

Mengatasi Rendahnya Etika Komunikasi Antar Siswa Melalui Konseling *Behavior* Dengan Teknik *Self Management*

Muhammad Misbahuzzaman¹, Sucipto², Santoso³

Muhammad Misbahuzzaman¹, Sucipto², Santoso³

Email: misbahuzz38@gmail.com, sucipto@umk.ac.id, santoso.bk@umk.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Dipublikasikan:

Oktober 2024

31

Keyword:

Etika Komunikasi;

Konseling Behavior;

Self Management

Siswa;

Bimbingan dan Konseling

Abstract

Etika komunikasi merupakan aspek penting dalam dunia pendidikan, karena berperan dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif dan membentuk karakter siswa yang santun. Namun, berbagai survei menunjukkan adanya penurunan etika komunikasi di kalangan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi rendahnya etika komunikasi antar siswa dengan menggunakan pendekatan konseling behavior melalui teknik *self management*. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap 50 siswa MA Darul Huda Rembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self management* efektif dalam meningkatkan etika komunikasi siswa. Konseli, seperti RA dan DC, menunjukkan peningkatan dalam mengendalikan emosi dan berkomunikasi dengan lebih sopan. RA mulai lebih memperhatikan pilihan kata dalam berinteraksi dengan teman sekelas, sementara DC berhasil mengurangi penggunaan bahasa kasar. Perubahan ini juga mendapatkan respon positif dari lingkungan sekitar, termasuk guru dan teman sebaya. Kesimpulannya, teknik ini dapat digunakan secara lebih luas dalam layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan etika komunikasi siswa secara berkelanjutan.

Pendahuluan

Etika komunikasi merupakan aspek fundamental dalam dunia pendidikan yang memiliki peranan vital dalam membentuk atmosfer pembelajaran yang kondusif sekaligus menjadi pondasi dalam pengembangan karakter siswa yang beretika dan santun. Di era digital saat ini, tantangan dalam menjaga etika komunikasi di lingkungan sekolah menjadi semakin kompleks, seiring dengan perubahan pola interaksi sosial yang dipengaruhi oleh media sosial, tayangan digital, serta budaya populer yang berkembang. Komunikasi yang dulunya lebih banyak dibingkai oleh norma kesopanan dan penghormatan kini kian sering tergantikan oleh gaya komunikasi yang cenderung agresif, kurang empati, dan bahkan kasar.

Fenomena ini diperkuat oleh berbagai hasil survei yang dilakukan oleh lembaga-lembaga kredibel seperti Litbang Kompas, Saiful Mujani Research and Consulting (SMRC), dan Lembaga Survei Indonesia (LSI), yang menunjukkan penurunan signifikan dalam kualitas etika komunikasi di kalangan pelajar. Menurut temuan Mujani (2024, hal. 2), terjadi peningkatan kecenderungan penggunaan bahasa kasar serta menurunnya rasa hormat dalam berinteraksi antarsiswa maupun



antara siswa dengan guru. Survei tersebut mengungkapkan bahwa penurunan etika komunikasi ini berkisar antara 68% hingga 48,2%, angka yang cukup mengkhawatirkan dan menggambarkan perubahan budaya komunikasi yang terjadi di lingkungan pendidikan.

Lebih lanjut, Pusung (2023, hal. 12) mencatat bahwa sebagian besar responden mengaku sering terlibat dalam praktik perundungan verbal, serta terbiasa menggunakan kata-kata tidak pantas dalam kehidupan sehari-hari, tanpa memperhatikan konteks sosial, budaya, dan etika. Hal ini tidak hanya mengganggu hubungan antarindividu di lingkungan sekolah, tetapi juga dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis siswa dan proses pembelajaran secara keseluruhan.

Melihat kondisi ini, diperlukan perhatian serius dan upaya sistematis dari berbagai pihak, khususnya pendidik dan pembuat kebijakan pendidikan, untuk menumbuhkan kembali nilai-nilai komunikasi yang beretika. Upaya ini harus mencakup strategi pembelajaran yang mengintegrasikan nilai-nilai moral dan etika dalam setiap interaksi, baik secara langsung di kelas maupun melalui media pembelajaran. Dengan demikian, pendidikan etika komunikasi tidak hanya menjadi aspek tambahan, tetapi menjadi bagian integral dari pembentukan kepribadian dan karakter siswa di era modern ini.

Dalam teori komunikasi, etika komunikasi dapat dianalisis melalui konsep *das sein* dan *das sollen*. *Das sein* menggambarkan kondisi aktual di lapangan, yaitu masih rendahnya kesadaran komunikasi yang sopan dan santun di kalangan siswa. Sementara itu, *das sollen* mengacu pada kondisi ideal yang diharapkan, di mana siswa mampu menerapkan prinsip-prinsip komunikasi yang menghargai lawan bicara dan menciptakan suasana belajar yang kondusif. Philips (dalam Nuzuli, 2023, hal. 20) mengemukakan bahwa etika komunikasi merupakan hukum yang membantu mengarahkan kerangka kekerjaan dalam mengatur komunikasi individu, dimana terbagi menjadi beberapa poin utama yaitu komunikasi yang inklusif, menghormati perbedaan, membangun hubungan positif. Penelitian ini menggunakan pendekatan konseling behavior dengan teknik *self management* untuk membantu siswa mengatasi permasalahan etika komunikasi. Menurut Corey (dalam Winokur, 2023, hal. 122), konseling behavior adalah suatu pendekatan dalam bimbingan dan terapi yang berfokus pada perubahan perilaku yang dapat diamati melalui prinsip-prinsip pembelajaran, seperti penguatan positif, penguatan negatif, pembiasaan, dan pemodelan. Pendekatan ini didasarkan pada teori perilaku (*behaviorism*), yang menekankan bahwa perilaku manusia dapat dibentuk dan dimodifikasi melalui interaksi dengan lingkungannya. Menurut Gerald Covey (dalam Siti & Nandang, 2023, hal. 23), *self-management* dalam konseling behavior adalah suatu strategi di mana individu secara aktif mengontrol dan mengubah perilakunya sendiri melalui teknik seperti perencanaan tujuan, pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan diri (*self-reinforcement*), dan pengendalian stimulus (*stimulus control*). Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian dalam mengatur perilaku, sehingga individu dapat mengembangkan kebiasaan yang lebih positif dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Pendekatan ini berfokus pada pengelolaan diri dalam merespons situasi

komunikasi, di mana siswa didorong untuk mengenali pola komunikasi mereka, mengidentifikasi kebiasaan yang kurang baik, serta menerapkan strategi untuk meningkatkan kualitas interaksi mereka. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik self management dalam meningkatkan etika komunikasi siswa di MA Darul Huda Rembang.

Kajian teoritik dalam penelitian ini merujuk pada sejumlah teori utama dalam bidang komunikasi dan perilaku, yang menjadi fondasi dalam memahami serta mengintervensi perilaku komunikasi siswa di lingkungan pendidikan. Salah satu teori yang menjadi acuan adalah teori behaviorisme yang dikembangkan oleh B.F. Skinner, yang menekankan bahwa perilaku manusia dibentuk dan dikendalikan oleh konsekuensi yang menyertainya, baik berupa penguatan (reinforcement) maupun hukuman (punishment). Teori ini menekankan pentingnya stimulus eksternal dalam membentuk respons individu, dan menjadi dasar bagi intervensi perilaku yang bersifat sistematis dan terukur. Selain itu, teori pembelajaran sosial dari Albert Bandura juga menjadi pijakan penting dalam penelitian ini, dengan menyoroti bahwa perilaku manusia banyak dipelajari melalui pengamatan terhadap lingkungan sosial, peniruan terhadap model, serta melalui proses penguatan secara tidak langsung. Kedua teori ini memberikan kerangka kerja yang kuat untuk memahami bagaimana siswa membentuk dan mengubah perilaku komunikatif mereka, terutama dalam konteks sosial seperti di sekolah.

Lebih lanjut, berbagai hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self management* atau pengelolaan diri terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri serta memperbaiki kualitas komunikasi siswa. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk lebih sadar terhadap perilaku mereka, mengenali situasi-situasi yang memicu respons tidak etis dalam komunikasi, dan mengembangkan strategi internal untuk merespons secara lebih positif dan konstruktif. Dengan kata lain, *self management* dapat menjadi strategi penting dalam membangun etika komunikasi yang lebih baik di kalangan siswa.

Dalam konteks pendidikan, komunikasi merupakan keterampilan sosial yang sangat vital, tidak hanya sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai pondasi dalam membangun relasi interpersonal, kerja sama, serta suasana belajar yang kondusif. Namun demikian, berbagai survei dan laporan lapangan menunjukkan bahwa dalam beberapa tahun terakhir terjadi penurunan kualitas etika komunikasi di kalangan peserta didik. Gejala tersebut dapat berupa penggunaan bahasa yang tidak sopan, kecenderungan untuk menyela pembicaraan, menyebarkan gosip atau informasi yang tidak benar, hingga terjadinya konflik verbal antar siswa. Fenomena ini tidak hanya mengganggu proses pembelajaran, tetapi juga berpotensi merusak harmoni sosial di sekolah.

Melihat permasalahan tersebut, diperlukan suatu intervensi yang tidak hanya bersifat reaktif tetapi juga preventif dan berkelanjutan. Salah satu pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam konteks ini adalah konseling behavior dengan penerapan teknik *self management*. Pendekatan ini fokus pada pengembangan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi, memonitor, dan mengatur perilaku mereka sendiri, khususnya dalam situasi komunikasi sosial. Diharapkan melalui penelitian ini, dapat

diperoleh model strategi bimbingan dan konseling yang efektif dalam menumbuhkan kembali etika komunikasi siswa, sekaligus memperkuat kontribusi layanan BK dalam membentuk iklim komunikasi yang sehat dan beretika di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *self management* dalam meningkatkan etika komunikasi siswa di MA Darul Huda Rembang. Etika komunikasi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan sosial siswa, terutama di lingkungan pendidikan yang menuntut interaksi yang sehat, sopan, dan saling menghargai. Dalam konteks ini, kemampuan siswa untuk berkomunikasi secara etis menjadi indikator penting dalam menunjang proses pembelajaran yang efektif dan menciptakan iklim sekolah yang kondusif.

Namun demikian, tidak sedikit siswa yang menghadapi tantangan dalam mengelola perilaku komunikasi mereka, baik karena pengaruh lingkungan, kurangnya kesadaran diri, maupun ketidaktahuan mengenai norma dan etika komunikasi yang tepat. Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis yang dapat membantu siswa dalam memahami, mengontrol, dan memperbaiki pola komunikasi mereka. Salah satu pendekatan yang relevan dan potensial untuk diterapkan adalah teknik *self management*, yaitu serangkaian proses yang melibatkan kemampuan individu dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi perilaku diri sendiri untuk mencapai tujuan tertentu. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya dilatih untuk mengenali pola komunikasi yang kurang tepat, tetapi juga didorong untuk secara aktif membentuk kebiasaan komunikasi yang lebih positif, adaptif, dan sesuai dengan norma sosial yang berlaku. Dengan kata lain, teknik *self management* diharapkan dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam membentuk karakter komunikasi yang etis dan bertanggung jawab pada diri siswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang bertujuan untuk memahami permasalahan etika komunikasi pada siswa. Fokus utama penelitian ini adalah dua konseli, RA dan DC, yang memiliki permasalahan spesifik dalam pola komunikasi mereka. Subjek penelitian terdiri dari 50 siswa MA Darul Huda Rembang yang mengalami kesulitan dalam etika komunikasi. Metode ini dipilih karena mampu menggali secara mendalam konteks dan dinamika permasalahan yang dihadapi oleh individu dalam situasi alami mereka (Creswell, 2020). Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama: wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi langsung dari siswa mengenai pengalaman mereka dengan permasalahan komunikasi, sementara observasi digunakan untuk menganalisis interaksi komunikasi siswa dalam konteks sehari-hari (Patton, 2019). Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data observasi dan wawancara yang telah dikumpulkan, dengan tujuan untuk memperkaya informasi mengenai perilaku komunikasi siswa di luar sesi konseling.

Proses analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif untuk menggambarkan fenomena yang terjadi pada subjek penelitian, dengan fokus pada perubahan perilaku komunikasi siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi

konseling behavioristik. Teknik analisis ini digunakan karena memungkinkan peneliti untuk memahami pola dan perubahan perilaku yang terjadi selama proses konseling, serta dampaknya terhadap etika komunikasi siswa (Braun & Clarke, 2020). Intervensi yang diberikan berupa konseling behavioristik dengan teknik self-management yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pola komunikasi mereka, serta memberikan keterampilan yang diperlukan untuk memperbaiki etika komunikasi mereka dalam konteks sosial dan akademik (Zettle & Hayes, 2021).

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik self-management dalam konseling behavioristik efektif dalam meningkatkan etika komunikasi siswa. Pada konseli RA, faktor penyebab rendahnya etika komunikasi adalah kebiasaan berbicara dengan nada tinggi dan kurangnya kesadaran dalam memilih kata-kata yang lebih sopan. Lingkungan sekitar, termasuk interaksi sosial dengan teman sebaya, turut memengaruhi pola komunikasi RA yang cenderung kurang mempertimbangkan dampak emosional dari ucapannya terhadap orang lain. Penelitian oleh Iskandar et al. (2020) menemukan bahwa pola komunikasi agresif yang sering muncul pada remaja bisa dikaitkan dengan faktor keluarga dan teman sebaya yang kurang mendukung. Sementara itu, pada konseli DC, rendahnya etika komunikasi lebih disebabkan oleh penggunaan bahasa kasar sebagai mekanisme pertahanan diri. Pengalaman sebelumnya dalam pergaulan sosialnya mengajarkan DC bahwa berbicara dengan nada keras dan kasar merupakan cara untuk mempertahankan dirinya dalam berbagai situasi. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Rina dan Hidayati (2021), yang menunjukkan bahwa remaja yang tumbuh dalam lingkungan penuh ketegangan emosional sering menggunakan bahasa kasar sebagai cara untuk mengatasi perasaan tertekan. Setiap pertemuan konseling memiliki tahapan khusus dalam mendukung perubahan perilaku siswa, dimulai dengan identifikasi pola komunikasi yang buruk, pengenalan teknik self-management, hingga penerapan teknik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Pada pertemuan pertama, konselor memfokuskan sesi pada eksplorasi pola komunikasi yang selama ini digunakan oleh konseli, terutama yang mengarah pada ketidakefektifan dalam interaksi sosial. Melalui teknik wawancara terbuka dan asesmen awal, konselor membantu konseli mengidentifikasi kebiasaan-kebiasaan komunikasi yang bersifat pasif, agresif, atau tidak asertif. Selain itu, konselor juga menggali faktor-faktor penyebab munculnya pola komunikasi tersebut, yang meliputi pengalaman masa lalu, lingkungan keluarga, pengaruh teman sebaya, serta persepsi negatif terhadap diri sendiri. Proses ini penting untuk membangun kesadaran diri konseli mengenai akar permasalahan dan membentuk dasar bagi intervensi yang akan dilakukan pada pertemuan berikutnya.

Pertemuan kedua difokuskan pada pengenalan teknik *self-management* yang dirancang untuk meningkatkan pengendalian diri dan kesadaran emosional konseli. Konselor memperkenalkan strategi seperti teknik relaksasi, *self-monitoring* (pemantauan diri), serta pencatatan situasi pemicu emosi negatif dan respons yang

muncul. Tujuannya adalah agar konseli memiliki keterampilan dasar dalam mengenali serta mengendalikan reaksi emosional yang sering menjadi pemicu pola komunikasi yang maladaptif. Pendekatan ini selaras dengan temuan dari Hadi et al. (2019), yang menyatakan bahwa teknik *self-management* terbukti efektif dalam membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap emosi dan perilaku mereka, sehingga lebih mampu mengambil keputusan yang tepat dalam interaksi sosial.

Pada pertemuan ketiga, konseli mulai menerapkan teknik *self-management* yang telah diperkenalkan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks interaksi sosial di rumah, sekolah, dan lingkungan sekitarnya. Konselor berperan aktif dalam memberikan bimbingan, umpan balik, dan evaluasi terhadap penerapan teknik tersebut. Konseli juga diminta untuk membuat jurnal harian sebagai alat refleksi, yang kemudian dibahas bersama konselor untuk menilai efektivitas strategi yang telah digunakan. Proses ini memberikan ruang bagi konseli untuk belajar dari pengalaman langsung, serta memperkuat komitmen terhadap perubahan perilaku.

Pertemuan terakhir difokuskan pada refleksi menyeluruh terhadap seluruh proses konseling yang telah dilalui. Konselor dan konseli bersama-sama melakukan evaluasi terhadap kemajuan yang dicapai, tantangan yang dihadapi, serta strategi yang paling efektif dalam membantu konseli mengelola emosi dan memperbaiki pola komunikasinya. Pada tahap ini, konselor juga membantu konseli melakukan penyesuaian strategi agar lebih sesuai dengan kebutuhan dan dinamika kehidupannya ke depan. Proses refleksi dan penyesuaian ini dinilai sangat penting dalam menjamin keberlanjutan perubahan perilaku yang telah dicapai. Hal ini sejalan dengan temuan Aulia (2020), yang menegaskan bahwa refleksi mendalam dan adaptasi strategi selama proses konseling berperan penting dalam menciptakan perubahan yang stabil dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, rangkaian pertemuan ini menunjukkan bahwa intervensi konseling dengan pendekatan *self-management* yang terstruktur dan disertai evaluasi berkala mampu mendukung perubahan positif dalam aspek komunikasi interpersonal konseli. Hasil ini memperkuat bukti empiris bahwa konseling tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang membekali konseli dengan keterampilan hidup yang penting untuk keberfungsian sosial mereka.

RA yang sebelumnya sering berbicara dengan nada tinggi dan kurang mempertimbangkan perasaan teman-temannya, kini lebih mampu mengontrol intonasi dan pilihan katanya. Sementara itu, DC yang cenderung menggunakan bahasa kasar, mulai menunjukkan perubahan dengan berkomunikasi secara lebih sopan dan menghormati lawan bicaranya. Beberapa temuan utama dalam penelitian ini adalah teknik *self-management* terbukti membantu RA dalam mengurangi kebiasaannya berbicara dengan nada tinggi dan meningkatkan kesadaran dalam memilih kata-kata yang lebih sopan. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Taufiq (2021), yang menunjukkan bahwa teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku agresif pada remaja. Sementara itu, DC mengalami perubahan signifikan dalam mengontrol emosinya, sehingga mampu menghindari konflik dan meningkatkan hubungan sosial dengan teman-temannya, seperti yang diungkapkan oleh Safitri dan

Adi (2021) bahwa intervensi perilaku dapat membantu individu untuk lebih stabil secara emosional dan sosial.

Penelitian ini juga menemukan perubahan yang signifikan dalam tiga aspek utama: pertama, perubahan perilaku siswa, di mana siswa yang sebelumnya sering menggunakan bahasa kasar dan kurang menghargai teman sebaya mulai menunjukkan perubahan dalam berkomunikasi dengan lebih sopan dan penuh empati. Kedua, peningkatan kontrol diri, di mana konseli belajar untuk mengendalikan emosi mereka dalam situasi sosial, sehingga dapat menghindari konflik yang tidak perlu. Ketiga, respons positif dari lingkungan, di mana guru dan teman sebaya memberikan umpan balik positif terhadap perubahan perilaku siswa yang menjalani konseling dengan teknik self-management. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Khusniah (2020), yang menemukan bahwa perubahan perilaku yang positif di sekolah dapat berkontribusi pada peningkatan hubungan sosial yang lebih baik.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan konseling behavioristik dengan teknik self-management dapat membantu siswa dalam meningkatkan etika komunikasi mereka. RA mengalami peningkatan dalam memilih kata-kata yang lebih sopan saat berbicara dengan teman-temannya, sedangkan DC berhasil mengurangi penggunaan bahasa kasar dan mulai menunjukkan rasa hormat dalam interaksi sosialnya. Setiap sesi konseling memberikan manfaat yang berbeda bagi masing-masing konseli, di mana RA belajar mengelola nada bicara dan memahami dampak emosional ucapannya terhadap orang lain, sementara DC berhasil mengontrol emosinya dan menyesuaikan pola komunikasi yang lebih sopan. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik self-management dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk kebiasaan komunikasi yang lebih positif dan berkelanjutan. Teknik ini memberikan siswa alat untuk mengelola perilaku mereka sendiri, mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik, serta memperkuat interaksi sosial mereka di lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Nabila dan Nur (2022) yang menekankan bahwa self-management dapat meningkatkan keterampilan komunikasi remaja dengan cara yang lebih terstruktur dan efektif.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *self management* dalam konseling behavior efektif dalam meningkatkan etika komunikasi siswa. Dengan menerapkan teknik ini, siswa dapat mengontrol emosi, berbicara lebih sopan, dan meningkatkan hubungan sosial mereka. Ke depan, teknik ini dapat diintegrasikan dalam program Bimbingan dan Konseling sekolah dengan penyesuaian terhadap kebutuhan spesifik masing-masing konseli. Misalnya, bagi siswa seperti RA, fokus intervensi dapat ditekankan pada pengelolaan nada bicara dan pemilihan kata yang lebih sopan, sedangkan untuk DC, perhatian lebih dapat diberikan pada pengendalian emosi dan pengurangan penggunaan bahasa kasar. Dengan pendekatan yang lebih personal, teknik ini dapat lebih efektif dalam membentuk karakter siswa yang lebih baik.

Daftar Pustaka

Muhammad Misbahuzzaman, dkk (Mengatasi Rendahnya Etika Komunikasi Antar Siswa Melalui Konseling Behavior Dengan Teknik Self Management Di Ma Darul Huda Rembang)

- Aulia, N. (2020). *Pengaruh konseling behavioristik terhadap peningkatan kontrol emosi remaja di sekolah*. Jurnal Konseling, 15(2), 85-92.
- Aziz, M. S. (2022). Pengaruh game online terhadap perilaku komunikasi antar personal siswa kelas X TSM di sekolah SMK PGRI 4 kota Kediri tahun pelajaran 2015/2016. Universitas Nusantara PGRI Kediri, 12. http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2016/12.1.01.01.0021.pdf
- Braun, V., & Clarke, V. (2020). *Thematic analysis: A practical guide*. Sage Publications.
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (Seventh Ed). Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Creswell, J. W. (2020). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Hadi, S., Aini, N., & Zainudin, M. (2019). *Self-management: Teknik efektif dalam mengatasi permasalahan komunikasi pada remaja*. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 13(1), 33-40.
- Hasan, S. W., Madina, R., Mori, J., Tuasikal, S., Konseling, B., Pendidikan, F. I., & Gorontalo, U. N. (2024). Deskripsi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Etika Berkomunikasi Siswa. 3(April), 136–146.
- Hasanah, H. (2023). TEKNIK-TEKNIK OBSERVASI (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial). At-Taqaddum, 8(1), 21. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Hutajulu, L., & Romiaty, R. (2022). Hubungan Antara Intensitas Media Sosial Dengan Etika Komunikasi Siswa Smp N 2 Palangka Raya Tahun Ajaran 2021/2022. Jurnal Pendidikan Hutajulu, L., & Romiaty, R. (2022). Hubungan Antara Intensitas Media Sosial Dengan Etika Komunikasi Siswa Smp N 2 Palangka Raya Tahun Ajaran 2021/2022. Jurnal Pendidikan, 23(1), 20–29. <https://doi.org/10.52850/jpn.v23i1.4651>, 23(1), 20–29. <https://doi.org/10.52850/jpn.v23i1.4651>
- Imran, A. N. (2023). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. Jurnal Universitas Negeri Makasar, 1–16. http://eprints.unm.ac.id/19360/1/JURNAL_NUR_AZIZAH_IMRAN.pdf
- Iskandar, F., Wulandari, R., & Hasanah, S. (2020). *Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku komunikasi agresif remaja*. Jurnal Psikologi Remaja, 18(3), 112-119.
- Ita, S. (2023). Strategi Pemahaman Teknik Pengumpulan Data Observasi Menurut Sugiyono.
- Nuzuli, A. K. (2023). Faktor Penghambat dan Pendukung Komunikasi antara Guru dan Siswa Tuna Rungu di SLBN Kota Sungai Penuh. Jurnal Komunikasi, 14(1), 49–58. <https://doi.org/10.31294/jkom.v14i1.14505>

- Patton, M. Q. (2019). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice* (4th ed.). Sage Publications.
- Sugiyono, S. (2018). *Metodologi Pendidikan*. ALFABETA, cv.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Ilmiah. *Metode Penelitian Ilmiah*, 84, 116.
- Taufiq, F. (2021). *Pengaruh teknik self-management terhadap pengurangan perilaku agresif pada remaja*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(1), 60-68.
- Winokur, S. (2023). Skinner'S Theory of Behavior an Examination of B. F. Skinner'S Contingencies of Reinforcement: a Theoretical Analysis 1. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 15(2), 253–259. <https://doi.org/10.1901/jeab.1971.15-253>
- Zettle, R. D., & Hayes, S. C. (2021). *The application of behavior analysis in therapeutic settings*. Academic Press.