

Psikoedukasi *non-training* melalui *leaflet* untuk meningkatkan pengetahuan *self-management* pada mahasiswa tingkat awal

Jihan Asfani Lubis

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, Aceh

Dwi Iramadhani

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, Aceh

Widi Astuti

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, Aceh

Naskah masuk:
06-April-2023

Naskah diterima:
05-Mei-2023

Korespondensi:
jihan.170620014@
mhs.unimal.ac.id

Abstract: *This study aims to see an increase in self-management knowledge in early-level students of the Teaching and Education Faculty of Malikussaleh University through treatment in the form of leaflet learning media which was compiled based on the theory of self-management by Cormier and Cormier (1991). The method used in this study is a quasi experimental method with a one group pretest-posttest design approach. The data in this study were obtained based on self-management knowledge test questions that were given to 84 subjects who were early-level students of the Faculty of Teaching and Education, Malikussaleh University. Determination of subjects in this study based on purposive sampling method. The results of this study indicate that there is an increase in the subject's knowledge of self-management. This can be seen from the results of the pretest and posttest that have been done. Based on the results of the hypothesis test (Wilcoxon), the Asymp value was obtained. Sig. (2-tailed) as much as $0.000 < 0.05$. This shows that there is an effect of giving treatment in the form of self-management leaflet learning media on increasing self-management knowledge of early-level students of the Faculty of Teaching and Education, Malikussaleh University.*

Keywords: *Early Level Students, Leaflet Learning Media, , Knowledge, Self-Management.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk melihat peningkatan pengetahuan *self-management* pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Malikussaleh melalui *treatment* berupa media pembelajaran *leaflet* yang disusun berdasarkan teori *self-management* oleh Cormier dan cormier (1991). Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode kuasi eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Data pada penelitian ini diperoleh berdasarkan alat ukur soal tes pengetahuan *self-management* yang diberikan kepada 84 subjek yang merupakan mahasiswa tingkat awal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Malikussaleh. Penentuan subjek pada penelitian ini berdasarkan metode *purposive sampling*. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada subjek tentang *self-management*. Hal ini terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan. Berdasarkan hasil uji hipotesis (*wilcoxon*) diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebanyak $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian *treatment* berupa media pembelajaran *leaflet self-management* terhadap peningkatan pengetahuan *self-management* mahasiswa tingkat awal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Malikussaleh.

Kata kunci: Mahasiswa Tingkat Awal, Media Pembelajaran *Leaflet*, Pengetahuan, *Self-Management*, Psikoedukasi

Pendahuluan

Pendidikan merupakan sesuatu yang dilakukan seseorang secara sadar dan terencana guna mencapai suatu tujuan, yakni untuk

mewujudkan manusia yang dicita-citakan (Hidayat, 2017). Efendi dkk. (2020) mengemukakan bahwa individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Menurut Hulukati dan Djibran (2018) mahasiswa adalah seorang yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi baik akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Saputra dan Tandedi (2021) mengkatagorisasikan mahasiswa menjadi dua bagian yaitu, mahasiswa tingkat awal dan mahasiswa tingkat akhir. Menurut Saputra dan Tandedi (2021) Mahasiswa tingkat awal merupakan mahasiswa yang menduduki bangku perkuliahan pada tahun pertama dan tahun kedua.

Ayala dan Manzano (2018) mengemukakan bahwa masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan tantangan besar bagi mahasiswa tingkat awal, mereka harus menghadapi manajemen waktu dan tantangan akademik baru. Kholidah dan Alsa (2012) mengemukakan beberapa masalah yang dapat dialami oleh mahasiswa tingkat awal yaitu, persaingan ketat untuk berprestasi, berbagai tugas kuliah, pemilihan jurusan yang tidak tepat, ancaman putus kuliah, manajemen waktu yang kacau, dan manajemen diri yang rendah. Hidayat (2017) mengemukakan bahwa berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dapat disebabkan oleh rendahnya kemampuan dalam *self-management*.

Cormier dan Cormier (1991) mendefenisikan *self-management* sebagai sebuah proses diri dimana seseorang mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan salah satu strategi terapeutik atau kombinasi strategi. Cormier dan Cormier (1991) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek penting dalam *self-management* yaitu, *self-monitoring*, *stimulus control* dan *self-reward*. Menurut Hidayat (2017) *self-management* yang baik dapat menjadikan mahasiswa lebih disiplin dalam belajar dan meningkatkan kreativitas belajar sehingga dapat menghasilkan kemampuan berpikir yang kreatif dan inovatif untuk memperoleh prestasi yang memuaskan.

Anjani dkk. (2020) mengemukakan bahwa *self-management* efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar, mengatasi rasa malas saat belajar dan meningkatkan kemampuan mengelola waktu.

Untuk melihat tingkat pengetahuan *self-management*, pada tanggal 18 - 19 april 2022, peneliti melakukan sebuah survei tes pengetahuan *self-management* kepada 210 orang mahasiswa tingkat awal Universitas Malikussaleh dengan jumlah 30 orang disetiap Fakultas Universitas Malikussaleh, dimana pada survei tersebut ditemukan bahwa tingkat pengetahuan *self-management* mahasiswa tingkat awal pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan lebih rendah daripada Fakultas lainnya yang ada di Universitas Malikussaleh.

Menurut Umari dan Rosmawati (2018) mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan merupakan calon guru yang harus memiliki nilai-nilai seperti, percaya diri, logis, kritis, analitis, kreatif, inovatif, mandiri, bertanggung jawab, disiplin, menghargai waktu, dan mampu mengendalikan diri. Dimana pada penelitian Hidayat (2017) dan Anjani dkk. (2020) *self-management* dapat meningkatkan disiplin, kreativitas, inovatif, kemandirian, dan meningkatkan kemampuan mengelola waktu. Sebagai bentuk preventif bagi mahasiswa tingkat awal yang masih memiliki tingkat pengetahuan *self-management* yang rendah, maka peneliti tertarik untuk membuat sebuah media pembelajaran berbentuk *leaflet* dengan pendekatan *self-directed learning*. Menurut Knowles (1975) *self-directed learning* merupakan suatu proses dimana individu mengambil inisiatif, dengan atau tanpa bantuan orang lain, dalam mendiagnosis kebutuhan belajar mereka, merumuskan tujuan pembelajaran, mengidentifikasi sumber daya manusia dan materi untuk belajar, memilih dan menerapkan strategi pembelajaran yang tepat, dan mengevaluasi hasil belajar.

Media pembelajaran *leaflet* ini digunakan sebagai sarana untuk menambah pengetahuan mahasiswa tingkat awal tentang *self-management*. Oleh karena itu, proses pembelajaran secara mandiri melalui media

leaflet ini merupakan salah satu bentuk psikoedukasi yang berfungsi sebagai tindakan *preventif* untuk mahasiswa tingkat awal. Hal ini sejalan dengan fungsi psikoedukasi, yang salah satunya bersifat *non-training* (Himpunan Psikologi Indonesia, 2010).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait efektivitas media pembelajaran *leaflet* untuk meningkatkan pengetahuan *self-management* pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Malikussaleh.

Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode kuasi eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat awal angkatan 2021 dan 2022 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Malikussaleh yang berjumlah 512 orang. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Adapun jumlah sampel minimum pada penelitian ini yakni sebesar 84 orang, dengan kriteria sebagai berikut:

- Mahasiswa tingkat awal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Malikussaleh.
- Memiliki nilai tes pengetahuan *self-management* pada kategori sedang dan rendah.

Bersedia mengikuti segala rangkaian penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Uji Normalitas

Menurut Priyatno (2011) uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Menurut Priyatno (2011) data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$. Berdasarkan hasil uji normalitas pada penelitian ini diketahui bahwa nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,001 dan nilai signifikansi *posttest*

sebesar 0,001 yang berarti nilai signifikansi tersebut $p < 0,05$ Dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal. Hal ini disebabkan oleh adanya data *outliers*, dimana data outliers adalah data yang memiliki skor ekstrem, baik ekstrem tinggi maupun ekstrem rendah.

Uji Homogenitas

Menurut Priyatno (2011) uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi data adalah sama atau tidak. Menurut Priyatno (2011) jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama. Berdasarkan hasil uji homogenitas pada penelitian ini dapat diketahui bahwa nilai signifikansi homogenitas sebesar 0,448 yang berarti nilai signifikansi tersebut $> 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan, diperoleh hasil data tidak berdistribusi normal, oleh karena itu untuk uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji non-parametrik. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa uji non-parametrik digunakan ketika data yang diuji tidak berdistribusi normal. Kriteria dalam pengujian ini adalah jika nilai signifikansi $p < 0,05$ maka H_a diterima atau adanya perbedaan. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 ditolak atau tidak ada perbedaan.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* pada tabel diatas, diketahui bahwa nilai Z sebesar -7,972. Nilai Z negatif ini disebabkan oleh nilai rata-rata pada *pretest* lebih rendah dari pada nilai rata-rata pada *posttest*. Kemudian, dapat diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebanyak $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Kedua nilai ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian *treatment* berupa media pembelajaran *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan *self-management* mahasiswa tingkat awal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Malikussaleh.

Pembahasan

Hasil analisis data pemberian *leaflet* pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan subjek tentang *self-management*. Hal ini terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan. Berdasarkan hasil uji hipotesis (*wilcoxon*) diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebanyak $0,000 < 0,05$ dan juga diperoleh nilai *Z* sebesar $-7,972$. Nilai *Z* negatif ini disebabkan oleh nilai rata-rata pada *pretest* lebih rendah dari pada nilai rata-rata pada *posttest*, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian *treatment* berupa media pembelajaran *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan *self-management* mahasiswa tingkat awal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Malikussaleh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Qolbi dan Iramadhani (2021) dimana media pembelajaran *leaflet* terkait *goal setting* terbukti mampu meningkatkan pengetahuan pada santri MTS di Yayasan Islamic Center Sumatera Utara. Penelitian lainnya dilakukan oleh Lestari dkk. (2021) dimana media *leaflet* signifikan berpengaruh dan efektif terhadap peningkatan pengetahuan siswi mengenai pemeriksaan payudara sendiri. Kemudian hasil penelitian sejalan lainnya dilakukan oleh Sabarudin, dkk (2020) dimana media *leaflet* efektif meningkatkan pengetahuan pencegahan *Covid-19* di Kota Baubau secara online. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Masthura dkk. (2019) juga memiliki hasil penelitian yang sejalan dimana media *leaflet* efektif terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pemberian makanan pendamping ASI. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan.

Peningkatan pengetahuan *self-management* pada penelitian ini terjadi dikarenakan *treatment* yang diberikan memiliki validitas isi yang baik. Hal ini dapat dilihat dari nilai *Aiken's V* sebesar $0,858 - 0,966$. Hasil nilai *Aiken's V* ini menggunakan rentang valid $0-1$, artinya akan semakin valid secara isi jika

hasil nilai *Aiken's V* mendekati angka 1. Dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran *leaflet* yang digunakan pada penelitian ini memiliki validitas isi yang baik dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Hal ini didukung dengan pendapat Siswanto (2008) dimana validitas dapat dijadikan alternatif untuk menentukan kehandalan alat yang digunakan, sehingga hasil dari alat tes tersebut benar-benar memberikan gambaran yang terkait dengan ketercapaian keberhasilan pembelajaran.

Pada penelitian ini media pembelajaran *leaflet* dikembangkan dan dinilai sesuai dengan beberapa aspek *leaflet* yang efektif yang dikemukakan oleh Garnadi (Hartati, 2020) yaitu, ditulis secara populer menggunakan kata kalimat dan istilah yang mudah dimengerti sasaran, menggunakan kalimat sederhana, singkat dan jelas, menggunakan warna dan gambar sebagai daya penarik, dapat menggunakan kerangka apa, mengapa, bagaimana, bilamana dan dimana, dicetak dan dibagikan gratis kepada sasaran.

Untuk memenuhi agar *leaflet* tersebut tepat sasaran, dalam penelitian ini peneliti juga mengembangkan media pembelajaran *leaflet* dengan menggunakan teori *self-management* oleh Cormier dan Cormier (1991). *Self-management* adalah sebuah proses diri dimana seseorang mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan salah satu strategi terapeutik atau kombinasi strategi (Cormier & Cormier, 1991). Abdillah dan Fitriana (2021) mengemukakan bahwa *self-management* merupakan suatu strategi yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengubah kebiasaan mal adaptif dengan cara mengelola dan mengatur dirinya sendiri. Dapat disimpulkan bahwa bahan media pembelajaran *leaflet* pada penelitian ini dikembangkan sesuai dengan survei awal bahwasanya terdapat mahasiswa tingkat awal FKIP Universitas Malikussaleh yang masih kesulitan dalam melakukan *self-management*.

Adanya peningkatan pengetahuan pada subjek juga disebabkan oleh pendekatan belajar yang difokuskan pada penelitian ini. Selama proses pemberian *treatment* berupa media

pembelajaran *leaflet self-management* berlangsung, subjek diminta melakukan proses pembelajaran secara mandiri, dimana hal ini dapat disebut dengan pendekatan *self-directed learning*. Knowles (1975) mendefinisikan *self-directed learning* sebagai suatu proses dimana individu mengambil inisiatif, dengan atau tanpa bantuan orang lain, dalam mengdiagnosis kebutuhan belajar mereka, merumuskan tujuan pembelajaran, mengidentifikasi sumber daya manusia dan materi untuk belajar, memilih dan menerapkan strategi pembelajaran yang tepat, dan mengevaluasi hasil belajar.

Subjek dalam penelitian ini membaca *leaflet* dengan atau tanpa bantuan orang lain dan melakukan proses belajar mereka sendiri untuk meningkatkan pengetahuan mereka terkait *self-management*. Hal ini sejalan dengan penelitian Iramadhani dan Andayani (2018) yang juga menggunakan *self-directed learning* sebagai pendekatan belajar yang bertujuan meningkatkan pengetahuan melalui buku panduan. Knowles (1975) menjelaskan bahwa *self-directed learning* pada dasarnya mampu meningkatkan tiga hal melalui cara tertentu yaitu, pengetahuan (*knowledge*), nilai (*value*) dan keterampilan (*skill*). Pada pengetahuan salah satu hal yang dapat digunakan untuk meningkatkannya adalah dengan membaca, menonton dan lainnya. Meningkatkan pengetahuan konteks ini tidak hanya membaca bahan cetak saja seperti *leaflet*, poster, buku dan lain-lain, namun menonton sebuah video juga dapat meningkatkan pengetahuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Iramadhani (2021) dimana media pembelajaran video PBIS meningkatkan pengetahuan guru non PLB di SLB Kota Lhokseumawe. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Berutu dkk. (2022) dimana media pembelajaran video *self-management* dapat meningkatkan pengetahuan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Malikussaleh.

Untuk mendukung agar proses belajar mandiri berjalan dengan sempurna, pada penelitian ini peneliti memberikan batasan waktu membaca selama 15 menit. Kondisi pemberian waktu membaca selama 15 menit

teruji efektif dan dianggap mampu memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2018) dimana pemberian waktu membaca dalam 15 menit dapat meningkatkan pengetahuan.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang sudah diuraikan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil uji validitas isi pada *leaflet* didapatkan nilai *Aiken's V* bergerak diantara rentang nilai 0,858-0,966, yang artinya akan semakin valid secara isi jika nilai *Aiken's V* mendekati angka 1. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran *leaflet* yang digunakan pada penelitian ini memiliki validitas isi yang baik.
2. Berdasarkan Hasil uji *wilcoxon* pada didapatkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebanyak $0,000 < 0,05$, dimana dapat diketahui adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* setelah *treatment* diberikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa media pembelajaran *leaflet* efektif untuk meningkatkan pengetahuan *self-management* pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Malikussaleh.

Peningkatan pengetahuan *self-management* pada penelitian ini terjadi dikarenakan *treatment* yang diberikan memiliki validitas isi yang baik, media pembelajaran *leaflet* dikembangkan dan dinilai sesuai dengan beberapa aspek *leaflet* yang efektif yang dikemukakan oleh Garnadi (2002), penggunaan materi *self-management* yang tepat sasaran bagi mahasiswa tingkat awal yang memiliki pengetahuan *self-management* dalam kategori sedang dan rendah, penggunaan pendekatan pembelajaran *self-directed learning* dan penggunaan waktu pemberian *treatment* berupa media pembelajaran *leaflet self-management* yang teruji efektif dan dianggap mampu

memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan.

Daftar Rujukan

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11–24.
- Anjani, W. S., Arumasari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 4(1), 41–56.
- Ayala, J. C., & Manzano, G. (2018). Academic Performance of First-Year University Students: The Influence of Resilience and Engagement. *Higher Education Research and Development*, 37(7), 1–15. <https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1502258>
- Berutu, D. A. T., Iramadhani, D., & Astuti, W. (2022). *Validasi Psikoedukasi Melalui Media Video Untuk Meningkatkan Pengetahuan Self Management Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Malikussaleh*. Universitas Malikussaleh.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1991). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions* (Third Edit). Brooks/Cole Publishing Company.
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A. F. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(1), 21–32. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6046>
- Ernawati. (2018). Reading Day (One Book One Person): Gerakan Literasi Sekolah Sebagai Perwujudan Budaya Baca di Sekolah Sukma Bangsa Lhokseumawe. *UNILIB : Jurnal Perpustakaan*, 9(1), 13–20. <https://doi.org/10.20885/unilib.vol9.iss1.art2>
- Hartati. (2020). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Suami Tentang Program Keluarga Berencana pada Unmet Need. In *Universitas Hasanuddin Makassar*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Hidayat, M. Y. (2017). Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self-Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(1), 30–39.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik*, 02(1), 73–80.
- Iramadhani, D., & Andayani, B. (2018). *Validasi Buku Panduan MANDIRI Untuk Meningkatkan Pengetahuan Orang Tua Mengajarkan Keterampilan Makan Anak Tunagrahita*. Universitas Gajah Mada.
- Kholidah, E., & Alsa, a. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75. <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>
- Knowles, M. (1975). *Self-Directed Learning: A Guide for Learners and Teachers*. Follet Publishing Company.
- Lestari, D. E., Haryanti, T., & Igiyany, P. D. (2021). Efektivitas Media Leaflet untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswi Tentang Sadari. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 148–154. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.52431>
- Masthura, R., Yuniwati, C., & Ramli, N. (2019). Efektivitas Lembar Balik dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI). *SAGO: Gizi Dan Kesehatan*, 1(1), 9–16. <https://doi.org/10.30867/gikes.v1i1.283>

- Priyatno, D. (2011). *Buku Saku Analisis Statistik Data SPSS*. MediaKom.
- Qolbi, R., & Iramadhani, D. (2021). Validasi Psikoedukasi Melalui Media Video dan Leaflet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Goal Setting Pada Santri MTs di Yayasan Islamic Center Sumatera Utara. In *Universitas Malikussaleh*. Universitas Malikussaleh.
- Sabarudin, Mahmudah, R., Ruslin, Aba, L., Nggawu, L. O., Syahbudin, Nirmala, F., Saputri, A. I., & Hasyim, M. S. (2020). Efektivitas Pemberian Edukasi secara Online Melalui Media Video dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Covid-19 di Kota Baubau. *Jurnal Farmasi Galenika*, 6(2), 309–318. <https://doi.org/10.22487/j24428744.2020.v6.i2.15253>
- Saputra, A. J., & Tandedi, M. (2021). Tingkat Pengetahuan dan Kesadaran Berperilaku K3 Mahasiswa Teknik Sipil Universitas Internasional Batam. *Jurnal Ilmiah Rekayasa Sipil*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.30630/jirs.v18i1.515>
- Siregar, S. G. S. H., & Iramadhani, D. (2021). *Validasi Video Metode Pembelajaran PBIS (Positive Behavior Interventions Support) Untuk Meningkatkan Pengetahuan Guru Non PLB di SLB Kota Lhokseumawe*. Universitas Malikussaleh.
- Umari, T., & Rosmawati. (2018). Analisis Nilai-Nilai Karakter Cerdas Mahasiswa FKIP Universitas Riau Pekanbaru. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(2), 118–126.
- Young, K. S. 1997. What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use (*Online*). Paper presented at the 105 Annual Meeting of the American Psychological Association. Chicago, August 15, 1997. Available: <http://www.healthyplace.com/Communities/Addictions/netaddiction/articles/habit-forming.htm>.
- Zulfiana, E. & Harnawati, R. A. (2020). Dampak Perilaku Cyber-Sex Dikalangan Generasi Millennial Pada Remaja Di Man Kota Tegal. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 305-314.