

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN METODE RELAKSASI UNTUK MENINGKATKAN *SELF-CONTROL* PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK

Ani Nur Rahayu^{1*}, Anni Suprapti², Rita Sinthia³

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Bengkulu

*Korespondensi E-mail: aninurrahayu94@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi terhadap peningkatan *self-control* penggunaan media sosial peserta didik di SMK N 3 Kota Bengkulu. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test*, melibatkan 32 peserta didik kelas X Kuliner yang dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Instrumen yang digunakan adalah angket *self-control*, dan teknik analisis data menggunakan uji t untuk membandingkan hasil antara kedua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam *self-control* penggunaan media sosial pada kelompok eksperimen, dengan rata-rata skor meningkat dari 93,7 menjadi 132,9, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari 94,7 menjadi 102. Kesimpulan dari penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi efektif dalam meningkatkan *self-control* penggunaan media sosial peserta didik.

Kata kunci: *bimbingan kelompok, metode relaksasi, self-control, media sosial*

THE INFLUENCE OF GROUP GUIDANCE SERVICES WITH RELAXATION METHOD TO IMPROVE SELF-CONTROL IN STUDENTS' SOCIAL MEDIA USAGE

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of group guidance services with relaxation methods on improving self-control of social media use of students at SMK N 3 Bengkulu City. The method used is an experiment with a pre-test and post-test design, involving 32 class X Culinary students who were divided into two groups: experimental and control. The instrument used was a self-control questionnaire, and the data analysis technique used a t-test to compare the results between the two groups. The results showed that there was a significant increase in self-control of social media use in the experimental group, with an average score increasing from 93.7 to 132.9, while the control group only increased from 94.7 to 102. The conclusion of this study is that group guidance services with relaxation methods are effective in improving self-control of social media use of students.

Keywords: *group guidance, relaxation method, self-control, social media*

PENDAHULUAN

Era *Society* 5.0 seperti sekarang ini ditandai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin berkembang pesat. Dampak dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat dirasakan sekarang ini adalah dengan adanya media sosial (Mulyani, 2021). Media sosial adalah wadah yang membantu para penggunanya saling terhubung, adanya media sosial memberikan dampak positif dan dampak negatif bagi penggunanya (Safitri et al., 2021). Media sosial yang digunakan juga beragam seperti *Instagram*, *Youtube*, *Tiktok*, *Whatsapps*, dan *Facebook* yang menawarkan berbagai fitur menarik (Fitrialis et al., 2024). Dampak positif yang dirasakan seperti dapat memperluas pergaulan, ekspresi diri, penyebaran informasi, serta dapat menjadi motivasi bagi seseorang ketika melihat contoh orang yang sukses di media sosial (Arini, 2020).

Media sosial memberikan manfaat positif sesuai kebutuhan penggunanya, akan tetapi terdapat juga dampak negatif yang dapat dirasakan bagi pengguna media sosial seperti masalah kesehatan mental, ketidakpercayaan diri, rasa kecemasan, ketergantungan, *cyberbullying*, gangguan produktivitas, serta menjadi pengaruh negatif hubungan sosial seseorang (Nabila & Nabila, 2022). Media sosial dapat membawa pengaruh negatif bagi penggunanya jika tidak diiringi dengan *self-control*, oleh karena itu penting bagi setiap individu untuk menyadari dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan.

Kegiatan Merdeka Belajar Kampus Merdeka Asistensi Mengajar (MBKM-AM) dilaksanakan di SMKN 3 Kota Bengkulu, pada kegiatan MBKM-AM tersebut peneliti telah melaksanakan assessment menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) pada tanggal 2 September 2024. Hasil analisis data peserta didik menunjukkan permasalahan pada bidang kesehatan 28%, bidang sosial 24%, dan bidang pribadi 20% dengan 11 bidang permasalahan di dalam DCM tersebut. Peserta didik mengalami masalah kesehatan seperti gangguan tidur, gangguan penglihatan, sering sakit kepala, dan sering merasa lelah. Hubungan pribadi dan hubungan sosial mencakup rasa *insecurity*, sulit mengelola emosi, rasa malas yang berlebihan, kurang mampu bersosialisasi, tidak menghargai teman, dan terlalu menutup diri.

Hasil observasi yang dilaksanakan pada kegiatan Merdeka Belajar Kampus Merdeka Asistensi Mengajar (MBKM-AM) pada tanggal 15 Agustus-5 Desember 2024, peneliti melihat peserta didik sulit melepaskan diri dari gengaman *handphone*. Peserta didik ketika ada jeda guru berhenti menjelaskan, mencuri waktu untuk membuka *handphone*, akibatnya tugas dan tanggung jawab akademik menjadi terbengkalai. Peserta didik menunjukkan perilaku tidak percaya diri saat belajar seperti enggan diminta maju ke depan kelas, dan menutup diri. Peserta didik sering kali tidak memperhatikan lingkungan sosialnya, justru berfokus pada *handphone* masing-masing. Peserta didik juga menggunakan *handphone* saat berkendara, saat sedang makan, dan berkumpul bersama teman.

Data dari hasil observasi dan analisis data menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) menunjukkan peserta didik memerlukan penanganan untuk dapat meningkatkan *self-control* dalam penggunaan media sosial secara tepat. Seseorang memerlukan *self-control* yang baik dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mampu menahan tindakan yang negatif dan memikirkan resiko atas perilaku yang dilakukan dalam penggunaan media sosial (Sena et al., 2021). Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan rendahnya konsentrasi saat belajar (Aini, 2023). Peserta didik memerlukan penanganan untuk dapat meningkatkan *self-control* penggunaan media sosial, oleh karena itu diperlukan layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi.

Layanan bimbingan kelompok ialah layanan yang menggunakan dinamika kelompok untuk dapat membahas berbagai hal guna mengembangkan pribadi individu dan pemecahan masalah individu, serta memberikan bantuan bagi individu yang membutuhkan yang menjadi anggota dalam kelompok tersebut. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk menggali dan mengembangkan diri dan potensi yang dimiliki individu sehingga mewujudkan perilaku yang lebih efektif yang dilakukan dalam format kelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno et al., 2017).

Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini menggunakan metode relaksasi yang diharapkan dapat meningkatkan *self-control* penggunaan media sosial. Metode relaksasi diyakini dapat mengurangi ketegangan pada fisik sehingga

meningkatkan relaksasi pada mental dan pikiran yang secara signifikan dapat membantu mengendalikan diri dalam keinginan dan dorongan, termasuk dalam penggunaan media sosial (Yuliasitini, 2020). Relaksasi ialah salah satu metode yang digunakan dalam terapi perilaku yang dapat digunakan oleh peserta didik untuk mengatasi berbagai pikiran dan perilaku yang kacau akibat kurangnya kontrol diri atas ego diri sendiri, serta dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh (Puspitasari & Arifah, 2021).

Penelitian oleh (Latuconsina, 2020) dengan judul “Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa” menunjukkan teknik relaksasi dapat menurunkan kejenuhan belajar sehingga peserta didik dapat mengendalikan diri secara optimal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Najamuddin & Mujiburrahman, 2024) dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Pengendalian Emosi pada Siswa Smp Peduli Anak Langko Lombok Barat” menunjukkan teknik relaksasi dapat menambah pengendalian emosi siswa menjadi tinggi atau dapat dikendalikan.

Metode relaksasi yang dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok ini diharapkan dapat meningkatkan *self-control* peserta didik dalam penggunaan media sosial. Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut, maka penelitian ini merujuk pada judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode Relaksasi untuk Meningkatkan *Self-control* Penggunaan Media Sosial Peserta Didik di SMK N 3 Kota Bengkulu”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen (eksperimen research). Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen True Experimental Design dengan Pre-test-Post-test Control Group Design (Sugiyono, 2019). Dalam desain ini, masing-masing kelompok diberikan pre-test untuk mengukur tingkat *self-control* penggunaan media sosial, selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan metode

relaksasi. Kemudian masing-masing kelompok diberikan post-test untuk mengukur kembali tingkat *self-control* penggunaan media sosial.

Instrument yang digunakan berupa angket *self-control* penggunaan media sosial yang disusun berdasarkan teori Averill, 1973. Angket yang disusun mengacu pada skala Likert. Terdapat 50 butir soal yang disusun berdasarkan aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan dalam penggunaan media sosial. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik simple random sampling. Peneliti mendapatkan 20 peserta didik sebagai sampel penelitian, 10 orang kelompok eksperimen, dan 10 orang kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang akan mendapatkan treatment dan kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment sehingga dapat menjadi pembanding antar dua kelompok.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Melalui pengujian validitas yang dilakukan, didapatkan 36 butir soal yang valid dari 50 butir soal dalam instrumen. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan statistik program aplikasi SPSS versi 30.0 dengan rumus *Cronbach's Alpha*. Melalui hasil pengujian reliabilitas didapatkan *Cronbach's Alpha* sejumlah $0,931 > 0,6$, hal ini menunjukkan bahwa angket *self-control* penggunaan media sosial reliabel. Uji pendataan dilakukan dengan menggunakan bantuan perhitungan statistik program aplikasi SPSS versi 30.0 rumus *Independent Sample T-Test*.

Pada pengujian hipotesis yang terdapat pada penelitian ini, rumusan yang digunakan yaitu rumus uji-t. Cara penentuan hasil hipotesis diterima atau ditolak adalah dengan melihat taraf signifikansi (*Sig-2 tailed*). Apabila nilai signifikan atau *Sig (2-tailed) < 0,05* maka H_0 ditolak, dan apabila nilai signifikan atau *Sig. (2-tailed) > 0,05* maka H_0 diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 07 Maret 2025 sampai dengan 09 Mei 2025 di SMK. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas X Kuliner 1 dengan jumlah sebanyak 32 peserta didik. Tanggal 06 Maret peneliti melaksanakan uji coba angket

sebelum disebarkan kepopulasi, kepada kelas X *Broadcasting* dan Perfilman satu. Pada tanggal 14 April 2025 peneliti memberikan *pre- test* kuisisioner *self-control* penggunaan media sosial kepada peserta didik kelas X Kuliner 1 untuk mengetahui tingkat *self-control* penggunaan media sosial sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi, selanjutnya pada tanggal 06 Mei diberikan *posttest*. Melalui penghitungan diperoleh jarak kategory pada interval dan hasil *pre-test*:

Tabel 1. Penentuan Kategorisasi

Kategori	Interval
Sangat Rendah	$X < 70$
Rendah	71 - 92
Sedang	93 - 115
Tinggi	116 - 137
Sangat Tinggi	$X > 137$

Tabel 1 bertujuan untuk mengklasifikasikan tingkat *self-control* penggunaan media sosial peserta didik. Skor yang telah diisi diperoleh dari jumlah keseluruhan mengisi angket *self-control* penggunaan media sosial yang telah divalidasi dan realibel. Perlakuan hanya diberikan kepada kelompok eksperimen yang berjumlah 10 peserta didik dalam tiga kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi, kuesioner kembali diberikan ke kelompok sampel sebagai *post-test*. Kuesioner yang digunakan sama dengan kuesioner yang diberikan pada saat *pre-test*. Di bawah ini merupakan perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan atau treatment dapat diperhatikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Skor Perbandingan Kelompok Eksperimen

Nama	Sebelum Diberi Perlakuan	Kategorisasi	Setelah Diberi Perlakuan	Kategorisasi	Gain Skor
AF	93	Sedang	131	Tinggi	38
AFS	96	Sedang	135	Tinggi	39
ERA	97	Sedang	130	Tinggi	33
ENF.YP	90	Rendah	134	Tinggi	44
KDF	92	Rendah	132	Tinggi	40

KMA	96	Sedang	132	Tinggi	36
MS	99	Sedang	135	Tinggi	36
MKPI	90	Rendah	130	Tinggi	40
RA	92	Rendah	135	Tinggi	43
SNA	92	Rendah	135	Tinggi	43
Jumlah	937	Sedang	1329	Tinggi	392
Rata-rata	93,7		132,9		39,2

Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor *self-control* penggunaan media sosial peserta didik pada kelompok eksperimen yang diperoleh peserta didik sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi rata-rata skor *self-control* penggunaan media sosial peserta didik masuk dalam kategori sedang, setelah diberikan layanan rata-rata skor *self-control* penggunaan media sosial peserta didik meningkat yaitu masuk dalam kategori tinggi. Artinya peserta didik sudah memiliki *self-control* penggunaan media sosial yang baik dalam kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

Di bawah ini adalah perbedaan hasil kelompok kontrol dari hasil *pre-test* dan *post-test*:

Tabel 3. Skor Perbandingan Kelompok Kontrol

Nama	Sebelum Diberi Perlakuan	Kategorisasi	Setelah Diberi Perlakuan	Kategorisasi	Gain Skor
ADR	91	Rendah	101	Sedang	10
AMF	91	Rendah	101	Sedang	10
DAP	99	Sedang	102	Sedang	3
IC	98	Sedang	105	Sedang	7
MR	91	Rendah	101	Sedang	10
NNS	94	Sedang	103	Sedang	9
PNF	96	Sedang	100	Sedang	4
PA	99	Sedang	103	Sedang	4
RA	90	Rendah	100	Sedang	10
VDS	98	Sedang	104	Sedang	6
Jumlah	947	Sedang	1020	Sedang	73
Rata-rata	94,7		102		7,3

Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan skor *self-control* penggunaan media sosial peserta didik pada kelompok kontrol. Peningkatan skor diperoleh dari sebelum dan sesudah diberikan layanan pada kelompok kontrol, akan tetapi belum efektif secara keseluruhan. Sebelum diberikan layanan dengan tingkat *self-control* penggunaan media sosial pada kelompok kontrol masuk dalam kategori sedang setelah diberikan layanan terjadi peningkatan dengan rata-rata nilai 7,3 yang masih termasuk dalam kategori sedang.

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi pada kelompok eksperimen diperoleh hasil yang menunjukkan peningkatan sehingga *self-control* penggunaan media sosial kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi baik dalam kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan tetapi tidak secara keseluruhan. Hasil uji hipotesis yang didapatkan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji T-Test

<i>Independent Samples Test</i>		
	T	<i>Sig (2-tailed)</i>
<i>Gain</i> Skor Kelompok Eksperimen – <i>Gain</i> Skor kelompok kontrol	22,089	0,000

Pada tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa nilai uji t-test= 22,089 dengan nilai *sig (2-tailed)* 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini membuktikan terdapat perbedaan tingkat *self-control* penggunaan media sosial peserta didik antara kelompok yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi dan kelompok yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa metode relaksasi. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi untuk meningkatkan *self-control* penggunaan media sosial peserta didik, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ernawati & Ahzani, (2023) yang mengungkapkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok yang intensif dapat membantu meningkatkan pengendalian diri peserta didik. Penelitian

tersebut mengungkapkan dapat diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik yang bervariasi termasuk teknik relaksasi untuk membantu meningkatkan pengendalian diri peserta didik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Najamuddin & Mujiburrahman, (2024) menjelaskan bahwa teknik relaksasi dapat menambah pengendalian emosi peserta didik menjadi tinggi atau dapat dikendalikan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa praktek relaksasi dapat dilakukan untuk meningkatkan pengendalian diri dalam hal lain termasuk dalam penggunaan media sosial.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Putri et al., (2024) menyatakan bahwa praktek relaksasi dapat diterapkan di sekolah untuk membantu pengendalian dan pengembangan diri termasuk dalam penggunaan media sosial. Metode relaksasi dapat mengurangi ketegangan pada fisik sehingga meningkatkan relaksasi pada mental dan pikiran yang secara signifikan dapat membantu mengendalikan diri dalam keinginan dan dorongan, termasuk dalam penggunaan media sosial yang berlebihan (Yuliastini, 2020). Metode relaksasi ini dapat digunakan untuk membantu individu dalam meningkatkan ketenangan dan kesegaran fisik sehingga dapat mengendalikan diri dengan lebih baik, termasuk dalam penggunaan media sosial (Latuconsina, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi mampu meningkatkan *self-control* penggunaan media sosial peserta didik. Dilihat dari hasil angket *self-control* penggunaan media sosial peserta didik pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang. Kemudian setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi pada kelompok eksperimen menunjukkan perubahan sehingga tingkat *self-control* penggunaan media sosial peserta didik menjadi tinggi.

Berdasarkan uraian diatas, maka terdapat pengaruh dalam pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi untuk meningkatkan *self-control* penggunaan media sosial peserta didik dengan adanya peningkatan skor dan nilai kategori yang dijelaskan. Hal tersebut membuktikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan metode

relaksasi untuk meningkatkan *self-control* penggunaan media sosial peserta didik kelas X Kuliner 1 di SMK Negeri 3 Kota.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode relaksasi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan *self-control* penggunaan media sosial di kalangan peserta didik di SMK N 3 Kota Bengkulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi masalah ketidakmampuan peserta didik dalam mengelola waktu dan perilaku mereka saat menggunakan media sosial, yang sering kali mengganggu tanggung jawab akademik dan aktivitas produktif. Melalui metode relaksasi dalam bimbingan kelompok, peserta didik dapat belajar untuk lebih sadar akan dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan mengembangkan strategi untuk mengendalikan diri.

Penelitian ini mendukung hipotesis bahwa intervensi bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan *self-control* penggunaan media sosial peserta didik. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah terus menerapkan program bimbingan kelompok dengan metode relaksasi ini dan mempertimbangkan pengembangan lebih lanjut dari program tersebut untuk mencakup aspek-aspek lain yang dapat mendukung penggunaan media sosial yang sehat. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengeksplorasi metode lain yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-control* dan mengurangi dampak negatif media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Q. (2023). Hubungan Media Sosial TikTok Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 3.
- Arini, D. (2020). Penyuluhan Dampak Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Kalangan Remaja Di Desa Way Heling Kecamatan Lengkiti Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Abdimas Universal*, 2(1), 49–53. <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v2i1.38>
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Ernawati, I., & Ahzani, A. P. (2023). 20. Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Pengendalian Diri Siswa Kelas Viii Smp. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(02), 349–357.
- Fitri Mulyani, N. H. (2021). Analisis perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 3(1), 101–109.
- Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis Dan Ekonomi Indonesia (JABEI)*, 3(2), 30–34.
- Latuconsina, M. D. (2020). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa. *Jambura Guidance And Counseling Journal*, 1(2), 72–82. <https://doi.org/10.37411/Jgcj.V1i2.533>
- Nabila, L., & Nabila, R. P. (2022). Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Media Sosial pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 88 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 4218–4224.
- Najamuddin, M., & Mujiburrahman, M. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Pengendalian Emosi Pada Siswa Smp Peduli Anak Langko Lombok Barat. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 2343. <https://doi.org/10.33394/Realita.V9i1.11179>
- Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil* (1st ed.). Penerbit Ghalia Indonesia.
- Puspitasari, F. A., & Arifah, S. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMP. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(2), 103–109.
- Putri, R. M., Wisma, N., Ar, S., & Sucipto, S. D. (2024). Pelatihan Dan Aini, Q.

- (2023). Hubungan Media Sosial TikTok Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 3.
- Arini, D. (2020). Penyuluhan Dampak Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Kalangan Remaja Di Desa Way Heling Kecamatan Lengkiti Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Abdimas Universal*, 2(1), 49–53. <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v2i1.38>
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli And Its Relationship To Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.
- Ernawati, I., & Ahzani, A. P. (2023). 20. Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Pengendalian Diri Siswa Kelas Viii Smp. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(02), 349–357.
- Fitri Mulyani, N. H. (2021). Analisis perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling. Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 3(1), 101–109.
- Fitrialis, R., Rahmadani, T., Vania, N. R., Nabila, N. P., Fitriana, N., & Elsani, D. (2024). Dampak Negatif Media Sosial Terhadap Remaja. *Jurnal Akuntansi, Bisnis Dan Ekonomi Indonesia (JABEI)*, 3(2), 30–34.
- Latuconsina, M. D. (2020). Penerapan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa. *Jambura Guidance And Counseling Journal*, 1(2), 72–82. <https://doi.org/10.37411/Jgcj.V1i2.533>
- Nabila, L., & Nabila, R. P. (2022). Sosialisasi Dampak Positif dan Negatif Media Sosial pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 88 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 4218–4224.
- Najamuddin, M., & Mujiburrahman, M. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Pengendalian Emosi Pada Siswa Smp Peduli Anak Langko Lombok Barat. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 2343. <https://doi.org/10.33394/Realita.V9i1.11179>
- Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil* (1st ed.). Penerbit Ghalia Indonesia.
- Puspitasari, F. A., & Arifah, S. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMP. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(2), 103–109.
- Putri, R. M., Wisma, N., Ar, S., & Sucipto, S. D. (2024). Pelatihan Dan Pendampingan Teknik Relaksasi Pada Layanan Bimbingan Dan Konseling Bagi Guru Bk. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 9.

<https://doi.org/10.20527/Btjpm.V6i1.9291>

- Safitri, W., Elita, Y., & Sulian, I. (2021). Hubungan penggunaan media sosial dengan perilaku phubbing remaja generasi z pada siswa kelas xi di smkn 5 kota bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 274–282.
- Sena, F. Y., Elita, Y., & Misbahuddin, A. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri Pada Siswa Broken Home Dengan Pergaulan Bebas Siswa Kelas Xi Smk Negeri X Kota Bengkulu*. Triadik.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan* (Sutopo (ed.); Edisi kedua). ALFABETA, CV.
- Yuliastini, N. K. S. (2020). Efektivitas model konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk meminimalisasi kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 1–5.