

Edukasi *Web Woop Self-Management* pada Siswa SMA (Alternatif Menurunkan Social Media Addiction)

Reike Kumalasari¹, Yennisa Nanda Prastiw², Anit Savia Damayanti³, Shinta Uqbadamayanti⁴,
Selvira Risti Pamasih⁵, Suwanti⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
Email Korespondensi: suwanti@unw.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan media sosial seperti TikTok dan *YouTube Shorts* memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan remaja, khususnya dalam aspek psikologis dan perilaku sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kecanduan, menurunkan kontrol diri, serta berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan literasi siswa tentang web yang berguna untuk menurunkan addiksi/ kecanduan sosial media. Web ini tentang melatih *self-management* melalui metode *WOOP* (*Wish, Outcome, Obstacle, Plan*). Pendekatan yang digunakan dalam pengabdian ini dengan pendekatan edukasi (*Educational/Training Approach*). Kegiatan dilaksanakan fokusnya pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menggunakan web. Kegiatan dilakukan di SMA Negeri 2 Ungaran dengan melibatkan 40 siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dalam menggunakan web yang ditunjukkan dari siswa mampu menggunakan web dengan mengidentifikasi tujuan (*wish*), hambatan (*obstacle*), hasil (*Outcome*), rencana konkret (*plan*) untuk mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan. Dengan demikian, edukasi web *WOOP Self-Management* terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa dalam menggunakan web *WOOP self-management* untuk menurunkan tingkat *social media addiction* dan meningkatkan perilaku digital yang sehat pada remaja. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam kegiatan bimbingan konseling sekolah guna mendukung pengembangan karakter dan kesehatan mental siswa.

Kata kunci: *Self-Management*, Kecanduan Sosial Media

ABSTRACT

The development of social media such as TikTok and YouTube Shorts has a significant impact on the lives of teenagers, especially in psychological aspects and social behavior. Excessive use of social media can lead to addiction, reduce self-control, and impact mental health and academic achievement. This Community Service activity aims to increase student literacy about the web which is useful for reducing social media addiction. This website is about training self-management through the WOOP method (Wish, Outcome, Obstacle, Plan). The approach used in this service is an educational approach (Educational/Training Approach). The activity is carried out with a focus on increasing students' knowledge and skills in using the web. The activity was carried out at SMA Negeri 2 Ungaran involving 40 students. The results of the activity showed an increase in knowledge and skills in using the web as shown by students being able to use the web by identifying goals (wish), obstacles (obstacle), results (Outcome), concrete plans (plan) to reduce excessive use of social media. Thus, WOOP Self-Management web education has been proven to be able to increase students' knowledge and skills in using WOOP self-management web to reduce the level of social media addiction and increase healthy digital behavior in adolescents. This program is recommended to be integrated into school guidance and counseling activities to support character development and students' mental health.

Keyword: *Self-Management, Social Media Addiction*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan masyarakat modern, terutama di kalangan remaja. Media sosial seperti TikTok dan *YouTube Shorts* menjadi platform paling populer yang banyak diakses oleh remaja berusia 13–19 tahun. Berdasarkan data *Google Trends* dan laporan *We Are Social*, kedua platform tersebut termasuk dalam sepuluh besar aplikasi dengan tingkat unduhan tertinggi di Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Namun,

peningkatan penggunaan media sosial yang masif ini membawa konsekuensi serius terhadap aspek psikologis dan sosial remaja (Khairat et al., 2022)

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam tahap pencarian jati diri dan pengendalian emosi. Pada fase ini, mereka rentan terhadap pengaruh eksternal, terutama dari lingkungan digital. Konten yang beredar di media sosial tidak semuanya bersifat positif; banyak di antaranya memuat unsur kekerasan, pornografi, dan gaya hidup hedonis yang dapat mempengaruhi perilaku dan pola pikir remaja (Āijälä et al., 2023). Menurut data Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), ribuan konten negatif ditemukan di platform TikTok dan *YouTube Shorts* setiap tahun. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran terhadap munculnya perilaku adiktif dan penurunan kemampuan kontrol diri pada remaja yang dapat berujung pada masalah kesehatan mental dan perilaku sosial (Perwirawati, 2023). Kecanduan media sosial sering kali diperparah oleh kurangnya regulasi dan pengawasan, sehingga menciptakan lingkungan yang tidak sehat bagi perkembangan remaja (van den Eijnden et al., 2021).

Hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) dan Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa lebih dari 42% remaja di Indonesia mengalami tanda-tanda kecanduan internet, dengan rata-rata durasi penggunaan media sosial melebihi tiga jam per hari. Kecanduan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik seperti gangguan tidur dan nyeri punggung, tetapi juga pada kesehatan mental berupa kecemasan, stres, dan penurunan prestasi akademik. Kondisi ini menggambarkan pentingnya strategi intervensi untuk membantu remaja mengelola penggunaan media sosial secara bijak (Azem et al., 2023).

Salah satu pendekatan psikologis yang efektif dalam mengelola perilaku adiktif adalah *WOOP Self-Management (Wish, Outcome, Obstacle, Plan)*. Metode ini dikembangkan oleh Gabriele Oettingen dan telah terbukti meningkatkan regulasi diri, motivasi, serta kemampuan mencapai tujuan. Melalui *WOOP*, individu belajar mengenali keinginan, memvisualisasikan hasil yang diharapkan, mengidentifikasi hambatan internal, dan merancang rencana konkret untuk mengatasinya. Penerapan *WOOP* pada konteks penggunaan media sosial diharapkan mampu membantu remaja menumbuhkan kesadaran diri dan mengendalikan perilaku digital secara sehat (Saddawi-Konefka et al., 2017). Pentingnya pendekatan ini semakin relevan di era digital, di mana remaja sering kali terpapar pada tantangan yang mempengaruhi kesehatan mental dan perilaku mereka. Dengan menerapkan *WOOP*, remaja dapat lebih baik dalam mengelola stres terkait media sosial, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mereka dan mengurangi risiko kecanduan media sosial, terutama dalam konteks yang menunjukkan dampak positif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental (Lodowik Deki Dau et al., 2024). Namun sebelum mampu menggunakan web tersebut, perlu adanya sosialisasi/edukasi cara penggunaan web tersebut agar remaja menjadi terampil dalam menggunakan web *WOOP self-management*.

Berdasarkan analisis situasi dari hasil skrining kecanduan sosial media dengan menggunakan kuesioner *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)* didapatkan siswa dengan variasi skor adiksi dari skor ringan sampai dengan tingkat sedang. Pengabdian masyarakat ini merupakan langkah awal tim untuk meng sosialisasikan cara penggunaan web bagi remaja untuk menurunkan adiksi sosial media melalui web. Pemahaman adalah langkah awal dalam kemampuan siswa dalam penggunaan website. Kami melakukan kerjasama dengan mitra sekolah SMA N 2 Ungaran.

2. PERMASALAHAN MITRA

Mitra dalam kegiatan ini adalah SMA Negeri 2 Ungaran. Berdasarkan skrining adiksi sosial media menunjukkan tingginya intensitas penggunaan media sosial seperti terutama *TikTok* dan *YouTube Shorts*. Berdasarkan hasil skrining didapatkan variasi skor adiksi dari skor ringan hingga sedang. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kontrol diri, gangguan konsentrasi belajar, serta kurangnya kesadaran terhadap dampak negatif penggunaan media sosial berlebihan. Permasalahan utama adalah rendahnya pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola waktu serta perilaku digital secara sehat. Siswa belum memiliki sarana pembelajaran yang interaktif untuk membantu mereka menerapkan manajemen diri secara mandiri.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan website berbasis metode *WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan)* sebagai media edukatif yang membantu remaja mengatur penggunaan media sosial. Target kegiatan adalah meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan responden tentang cara menggunakan *website*

WOOP, sehingga diharapkan siswa mampu menerapkan teknik *WOOP* dalam kehidupan sehari-hari dan mengurangi perilaku kecanduan media sosial.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini berbentuk edukasi dan pelatihan pengenalan *WOOP Self-Management (Wish, Outcome, Obstacle, Plan)* sebagai upaya meningkatkan kontrol diri dan menurunkan kecanduan media sosial pada remaja atau siswa. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Ungaran, Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang. Responden dalam kegiatan pengabdian ini sebanyak 40 siswa. Kegiatan dilaksanakan pada Tanggal 26 Agustus 2025 durasi kegiatan dilakukan selama 45 menit di lingkungan sekolah.

Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, menyiapkan kuesioner BSMAS, materi edukasi *WOOP*, perangkat presentasi, serta akses website *WOOP Self-Management*. Tim juga melaksanakan briefing dan pembagian tugas sebelum kegiatan dimulai.

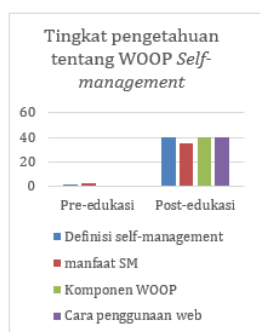
Pelaksanaan kegiatan diawali dengan skrining adiksi sosial media dengan menggunakan kuesioner *Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)*. Selanjutnya, dilakukan edukasi dan pelatihan *WOOP Self-Management* melalui media *booklet* dan presentasi audio-visual yang menjelaskan tahapan *WOOP* secara sistematis, serta dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman siswa. Tempat pelaksanaan pengabdian dilakukan di ruang kelas X. Setelah dilakukan edukasi, selanjutnya siswa diajarkan praktik secara langsung menggunakan web *WOOP self-management*. Kemampuan siswa dalam menggunakan web dipantau melalui admin web.

Pada tahap berikutnya evaluasi, tim menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa sebelum dan sesudah edukasi, admin web memonitoring kemampuan anak dalam menggunakan web *WOOP Self-management*. Setelah itu tim melakukan pengecekan terhadap kemampuan skill siswa dalam penggunaan web. Seluruh kegiatan didokumentasikan melalui foto dan video sebagai bukti pelaksanaan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan literasi dan ketrampilan siswa dalam menggunakan web *WOOP self-management*. Berikut adalah tampilan tabel karakteristik siswa dan grafik perubahan pengetahuan dan ketrampilan:

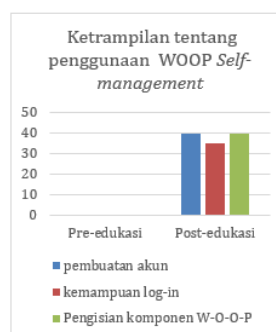
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Dan Kelas

Karakteristik		f	%
Usia	15-17	40	100.0%
Jenis Kelamin	Laki-laki	20	50%
	Perempuan	20	50%
Kelas	X-6	35	87,5%
	X-7	5	12,5%

Berdasarkan Tabel 1. Seluruh siswa pada rentang usia 15–17 tahun (100%) dengan komposisi jenis kelamin yang seimbang, yaitu masing-masing 20 laki-laki (50%) dan 20 perempuan (50%). Berdasarkan kelas, terdiri atas 35 siswa (87,5%) kelas X-6 dan 5 siswa (12,5) kelas X-7 (40%).



Grafik 1. Tingkat pengetahuan WOOP *Selt-Management*



Grafik 2. Tingkat ketrampilan WOOP *Self-Management*

4. PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan *self-management* berbasis *web WOOP* di SMAN 2 Ungaran melibatkan 40 siswa. Kegiatan ini dilakukan diruang kelas X. Kegiatan diawali dengan pengarahan awal mengenai pentingnya kemampuan mengelola diri (*self-management*) dalam penggunaan media sosial di kalangan remaja. Pengarahan ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan serta pentingnya pengendalian diri dalam aktivitas digital sehari-hari. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa mengenai konsep *self-management* dan *web WOOP self-management*. Setelah itu, dilakukan edukasi tentang definisi *self-management*, manfaat *self-management*, komponen *WOOP*, dan penggunaan *web*. Edukasi dilanjutkan dengan kegiatan praktik penggunaan *web WOOP self-management* yang meliputi pembuatan akun, kemampuan log in dan pengisian komponen W-O-O-P.

Kegiatan yg diawali dengan edukasi dan latihan ketrampilan ini memperkenalkan *web WOOP* sebagai media pembelajaran interaktif yang membantu siswa membuat rencana konkret dalam mengurangi penggunaan media sosial secara berlebihan. Kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab antara siswa dan tim edukator. Pada sesi ini, siswa berkesempatan untuk mengungkapkan pengalaman pribadi terkait penggunaan media sosial serta mendiskusikan strategi pengendalian diri yang efektif. Antusiasme siswa terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam memberikan tanggapan dan pertanyaan selama sesi berlangsung. Pelatihan langsung menggunakan *web WOOP*, di mana siswa diajarkan cara mengakses dan memanfaatkan fitur-fitur yang ada untuk membantu mereka menyusun tujuan pribadi, mengidentifikasi hambatan, serta merancang langkah konkret dalam mengurangi intensitas penggunaan media sosial. Kegiatan edukasi ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan pihak sekolah dan antusiasme tinggi dari para siswa. Selain itu, keterlibatan guru pembimbing dalam mendampingi proses pelatihan turut menjadi faktor pendukung keberhasilan kegiatan. Melalui edukasi dan pelatihan ini, diharapkan pengetahuan serta kesadaran siswa meningkat dalam mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak dan produktif, sehingga mampu menurunkan tingkat *social media addiction* di kalangan remaja. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa sebelum dilakukan edukasi dan pelatihan menggunakan *web WOOP*, terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Hal ini dapat dilihat pada gambar grafik 1 dan grafik 2.

Perubahan perilaku pada dasarnya tidak terjadi begitu saja. Salah satu fondasi utamanya adalah pengetahuan (*knowledge*) yang dimiliki seseorang. Artinya, semakin baik seseorang memahami suatu hal, semakin besar peluang ia untuk mengubah cara berpikir, bersikap, dan bertindak. Menurut teori perilaku dalam ilmu psikologi dan pendidikan kesehatan, pengetahuan adalah langkah awal menuju perubahan perilaku. Alurnya sering digambarkan seperti ini: Pengetahuan → Sikap → Perilaku. Pengetahuan (*Knowledge*): Seseorang mendapatkan informasi atau pemahaman baru. Sikap (*Attitude*): Informasi tersebut diolah, menimbulkan keyakinan atau pendapat tertentu. Perilaku (*Behavior*): Sikap tersebut diwujudkan dalam tindakan nyata.

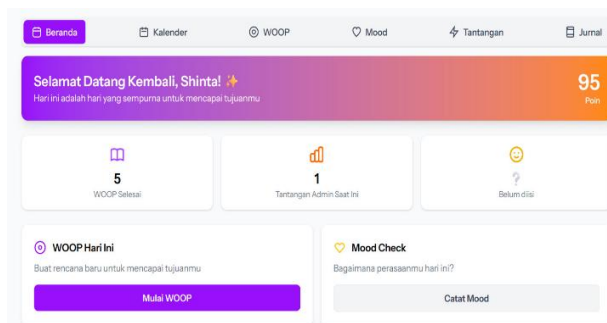
Beberapa teori yang mendukung dalam kegiatan ini Adalah Teori Belajar Kognitif (*Cognitive Learning Theory*) yang dikemukakan oleh Jean Piaget (Centre Jean Piaget, 2024). Piaget menekankan bahwa belajar bukan hanya menerima informasi, tapi mengolah dan menyesuaikan struktur berpikir Teori ini menekankan bahwa perubahan perilaku terjadi melalui proses berpikir yang mana seseorang belajar dengan memahami informasi, bukan sekadar meniru. Teori lain yang mendukung kegiatan ini adalah Teori Perubahan Perilaku dari Lawrence Green (*PRECEDE-PROCEED Model*). Green menjelaskan bahwa pengetahuan adalah faktor predisposisi (*predisposing factor*) dalam perubahan perilaku. Pengetahuan mempersiapkan seseorang untuk mau dan mampu bertindak dengan cara baru yaitu mengadopsi *self-management* ke dalam kehidupan sehari-hari sebagai solusi bijak untuk menurunkan tingkat adiksi penggunaan sosial media, agar lebih bijak dan sehat. Teori lain yang mendukung kegiatan ini adalah teori *Health Belief Model* (HBM) yang dikembangkan oleh Rosenstock (1974).Teori ini menyebutkan bahwa seseorang akan mengubah perilaku jika mereka:Menyadari risikonya (*perceived susceptibility*),Mengetahui dampaknya (*perceived severity*),Menyadari manfaat dari perubahan (*perceived benefits*). Semua ini berakar dari pengetahuan yang cukup. Sehingga, dapat dikatan kegiatan pengabdian berupa edukasi dan pelatihan ketrampilan penggunaan *web WOOP Self-Management* adalah sangat tepat sekali sebagai langkah awal dalam mengubah perilaku siswa dalam penggunaan secara bijak sosial media. Pengetahuan adalah dasar penting untuk membentuk sikap dan perilaku baru.Tanpa pemahaman

yang baik, perubahan perilaku cenderung tidak bertahan lama atau tidak muncul sama sekali. Oleh karena itu, upaya edukasi, sosialisasi, dan pelatihan yang menambah pengetahuan individu sangat penting dalam mendorong perubahan perilaku khususnya disini adalah perilaku penggunaan web WOOP *Self-management* untuk menurunkan tingkat adiksi penggunaan sosial media.

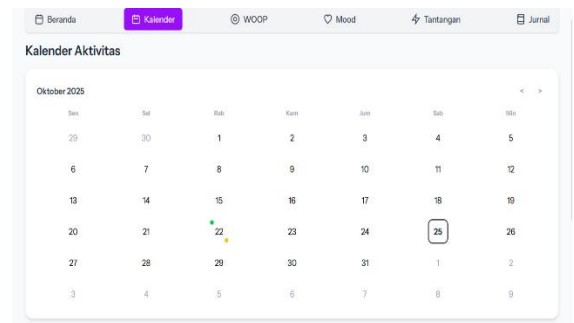


Gambar 1. Paparan Materi

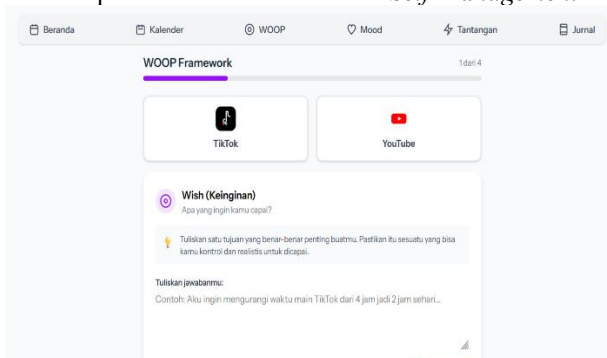
(Sumber: Dokumentasi Tim PKM Universitas Ngudi Waluyo, 2025)



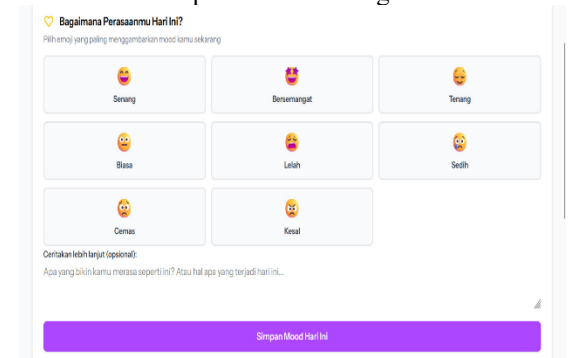
Tampilan beranda Web WOOP *Self-Management*



Tampilan kalender kegiatan



Tampilan pengisian W-O-O-P



Tampilan isian emosi harian

Gambar 2: Tampilan web WOOP *Self-Management*

(Sumber: Dokumentasi Tim PKM Universitas Ngudi Waluyo, 2025)

Kegiatan ini mendapat respon positif dari siswa. Siswa mengatakan mendapat inspirasi solusi untuk mengurangi durasi penggunaan sosial media tik tok dan you tbe short. Pendekatan WOOP sangat menarik siswa karena menekankan aspek kognitif dan perilaku. Tampilan fitur-fitur pada web jugan menjadi daya tarik sendiri bagi siswa, sehingga siswa dapat mensubsitusi egiatan sosial medianya dengan penggunaan web tersebut. Siswa diajak menyadari tujuan positif (*wish*), membayangkan hasil yang diinginkan (*outcome*), mengidentifikasi hambatan (*obstacle*), dan merancang strategi konkret (*plan*). Konsep ini selaras dengan teori manajemen diri oleh Bandura

(1977) yang menekankan pentingnya *self-regulation* melalui kesadaran, evaluasi diri, dan tindakan adaptif.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini berjalan lancar dan berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam mengelola waktu dan perilaku penggunaan media sosial dengan menggantikannya dengan menggunakan web WOOP self-management untuk mengurangi durasi penggunaan sosial medianya sehingga lebih bijak. Diharapkan setelah ini, siswa mampu menerapkan prinsip *self-management* dalam kehidupan sehari-hari sehingga tingkat *social media addiction* dapat menurun secara bertahap. Kedepannya kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan terjadwal agar dapat termonitor tingkat addiksi sebelum dan sesudah penggunaan web WOOP *self-management*. Kegiatan ini juga bisa menjadi alternatif bijak dalam bimbingan dan konseling siswa yang mengalami addiksi sosial media sehingga dampak negatif dapat diturunkan/diminimalkan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan penggunaan *Web WOOP: Self-Management* pada Siswa SMAN 2 Ungaran terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam menggunakan web dalam mengelola penggunaan media sosial. Metode *WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan)* terbukti menarik perhatian siswa untuk menjadi ide inspiratif dalam mengembangkan kontrol diri dan kebiasaan digital yang lebih sehat. Kedepannya kegiatan ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dan diintegrasikan dengan program Bimbingan Konseling sekolah untuk memperkuat dampaknya

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, Kepala Sekolah, Guru Bimbingan Konseling, serta seluruh siswa SMA Negeri 2 Ungaran yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi dan pelatihan ini. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada tim pelaksana PKM dan rekan mahasiswa yang turut membantu dalam persiapan, pelaksanaan, dan dokumentasi kegiatan, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Äijälä, J., Riikonen, R., Huhtinen, A. M., & Sederholm, T. (2023). Adolescents and the dark side of social media—Law enforcement perspectives. *Frontiers in Communication*, 8. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2023.1106165>
- Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., Alzubaidi, M., & Househ, M. (2023). Social Media Use and Depression in Adolescents: A Scoping Review. In *Behavioral Sciences* (Vol. 13, Issue 6). MDPI. <https://doi.org/10.3390/bs13060475>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall
- Centre Jean Piaget.(2024).Bibliography Jean Piaget. https://www.unige.ch/centre-piaget/en/work/bibliography?utm_source=chatgpt.com
- Khairat, A. &, Afrelia, N. D., Khairat, M., & Naskah, K. (2022). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan TikTok Dengan Kontrol Diri Pada Remaja | 62 HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK DENGAN KONTROL DIRI PADA REMAJA*.
- Lodowik Deki Dau, Y., Amanda Bele, G., & Keuskupan Agung Kupang, S. (2024). *JURNAL SELIDIK PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA Studi Kasus di Perguruan Tinggi Keagamaan Katolik Regio Timor Provinsi Nusa Tenggara Timur*.
- Perwirawati, E. (2023). MENYIKAPI KONTEN NEGATIF PADA PLATFORM MEDIA SOSIAL TIKTOK. In *JURNAL KAGANGA* (Vol. 7, Issue 1).
- Rosenstock, I. M. (1974). *Historical Origins of the Health Belief Model*. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335
- Saddawi-Konefka, D., Baker, K., Guarino, A., Burns, S. M., Oettingen, G., Gollwitzer, P. M., & Charnin, J. E. (2017). Changing Resident Physician Studying Behaviors: A Randomized, Comparative Effectiveness Trial of Goal Setting Versus Use of WOOP. *Journal of Graduate Medical Education*, 9(4), 451–457. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-16-00703.1>

- Van den Eijnden, R. J. J. M., Geurts, S. M., Ter Bogt, T. F. M., van der Rijst, V. G., & Koning, I. M. (2021). Social media use and adolescents' sleep: A longitudinal study on the protective role of parental rules regarding internet use before sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031346>