# **DAFTAR PUSTAKA**

Alamri, N. "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah ." *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2015: 3.

Chasanah, Umi SL. "Peningkatan kemampuasn Interaksi Sosial Positiff Pada Siswa SMK dengan Bimbingan Kelompok." *ALIBKIN Jurnal Bimbingan Konseling*, 2013: 1-6.

Chen, H. *Asia's Smartphone Addiction.* September 7, 2015. Singapore : https://www.bbc.com/news/worl-asia-33130567.

Dalilah. *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Sosial.* Ciputat, 2018.

Diarti, E. S. "Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa PSIK Unitri Malang." *Nursing News*, 2017: 11.

Elvina, Siska Novra. "Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Positif." 2019.

Erlangga, E. "Bimbingan Kelompok Meningkatkan Ketrampilan Berkomunikasi Siswa." *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2018: 149-156.

Fadilah, S. N. "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur." *Islamic Counseling*, 2019: 3.

Gie. "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat SIswa di Kelas VII SMPN 1 Percut Sei Tua." *Jurnal BK Unesa*, 2017: 1-4.

Hadi, Sutrisno. *Metodologi Reserch, Jilid 1.* Yogyakarta: Psikologi UGM, 2013.

Harold, L Taylor. *Management Waktu.* Tangerang: Binarupa Aksara, 2010.

Jaka, Irawan. "Pengaruh Kegunaan Gadget Terhadap Kemampuan Bersosialisasi pada Remaja." *Jurnal vol. 08*, 2013.

Jawwad, Ahmad Abdul. *Manajemen Diri.* Bandung: Savei Generation, 2017.

Juliawati, D. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa." *International Guidence and Counseling Conferrence, At Padang.*, 2014.

Komalasari, Gantina. *Teori dan Teknik Konseling.* Jakarta: Indeks, 2012.

Lutfi, S. *Praktik Teknik Self Management.* Malang: OPFIKIP, 2013.

Nisa, RM. Saputra, WN. Muarif, A. Barida, M. "Dakon Perdamaian : Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Agresivitas Siswa." *Journal UAD*, 2020: 1-4.

Raharjo, Sahid. *Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov.* Februari 19, 2021.

Ratna, L. *Teknik - Teknik Konseling.* Yogyakarta: CV Budi Utama, 2013.

Retnowulan, A D. "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenalan Remaja." *Jurnal BK Unesa, Vol.3, No.1*, 2013.

Riadi, Muchlisin. *Self Management (Pengertian, Manfaat, Aspek, dan Faktor yang Mempengaruhi).* September 28, 2022. https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html.

Rini, M.K. "Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja : Literarure Review." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2020.

Rogers, Young. "Kecanduan Gadget Dengan Kecerdasan Emosi pada Anak." *Jurnal Sains Psikologi*, 2018.

Saldin, Muh. "Efektivitas Teknik Gestalt Melalui Topdog dan Underdog dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah Masyarakat Pegunungan Desa Sulaku." *IAIN Palopo*, 2018.

Sartika, M. Yandri, H. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Konformitas Teman Sebaya." *Indonesian Journal of Counseling & Development.*, 2019: 1-4.

Sugiono. *Statistika Untuk Penelitian .* Bandung, 2013.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta, 2014.

Sukatno. "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi Belajar Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMK Negeri 1 Batang Angkola." *Risetdikti : Jurnal Bimbingan dan Konseling* , 2020: 167-171.

Sukayasa, M D. "Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa." *e-Jurnal Undiksha*, 2014: 3.

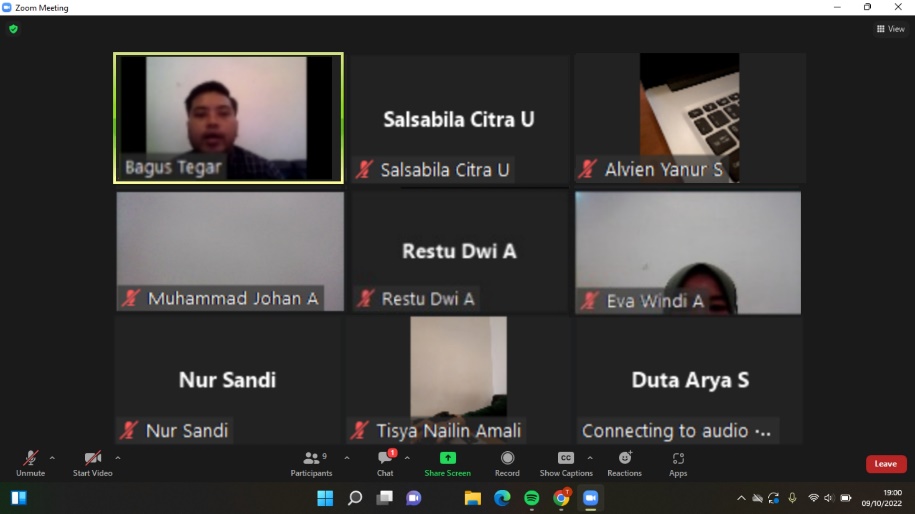
Suwanto, Insan. "Konseling Behavioral dengan Self Management untuk Memabntu Kematangan Karir siswa SMK." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia Vol.2*, 2016: 1-5.

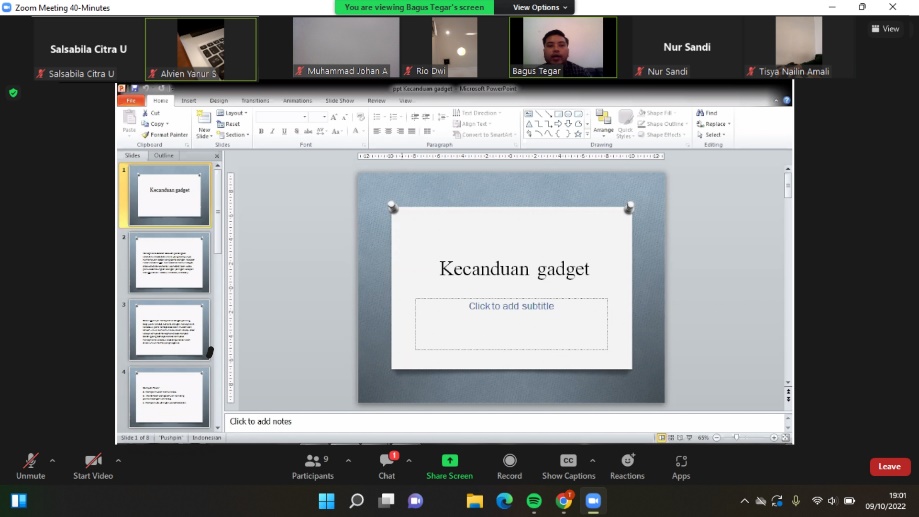
Yunita, Mutiara Mirah. "Mengenal Bahaya Adiksi Gadget dan Cara Mengatasinya." *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan Vol.5* , 2021: 1-9.

Yuwanto, L. *Mobile Phone Addict.* Surabaya: Putra Media Nusantara, 2013.

Zuliyana, I. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Nomophobia Pada Siswa." 2017: 2.

**LAMPIRAN**

Lampiran 1 Dokumentasi

****

Lampiran 2 Instrumen

**INSTRUMEN PENGGUNAAN *GADGET***

**ANGKET PENELITIAN**

Identitas Responden

Mohon berilah informasi terkait dengan diri Anda.

Nama : .........................................................

Umur dan Jenis Kelamin : ....................................................(L/P)

Pendidikan : .........................................................

App yang dimainkan : .........................................................

**PETUNJUK**

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti sebelum menjawab, berilah tanda (√) pada kolom yang Anda anggap sesuai. Anda hanya diperkenankan untuk memberikan satu pilihan jawaban untuk setiap pernyataan. **Seluruh respon Anda akan kami jamin kerahasiaannya.**

Keterangan :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

KS : Kurang Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Sebelum pemberian layanan :

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Pernyataan** | **Jawaban** | | | | |
| **SS** | **S** | **KS** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya suka bermain *gadget* |  |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa *gadget* hanya menghabiskan waktu |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya bermain *gadget* untuk menambah wawasan tentang ilmu teknologi |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya rela berlama-lama di depan komputer / *smartphone* untuk bermain *game* |  |  |  |  |  |
| 5. | Bermain *gadget* merupakan hal yang menyenangkan |  |  |  |  |  |
| 6. | Saya memakai uang saku untuk bermain *game* |  |  |  |  |  |
| 7 | Ketika saya memperoleh skor yang tinggi, saya merasa lebih semangat untuk memperoleh dan mencapai level yang lebih tinggi lagi |  |  |  |  |  |
| 8 | Saya merasa sangat antusias jika akan memainkan *gadget* |  |  |  |  |  |
| 9 | Bermain *gadget* sangat membosankan |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya sangat menikmati saat-saat bermain *gadget* |  |  |  |  |  |
| 11 | Saya merasa larut dalam permainan jika sedang bermain *gadget* |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya mau berkompetisi dengan orang lain yang sedang bermain *game* |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya tertantang jika melihat orang lain memiliki level *game* yang lebih tinggi dari saya |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya lebih sering menghabiskan banyak waktu untuk memainkan *gadget* dari pada untuk aktivitas yang lain |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya memikirkan *gadget* sepanjang hari |  |  |  |  |  |
| 16 | Waktu yang saya habiskan untuk bermain *gadget* membuat saya kekurangan jam tidur |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya mengabaikan teman saya yang mengajak berbicara saat saya sedang bermain *gadget* |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya lebih suka bermain *gadget* dibanding beraktivitas dengan keluarga dan teman saya |  |  |  |  |  |
| 19 | Perasaan kebingungan pada saat harus memilih antara bermain *gadget* atau melakukan aktivitas yang lain |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya lebih memilih untuk pergi dengan teman-teman saya dibandingkan dengan bermain *gadget* |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya menutup-nutupi jumlah waktu yang saya gunakan untuk bermain *gadget* |  |  |  |  |  |
| 22 | Saya membatasi waktu dalam bermain *gadget* |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya bermain *gadget* sebagai suatu cara untuk melarikan diri dari masalah-masalah atau untuk mengurangi perasaan yang menyusahkan (misalnya putus cinta, patah hati, dll) |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya bolos kuliah untuk meminkan *gadget*/*game online* |  |  |  |  |  |
| 25 | *Gadget* mengganggu relasi sosial saya |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya sering lalai dari PR karna bermain *gadget* |  |  |  |  |  |

Lampiran 3 Daftar Mahasiswa Bimbingan Kelompok

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NO | Nama | Jurusan |
| 1. | Alfien Yanuar Saputra | Bimbingan Konseling |
| 2. | Eva Windi Astuti | Bimbingan Konseling |
| 3. | Duta Arya Saputra | Bimbingan Konseling |
| 4. | Muhammad Johan Andriyanto | Bimbingan Konseling |
| 5. | Muhammad Nursandi Pramarta | Bimbingan Konseling |
| 6. | Restu Dwi Atmaja | Bimbingan Konseling |
| 7. | Salsabila Citra Utami | Bimbingan Konseling |
| 8. | Tisya Nailin Amali | Bimbingan Konseling |

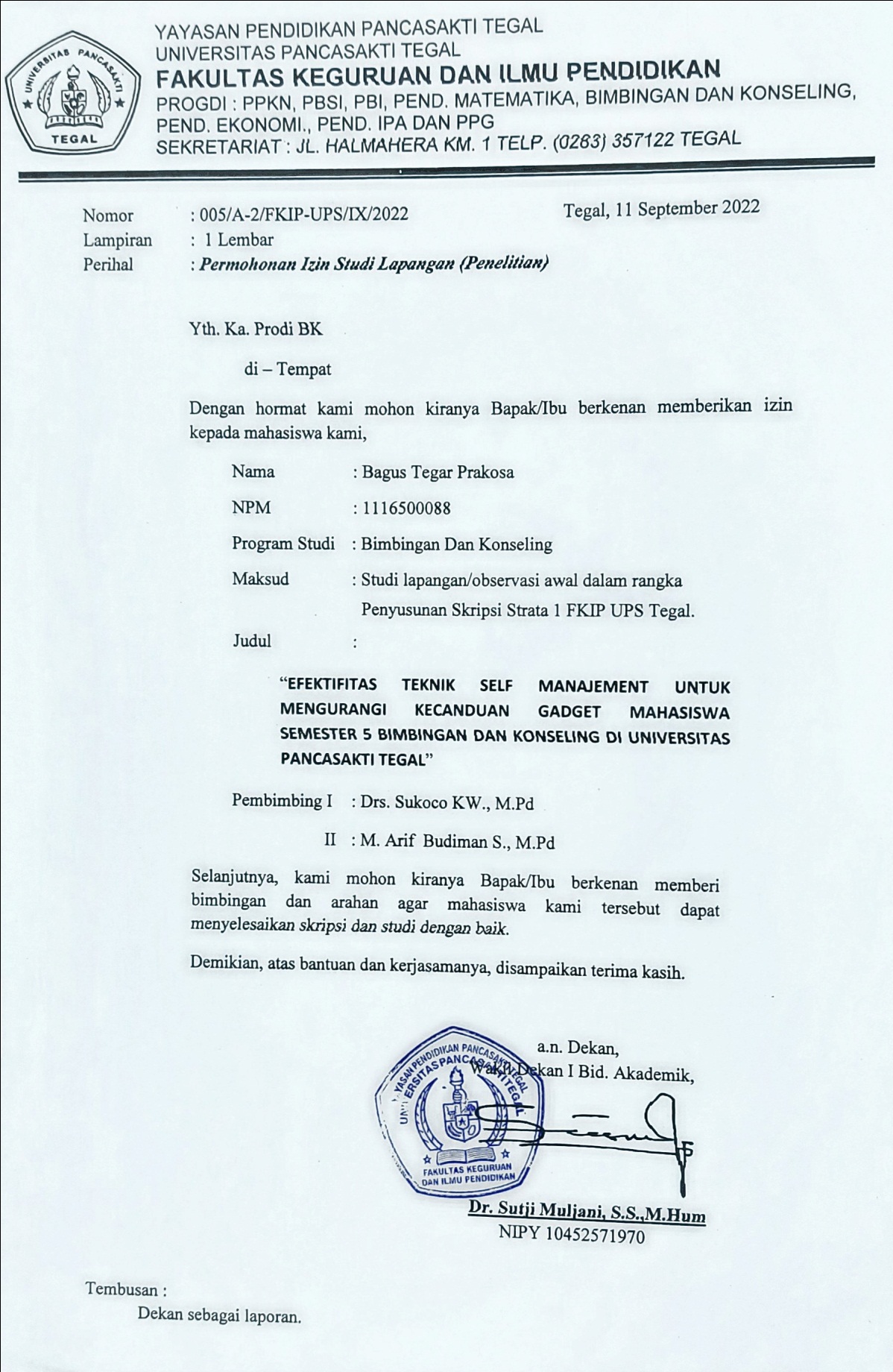
Lampiran 4 Hasil Pretest

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | R-1 | R-2 | R-3 | R-4 | R-5 | R-6 | R-7 | R-8 |
| 1. | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 2. | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 3. | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 4. | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 5. | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 6. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 7. | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 |
| 8. | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 9. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 |
| 10. | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| 11. | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 12. | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 13. | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 14. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 15. | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 16. | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 17. | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 18. | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 19. | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 20. | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 21. | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 22. | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 23. | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| 24. | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| 25. | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| 26. | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 |

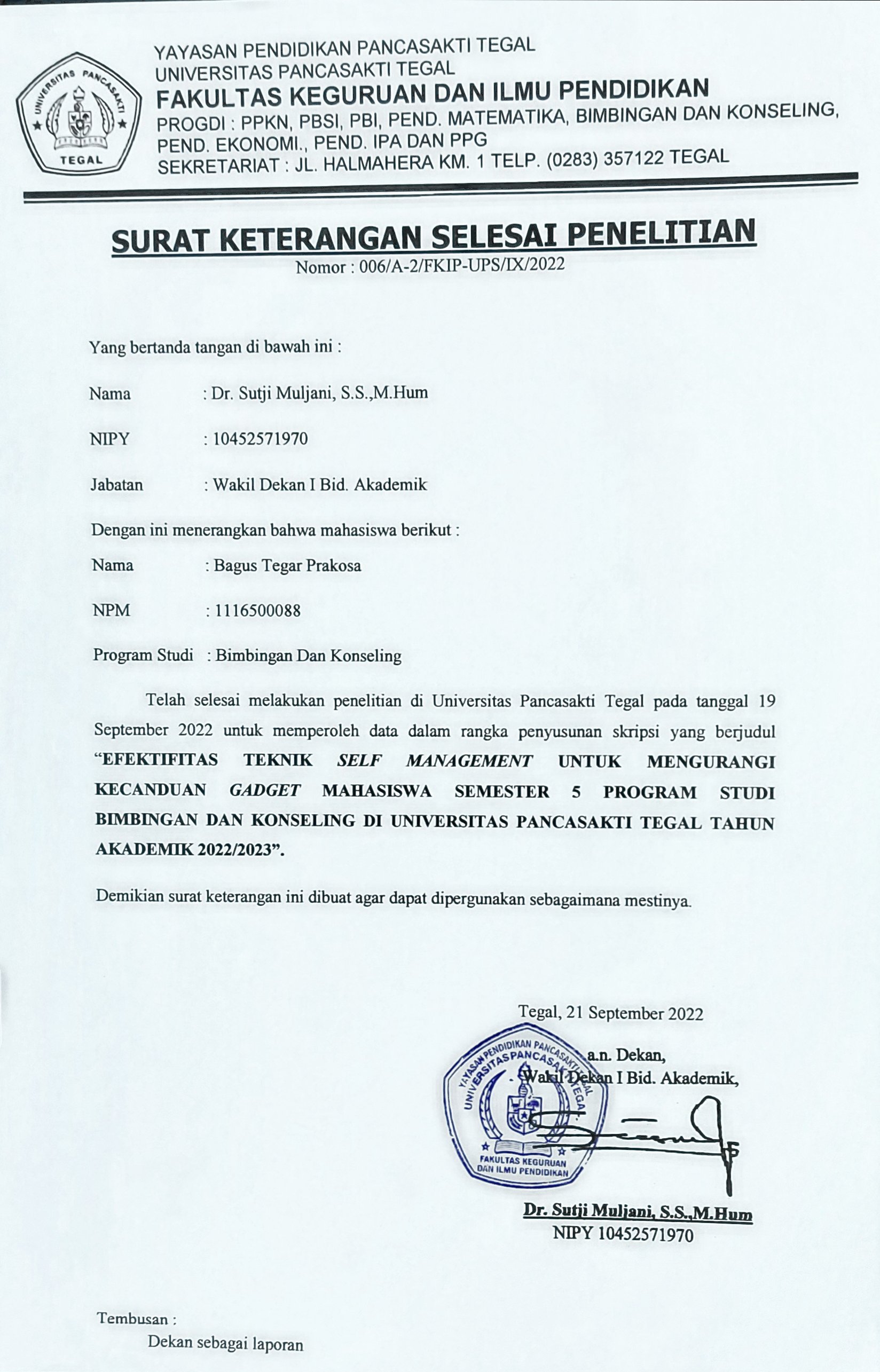
Lampiran 5 Hasil Post Test

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | R-1 | R-2 | R-3 | R-4 | R-5 | R-6 | R-7 | R-8 |
| 1. | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 2. | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 3. | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 |
| 4. | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 5. | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 6. | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 7. | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 8. | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 9. | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 10. | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 11. | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 12. | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 14. | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 15. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 |
| 16. | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 17. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| 18. | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 19. | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 20. | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 21. | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 22. | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 |
| 23. | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| 24. | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 25. | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 26. | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian



Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Penelitian



Lampiran 8 Berita Acara Ujian Skripsi

