LAMPIRAN 18

**LEMBAR LATIHAN MONITOR DIRI**

**No. Responden :**

**Petunjuk :**

Lembar latihan monitor diriini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kemampuan anda memanajemen diri untuk menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial. Dengan demikian anda bisa mengetahui dan memahami diri seberapa jauh keberhasilan anda dalam mengelola diri terhadap penggunaan *gadget* dalam jejaring sosial. Kemudian berilah jawaban pada lembar monitor diriyang telah tersedia sesuai dengan kemampuan yang anda miliki.

Jawaban anda tidak berhubungan dengan penentuan kelulusan atau hal lain yang akan merugikan anda di sekolah ini, kejujuran dan keseriusan anda dalam mengisi lembar monitor diri sangat bermanfaat baik bagi peneliti maupun anda. Karena itu, anda diharapkan mengisi lembar monitor diriyang tersedia.

Atas bantuan dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih

**Selamat Bekerja**

**Berilah tanda (√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan dibagian kanan!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | **Latihan manajemen diri** | **Ya** | **Tidak** |
| 1 | Saya mampu mengatur waktu menggunakan *gadget* untuk mengunjungi situs jejaring sosial dalam sehari |  |  |
| 2 | Saya mampu mengelola emosi sehingga saya tidak perlu meng*update* status disaat sedih,senang, kecewa dan sebagainya mengenai perasaan yang sedang saya alami |  |  |
| 3 | saya mampu mengelola tindakan untuk menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial, sehingga saya dapat melakukan aktifitas lainnya |  |  |
| 4 | saya mampu mengelola cara berpikir saya, sehingga saya menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial sebagaimana mestinya misalnya untuk hal yang penting saja |  |  |
| 5 | Saya dapat mempertahankan prestasi saya walaupun saya sering menggunakan *gadget* dalam jejaring sosial |  |  |

**LEMBAR MONITOR DIRI**

**Jawablah pertanyaan dengan tepat dan sesuai dengan diri anda yang sebenarnya !**

**Ket : (\*) coret yang tidak perlu**

1. Berapa lamakah anda selalu menggunakan *gadget* untuk mengunjungi situs jejaring sosial dalam sehari?
2. Tuliskan kebiasaan anda terhadap *gadget*!
3. Pada saat apakah anda berhenti menggunakan *gadget* ?
4. Aktifitas apakah yang anda selalu lupa ketika sedang menggunakan *gadget* untuk mengunjungi situs jejaring sosial?
5. bagaimana kondisi anda ketika berlama-lama menggunakan *gadget* untuk mengunjungi situs jejaring sosial dalam sehari? \*kelelahan/tidak lelah/lainnya (.........)
6. menurut anda, apakah dampak negatif *gadget* dalam hubungan interaksi sosial anda dengan teman dan keluarga?
7. Apa saja yang anda lakukan ketika sedang menggunakan *gadget* untuk mengunjungi situs jejaring sosial?
8. Kapankah anda mengatur jadwal belajar dan bermain *gadget*? Jelaskan!
9. Pada saat apakah anda menggunakan *gadget* untuk mengunjungi situs jejaring sosial? Dan dimana sajakah anda menggunakannya?
10. Apakah anda tahu jika setiap waktu menggunakan *gadget* akan berdampak buruk pada diri?
11. Apakah anda ingin mengubah perilaku tersebut agar tidak kecanduan?

**Silahkan anda mengisi tabel dibawah ini sesuai dengan penggunaan *gadget***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **NAMA** | **WAKTU** | **KEGIATAN** | **KET** |
|  |  |  |  |  |

***SCHEDULE* PERUBAHAN PERILAKU**

**No.Responden :**

**Nis :**

**Kelas :**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **TGL** | **WAKTU** | **KEGIATAN** | **TUJUAN** | **KET.** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **TGL** | **WAKTU** | **KEGIATAN** | **TUJUAN** | **KET.** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **TGL** | **WAKTU** | **KEGIATAN** | **TUJUAN** | **KET.** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |