognisi melalui proses bimbingan, diskusi mengenai pernyataan atau pikiran yang negatif. Selain dari itu alasan memilih teknik *Cognitive Restructuring* ini karena teknik ini menggunakan tahapan secara terstruktur. Dari segi waktu yang dapat dilakukan secara efisien, efektif digunakan untuk anak usia remaja, yang masih mencari jati diri dan mengalami permasalahan kompleks. Layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk membantu andikpas meregulasi diri seperti dapat mengatur dirinya sendiri sesuai dengan situasional yang didasarkan pada pemikiran yang matang untuk mengatur tujuan yang telah ditetapkan.

Tujuan keefektivasan dalam teknik *Cognitive Restructuring* ini dibuat untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan yang dilakukan sehingga menjadi tidak terlalu menyimpang. Penerapan kebiasaan berpikir positif dan perilaku yang positif dapat membantu individu untuk menjadi seorang yang patuh dan taat serta bertindak sesuai dengan norma yang berlaku. Apabila kognitif individu mampu mengarahkan ke pandangan masa depan yang lebih asik, maka individu tersebut akan melakukan hal yang kiranya akan membuatnya lebih baik lagi, meninggalkan kebiasaan buruk yang pernah dilakukannya. Andikpas yang mudah terpengaruh oleh kendali negatif mayoritas dikarenakan mereka tidak memiliki tujuan sesuai dengan filosofi hidupnya yang mengacu pada tugas dan perannya khalifah di muka bumi serta bentuk pengabdianya kepada Allah SWT. Kedua, Mereka juga tidak memiliki wawasan untuk memotivasi dirinya agar meraih tujuan tersebut. Ketiga, keirasionalan (keharusan, tuntutan, dan keakuan atas

kehendak dari suatu kehendak) yang melanda mereka sehingga mereka tidak dapat melakukan evaluasi atas pikiran, emosin dan perilakunya.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan penyebaran angket selama proses penelitian, penelitian dilakukan agar mengetahui efektivitas teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan *Self Regulation* andikpas Di LPKA Kelas 1 Palembang. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut;

Tingkat *Self Regulation* andikpas Di LPKA Kelas 1 Palembang berada pada kategori sedang dengan dengan persentase 71

Teknik *Cognitive Restructuring* efektif untuk meningkatkan *Self Regulation* andikpas Di LPKA Kelas 1 Palembang dengan hasil *Z skor Pretest-Posttest*-3,297^b. Berdasarkan hasil analisa data juga diperoleh maka diketahui *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai ,001. Nilai ,001 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa *Ha* diterima dan *Ho* ditolak, berarti memiliki sebuah perbedaan dari hasil *Pretest* dan *Posttest*. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *Self Regulation* Andikpas Di LPKA Kelas 1 Palembang.

REFERENSI

- Abolghaswmi, A., & Rajabi,S, *The Role Of Self Regulation And Affective Control In Predicting Interpersonal Reactivity Of Drug Addicts*, International Journal Of High Risk Behaviors & Addiction, 2 (1), (2013). 28-33
- Bardley T.Erford, B.T. 40 *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (2016), Yogyakarta: Pustaka Belajar
- D.,et. All, O'Shea, "*Self Regulation In Enterpreneus: Intergrating Action,Cognition, Motivation, and Emotions*. E-Jornal Of Organizational Psychology,2017, diunduh 12 Januari 2018
- Dessy Eka Nurhayati, *Op.Cit*.
- Dias, P., Castillo, J.,A.,G. *Self Regulation And Tobacco Use: Contributes Of Rhe Confirmatory Factor Analysis Of The Portuguese Version Of The Short Self Regulation Questionnaire*, Journal Procedia-Social And Behavioral Scienses. (2014), 370-37
- Ekennia, Otta & Ogbuokiri, "*Effect Of Cognitive Restructuring Technique And Multi-Component Therapies In The Management Of Noctural Enuresis Among Junior Secondary Schools*", Asian Journal Of Management Sciences & Education, 2 (4), h.36-45
- Kahfi, A. S., & Rosiana, D. "*Religiousness Islami dan Self Regulation pada pengguna narkoba mimbar*", 2013, 29. Hal.77-84
- M.Nasir Djamil,"*Anak Bukan Untuk Dihukum*",Jakarta: Sinar Grafika, 2013, h.167
- M.Nur Gufron Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar RuzzMedia, 2014). Hlm, 59-61
- M.Yasdar dan Mulyadi, "*Penerapan Teknik Self Regulation untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa*", *Jurnal Pendidikan*; Vol.2 No.2, H.50-60
- Prayitno, Dkk, "*Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*", 2017, Bogor: Ghalia Indonesia

Rika Damayanti, puti Ami nurjannah, “*Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturing Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas*”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.3 NO. 2, 2016

Shella Anggraini, “*Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X Di Ma Al-Hikmah*”, (Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2018)

Sofyan Willis, “*Remaja dan Masalahnya*”, Bandung: Alfabeta, 2012.