

## MANAJEMEN WAKTU DAN REGULASI DIRI BELAJAR DENGAN KECANDUAN MEDSOS PADA SISWA SMK KESEHATAN

Susyana Candra Santi Dewi<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta, Indonesia

<sup>1</sup>Email: susyanacsd@gmail.com

---

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Saat ini media sosial menjadi media yang penting dalam menerima informasi bagi seluruh pengguna di dunia khususnya pada generasi Z. Hasil wawancara dengan guru BK disekolah SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta bahwa terdapat beberapa siswa yang tersita ponselnya disaat proses pembelajaran karena melakukan live pada media social, siswa sering terlambat, tidur pada saat proses belajar dan tidak mengerjakan tugas. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan medsos pada siswa kelas III Di SMK Kesehatan Binatama. **Metode:** Jenis penelitian ini dengan metode kuantitatif di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta. Teknik sampling dengan menggunakan total sampling dan jumlah populasi sebanyak 105 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan Uji *Kendal Tau*. **Hasil:** Ada hubungan yang positif dan signifikan antara manajemen waktu dengan kecanduan medsos pada siswa kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta dengan nilai  $p \text{ sig.} = 0,008 < \alpha = 0,05$ , dan ada hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan kecanduan medsos pada siswa kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta dengan nilai  $p \text{ sig.} = 0,027 < \alpha = 0,05$ . **Kesimpulan:** Ada hubungan manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan medsos pada siswa kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024.

**Kata Kunci:** Kecanduan Medsos; Manajemen Waktu; Regulasi Diri

---

### ABSTRACT

**Background:** Currently, social media has become an important medium for receiving information for all users in the world, especially generation Z. The results of interviews with guidance and counseling teachers at the Binatama Health Vocational School, Yogyakarta, showed that there were several students whose cellphones were confiscated during the learning process because they were going live on one of them. on social media accounts, students are often late, sleep during the learning process and do not do their assignments. **Objective:** To determine the relationship between time management and self-regulation and social media addiction in class III students Binatama. **Method:** This type of research uses a quantitative method was carried out at Binatama Health Vocational School, Yogyakarta. The sampling technique uses total sampling and a population of 105 students. Data collection uses a questionnaire. Data analysis used the Kendal Tau Test.

**Results:** There is a positive and significant relationship between time management and social media addiction in class III students at Binatama Health Vocational School, Yogyakarta with a p value of  $\text{sig} = 0.008 < \alpha = 0.05$ , and there is a positive and significant relationship between self-regulation and social media addiction in class III students at the Binatama Health Vocational School, Yogyakarta with a p value of  $\text{sig} = 0.027 < \alpha = 0.05$ . **Conclusion:** There is a relationship between time management and self-regulation and social media addiction in class III students at the Binatama Yogyakarta Health Vocational School in 2024.

**Keywords:** Social Media Addiction; Time Management; Self-Regulation

## Latar Belakang

Perkembangan internet saat ini dapat dirasakan salah satunya sektor pendidikan seperti pengumpulan tugas, ulangan harian hingga ujian akhir semester secara online dengan bantuan internet (UNICEF, 2021). Fungsi internet sebagai kepentingan edukasi dan komersial, saat ini telah melebarkan sayapnya menyediakan fungsi sebagai alat komunikasi dengan sebutan media sosial. Media sosial sebagai internet yang memungkinkan pengguna menampilkan dirinya maupun berinteraksi, bekerjasama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara lebih mudah dan menyenangkan (Cahyono, 2018).

Media sosial mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi kontribusi dan feedback secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas. Penggunaan media sosial dapat membuat orang-orang menjadi rentan terhadap pengaruh buruk orang lain (Yusuf et al., 2023).

Sebagai upaya mencegah pengaruh buruk maka perlu adanya regulasi diri yang baik. Regulasi diri adalah kemampuan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya (Izza & Muhammadiyah, 2021).

Allah berfirman dalam Al-Quran

Surat Ar Ra'du ayat 11 yang menjelaskan tentang regulasi diri:

*“Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.* (Tafsirweb.com, 2024).

Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun kehidupan sosialnya (Haslindah, 2021). Individu yang tidak mendapatkan hubungan sosial yang menyenangkan juga akan membuat siswa lebih memilih untuk berinteraksi melalui media sosial secara terus menerus karena melalui media sosial individu memperoleh hubungan sosial yang menyenangkan sehingga ini juga dapat membuat seseorang kecanduan dengan media sosial (Haque et al., 2021).

Kriteria kecanduan media sosial yang dialami oleh remaja diantaranya penggunaan media sosial yang berlebih sering dikaitkan dengan terbuangnya waktu, perasaan marah, takut melakukan interaksi secara langsung, tegang ketika tidak dapat mengakses,antisipasi penggunaan waktu lebih untuk online yang kurang, kurangnya kontrol dalam menggunakan media sosial termasuk mengabaikan akademis seperti terbengkalainya tugas sekolah dan mengabaikan kehidupan sosial (Sachiyati et

al., 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mim, dkk (2018) mengenai kecanduan terhadap media sosial tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif yang akan dialami remaja. Kecanduan media sosial membuat remaja menjadi acuh dengan tanggung jawabnya sebagai pelajar yang berdampak pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas-tugas sekolah, waktu belajar berkurang dan prestasi di sekolah mengalami penurunan yang drastis dikarenakan remaja sibuk menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial (Aprilia et al., 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada guru BK disekolah SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta, bahwa terdapat beberapa siswa yang tersita ponselnya disaat proses pembelajaran karena melakukan live pada salah satu akun media sosialnya. Hal ini disebabkan karena tidak adanya kesadaran diri pada siswa akan dibuatnya peraturan sekolah untuk tidak menggunakan handphone saat proses belajar mengajar dan ingin terlihat keren dan diakui di lingkungan teman sebayanya. Terdapat juga siswa yang sering terlambat kesekolah, tidur pada saat proses belajar mengajar dan tidak mengerjakan tugas, ini disebabkan karena siswa sering begadang memainkan media sosialnya sampai larut malam sehingga lupa waktu untuk beristirahat dan tersitanya waktu dalam penggunaan media sosial sehingga siswa tidak mengerjakan tugas.

Penggunaan media sosial yang berlebihan oleh siswa seringkali mengganggu proses belajar, sebab siswa mengalihkan konsentrasinya terhadap penggunaan media sosialnya.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survey dengan jenis penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa siswi kelas III sejumlah 66 siswa SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Total Sampling, jadi semua anggota populasi dijadikan sampel dengan jumlah 66. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta pada Bulan Januari - Februari 2024. Data dikumpulkan dengan instrument kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Berikut hasil uji validitas kuesioner manajemen waktu ( $>0,361$ ), regulasi diri ( $>0,361$ ), dan kecanduan medsos ( $>0,361$ ). Hasil uji reliabilitas kuesioner manajemen waktu ( $>0,76$ ), regulasi diri ( $>0,81$ ), dan kecanduan medsos ( $>0,89$ ). Instrumen pada variable kecanduan media social di dikategorikan rendah ( $x < 42$ ), sedang 42-56), dan tinggi ( $>56$ ). Sedangkan pengkategorian variable manajemen waktu dikategorikan kurang ( $x < 24$ ), cukup apa (24-28), dan baik ( $>28$ ). Data di Analisa menggunakan uji kendall tau.

## **Hasil**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Siswa Kelas III Di SMK

Kesehatan Binatama Yogyakarta tahun 2024 dengan jumlah sampel 66 responden, diperoleh hasil dengan analisis univariat berdasarkan distribusi frekuensi variabel yaitu distribusi

jenis kelamin, usia, frekuensi manajemen waktu, distribusi frekuensi regulasi diri, dan distribusi frekuensi kecanduan medsos disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu, Regulasi Diri, Kecanduan Medsos Responden Siswa Kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki- laki	10	15,15
	Perempuan	56	84,85
Usia	17 Tahun	4	6,06
	18 Tahun	25	37,88
	19 Tahun	37	56,06
Manajemen Waktu	Kurang	0	0
	Cukup	59	89.4
	Baik	7	10.6
Regulasi Diri	Kurang	0	0
	Cukup	19	28.8
	Baik	47	71.2
Kecanduan Medsos	Rendah	11	16.7
	Sedang	46	69.7
	Tinggi	9	13.6

Sumber : Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (84,85%) dengan usia 19 tahun (56,06%). Distribusi frekuensi manajemen waktu pada Siswa Kelas III di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024 memiliki manajemen waktu yang cukup berjumlah 59 responden dengan persentase 89.4 %.

Sedangkan pada variable regulasi diri dinyatakan siswa memiliki regulasi diri yang baik berjumlah 47 orang dengan persentase 71.2 %. Terkait kecanduan medsos dinyatakan mayoritas responden dengan tingkat kecanduan medsos yang sedang berjumlah 46 responden dengan persentase 69.7 %.

Hubungan antara manajemen waktu dengan kecanduan medsos pada siswa Kelas III di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024 disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Hubungan Manajemen Waktu Dengan Kecanduan Medsos Pada Siswa Kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024

Manajemen Waktu	Kecanduan Medsos						Total		p-value
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Cukup	11	16.67	44	66.67	4	6.06	59	89.39	0,008
Baik	0	0	2	3.33	5	7.57	7	10.61	
Total	11	16.67	46	69.70	9	13.64	66	100	

Sumber : Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden dengan

manajemen waktu yang cukup dan memiliki kecanduan medsos rendah adalah 11

responden dengan persentase 16.67 %, responden dengan manajemen waktu yang cukup dan memiliki kecanduan medsos yang sedang adalah sebanyak 44 responden dengan persentase 66,67 %, dan responden dengan manajemen waktu yang cukup dan memiliki kecanduan medsos yang tinggi adalah sebanyak 4 responden dengan persentase 6.06 %, jumlah total sebanyak 59 responden dengan persentase 89.39 % dari total jumlah keseluruhan 66 responden.

Sedangkan untuk responden yang memiliki manajemen waktu yang baik dan memiliki kecanduan medsos rendah adalah 0 responden dengan persentase 0 %, responden dengan manajemen waktu yang baik dan

Hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan medsos pada siswa Kelas III di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024 disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecanduan Medsos Pada Siswa Kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024

Regulasi Diri	Kecanduan Medsos								P-value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Cukup	6	9.09	12	18.18	1	1.51	19	28.79	0,027
Baik	5	7.57	34	51.51	8	12.12	47	71.21	
Total	11	16.67	46	69.70	9	13.64	66	100	

Sumber : Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden dengan regulasi diri yang cukup dan memiliki kecanduan medsos rendah adalah 6 responden dengan persentase 9.09 %, responden dengan regulasi diri yang cukup dan memiliki kecanduan medsos yang sedang adalah sebanyak 12 responden dengan persentase 18.18 %, dan responden dengan regulasi diri yang cukup dan memiliki kecanduan medsos yang tinggi adalah sebanyak 1 responden dengan

memiliki kecanduan medsos yang sedang adalah sebanyak 2 responden dengan persentase 3.33 %, dan responden dengan manajemen waktu yang baik dan memiliki kecanduan medsos yang tinggi adalah sebanyak 5 responden dengan persentase 7.57 %, jumlah total sebanyak 7 responden dengan persentase 10.61 % dari total jumlah keseluruhan 66 responden.

Berdasarkan tabel didapatkan hasil uji *kendal tau p* adalah 0,008 hal tersebut berarti menunjukkan adanya hubungan antara manajemen waktu dengan dengan kecanduan medsos pada siswa kelas III di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024.

persentase 1.51 %, jumlah total sebanyak 19 responden dengan persentase 28.79 % dari total jumlah keseluruhan 66 responden.

Sedangkan untuk responden yang memiliki regulasi diri yang baik dan memiliki kecanduan medsos rendah adalah 5 responden dengan persentase 7.57 %, responden dengan regulasi diri yang baik dan memiliki kecanduan medsos yang sedang adalah sebanyak 34 responden dengan persentase 51.51 %, dan responden dengan regulasi diri

yang baik dan memiliki kecanduan medsos yang tinggi adalah sebanyak 8 responden dengan persentase 12.12 %, jumlah total sebanyak 47 responden dengan persentase 71.21 % dari total jumlah keseluruhan 66 responden. Berdasarkan hasil uji *kendal tau* didapatkan nilai p adalah 0,027 menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dengan dengan kecanduan medsos pada siswa kelas III di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024.

## **Pembahasan**

### **Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Kecanduan Medsos Pada Siswa Kelas III di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui dari 66 responden siswa Kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta diperoleh siswa dengan manajemen waktu yang kurang sebanyak 0 responden dengan persentase 0 %, responden dengan manajemen waktu yang cukup berjumlah 59 responden dengan persentase 89.4 %, dan siswa dengan manajemen waktu yang baik berjumlah 7 orang dengan persentase 10.6 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari jumlah responden memiliki manajemen waktu yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa siswa Kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta mempunyai manajemen waktu yang cukup dalam mengelola medsos.

Kemampuan manajemen waktu siswa lebih besar menunjukkan pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sudah cukup mampu untuk mengatur waktunya. Penggunaan medsos yang berlebihan dapat menjadi penyebab kurang maksimalnya kemampuan manajemen waktu siswa. Hal ini terjadi karena kurangnya pengawasan yang dilakukan oleh orangtua selaku pengganti guru pada waktu pembelajaran. Orangtua yang ada dirumahpun juga belum tentu dapat mengawasi kegiatan anaknya layaknya guru disekolah. Tidak ada saingan dalam belajar juga turut mempengaruhi lemahnya kemampuan siswa dalam menetapkan tujuan dan prioritas belajarnya (Anatasya et al., 2024).

Kemampuan manajemen waktu siswa ini masih bisa ditingkatkan lagi dengan adanya beberapa pelatihan karena keterampilan manajemen waktu bukanlah sesuatu yang diturunkan dari orangtua ke anak, akan tetapi dapat di pelajari dan dapat diajarkan. Azizah & Muslikah, (2021) telah membuktikan, bahwa dengan pelatihan manajemen waktu kepada siswa dengan tehnik kontrak perilaku sebanyak lima pertemuan dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa dari kategori sedang ke kategori baik.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan kecanduan medsos pada siswa Kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta tahun 2024. Responden dengan manajemen waktu yang cukup dan memiliki kecanduan medsos rendah adalah 11 responden dengan

persentase 16.67 %, responden dengan manajemen waktu yang cukup dan memiliki kecanduan medsos yang sedang adalah sebanyak 44 responden dengan persentase 66,67 %, dan responden dengan manajemen waktu yang cukup dan memiliki kecanduan medsos yang tinggi adalah sebanyak 4 responden dengan persentase 6.06 %, jumlah total sebanyak 59 responden dengan persentase 89.39 % dari total jumlah keseluruhan 66 responden dengan persentase 100%. Sedangkan untuk responden yang memiliki manajemen waktu yang baik dan memiliki kecanduan medsos rendah adalah 0 responden dengan persentase 0 %, responden dengan manajemen waktu yang baik dan memiliki kecanduan medsos yang sedang adalah sebanyak 2 responden dengan persentase 3.33 %, dan responden dengan manajemen waktu yang baik dan memiliki kecanduan medsos yang tinggi adalah sebanyak 5 responden dengan persentase 7.57 %, jumlah total sebanyak 7 responden dengan persentase 10.61 % dari total jumlah keseluruhan 66 responden dengan persentase 100%.%

Hasil hasil uji kendal *tau* hubungan manajemen waktu dengan kecanduan medsos pada siswa kelas III di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024 di atas dapat dilihat pada kolom signifikan pada *Approx. Sig.* menunjukkan bahwa nilai  $\rho$  adalah 0,008 dan nilai  $\alpha$  adalah 0,05 dengan demikian maka  $\rho\text{-sign} < \alpha$  (0,05) sehingga diperoleh hasil yang signifikan, jadi  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal tersebut berarti

menunjukkan adanya hubungan antara manajemen waktu dengan dengan kecanduan medsos pada siswa kelas III di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Simangunsong & Sawitri, (2017) yang mangatakan bahwa ada hubungan manajemen waktu dengan kecanduan smartphone pada siswa SMAN 5 Surakarta.

### **Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecanduan Medsos Pada Siswa Kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024.**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui dari 66 responden siswa Kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta diperoleh siswa regulasi diri yang kurang sebanyak 0 responden dengan persentase 0 %, responden dengan regulasi diri yang cukup berjumlah 19 responden dengan persentase 28.8 %, dan siswa dengan regulasi diri yang baik berjumlah 47 orang dengan persentase 71.2 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari jumlah responden memiliki regulasi diri yang baik.

Seperti halnya manajemen waktu, regulasi diri juga merupakan suatu keterampilan yang bisa dipelajari dan bisa diajarkan. Rendahnya kemampuan regulasi diri siswa juga bisa ditingkatkan dengan adanya pelatihan kepada siswa, seperti halnya yang dilakukan oleh seperti yang dilakukan oleh Tabelak et al., (2024) yang melakukan perbandingan dengan 113 siswa selama 5 minggu, hasilnya siswa

yang mendapatkan pelatihan belajar regulasi diri bisa mendapatkan hasil dan proses belajar yang baik dibandingkan dengan siswa yang tidak diberi pelatihan regulasi diri. Salsabylla et al., (2023) juga melakukan pelatihan regulasi diri kepada 54 mahasiswa. Mahasiswa yang diberi pelatihan regulasi diri memiliki tingkat prestasi akademik lebih bagus dibandingkan mahasiswa yang tidak diberikan pelatihan regulasi diri.

Perkembangan *smartphone* yang semakin pesat membuat *smartphone* tidak hanya sebagai ponsel biasa, namun layaknya komputer yang bisa mengerjakan banyak kegiatan dan memudahkan tugas manusia. Namun, apabila tidak dikontrol dengan regulasi diri, akan membuat penggunaanya lebih banyak menerima dampak negatif dari *smartphone*, seperti *tolerance*, *withdrawal*, dan terganggunya kegiatan harian (Azizah & Muslikah, 2021).

Hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan medsos pada siswa Kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta tahun 2024. Responden dengan regulasi diri yang cukup dan memiliki kecanduan medsos rendah adalah 6 responden dengan persentase 9.09 %, responden dengan regulasi diri yang cukup dan memiliki kecanduan medsos yang sedang adalah sebanyak 12 responden dengan persentase 18.18 %, dan responden dengan regulasi diri yang cukup dan memiliki kecanduan medsos yang tinggi adalah sebanyak 1 responden dengan persentase 1.51

%, jumlah total sebanyak 19 responden dengan persentase 28.79 % dari total jumlah keseluruhan 66 responden dengan persentase 100%. Sedangkan untuk responden yang memiliki regulasi diri yang baik dan memiliki kecanduan medsos rendah adalah 5 responden dengan persentase 7.57 %, responden dengan regulasi diri yang baik dan memiliki kecanduan medsos yang sedang adalah sebanyak 34 responden dengan persentase 51.51 %, dan responden dengan regulasi diri yang baik dan memiliki kecanduan medsos yang tinggi adalah sebanyak 8 responden dengan persentase 12.12 %, jumlah total sebanyak 47 responden dengan persentase 71.21 % dari total jumlah keseluruhan 66 responden dengan persentase 100%.

Hasil uji *kendal tau* hubungan regulasi diri dengan kecanduan medsos pada siswa kelas III di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024 di atas dapat dilihat pada kolom signifikan pada *Approx. Sig.* menunjukkan bahwa nilai  $\rho$  adalah 0,027 dan nilai  $\alpha$  adalah 0,05 dengan demikian maka  $\rho\text{-sign} < \alpha$  (0,05) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal tersebut berarti menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dengan dengan kecanduan medsos pada siswa kelas III di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta Tahun 2024. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prasetyarini & Setianingrum, (2020) yang meneliti adanya hubungan antara *self-regulation* dengan kecenderungan adiksi game online pada mahasiswa.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan medsos pada siswa Kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta dapat diambil kesimpulan sebagai berikut ada hubungan antara manajemen waktu dengan kecanduan medsos serta ada hubungan antara regulasi diri dengan kecanduan medsos pada siswa Kelas III Di SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak sekolah SMK Kesehatan Binatama Yogyakarta yang telah bersedia memfasilitasi penelitian ini hingga berjalan lancar dan dapat dipublikasikan.

## Daftar Pustaka

- Anatasya, E., Rahmawati, L. C., & Herlambang, Y. T. (2024). Peran Orang Tua Dalam Pengawasan Penggunaan Internet Pada Anak. *Jurnal Abdikarya*, Vol 3(3)(03), hlm 234.
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>
- Azizah, M., & Muslikah, M. (2021). The Relationship Between Time Management, Self Regulation, and Smartphone Addiction. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 12(1), 82–98. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8057>
- Cahyono, A. S. (2018). Dampak Media Sosial Terhadap Permasalahan Sosial Anak.

*Publiciana*, 11(1), 89–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.36563/publiciana.v11i1.141>

- Haque, S. A., Ramadhan, G., & Matulesy, A. (2021). Interaksi sosial dengan adiksi media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Fenomena*, 30(1), 39–45. <https://doi.org/10.30996/fn.v30i1.5510>
- Haslindah. (2021). Pendekatan Konseling Behavioral dalam Penanganan Remaja Bermasalah. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(2), 77–86. <https://www.neliti.com/publications/439172/>
- Izza, N., & Muhammadi, A. G. A. (2021). Model Regulasi Diri dalam Pengembangan Karakter Religius MIN 1 Jombang. *AN NUR: Jurnal Studi Islam*, 13(2), 224–241. <https://doi.org/10.37252/annur.v13i2.97>
- Prasetyarini, A. T., & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/jkk.v7i2.13751>
- Sachiyati, M., Yanuar, D., & Nisa, U. (2023). Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) Pada Remaja Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*, 8(November), 1–18.
- Salsabylla, W. N. C., Ahmad, & Jalal, N. M. (2023). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Self-Regulated Learning. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 5(2), 111–123. <https://doi.org/10.35905/ijic.v5i2.6545>
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6(4), 52–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2017.19988>
- Tabelak, V., Damayanti, Y., & Mage, M. Y. C. (2024). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Kematangan Karier Pada Peserta Didik Kelas XI-XII

- SMAKr Pandhega Jaya Kupang. *Wacana Psikokultural: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 49–58.  
<https://doi.org/10.24246/jwp.v2i1.12547>
- Tafsirweb.com. (2024). *Surat Ar-Ra'd Ayat 11*. Tafsirweb.Com.  
<https://tafsirweb.com/3971-surat-ar-rad-ayat-11.html>
- UNICEF. (2021). Analisis Situasi Untuk Lanskap Pembelajaran Digital Di Indonesia. *Quicksand Design Studio Pvt. Ltd.*, 1–131.  
[https://www.unicef.org/indonesia/media/13421/file/Analisis Situasi untuk Lanskap Pembelajaran Digital di Indonesia.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/13421/file/Analisis_Situasi_untuk_Lanskap_Pembelajaran_Digital_di_Indonesia.pdf)
- Yusuf, F., Rahman, H., Rahmi, S., & Lismayani, A. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Komunikasi, Informasi, Dan Dokumentasi: Pendidikan Di Majelis Taklim Annur Sejahtera. *JHP2M: Jurnal Hasil-Hasil Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 1–8.