**DAFTAR ISI**

**HALAMAN JUDUL i**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING ii**

**PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI iii**

**MOTTO iv**

**PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI v**

**ABSTRAK vi**

**PRAKATA vii**

**DAFTAR ISI xi**

**DAFTAR GAMBAR xiii**

**DAFTAR TABEL xiv**

**DAFTAR LAMPIRAN xv**

**BAB I. PENDAHULUAN 1**

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Rumusan Masalah 8
3. Tujuan Penelitian 9
4. Manfaat Penelitian 9

**BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN**

**HIPOTESIS 11**

1. Tinjauan Pustaka 11
2. *Self Management* 11
3. Pengertian *Self Management* 11
4. Manfaat Teknik *Self Management* 13
5. Aspek-aspek Teknik *Self Management* 15
6. Prinsip-prinsip Teknik *Self Management* 16
7. Tahap-tahap Teknik *Self Management* 17
8. Karakteristik Teknik *Self Management* 20
9. Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial 22
10. Pengertian Kecanduan 22
11. Kategori Kecanduan 22
12. Pengertian Kecanduan *Gadget* 23
13. Pengertian Jejaring Sosial 24
14. Jenis-jenis Jejaring Sosial 25
15. Faktor Penyebab Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial 26
16. Karakteristik Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial 28
17. Dampak Positif Penggunaan *Gadget* dalam Jejaring Sosial 29
18. Dampak Negatif Penggunaan *Gadget* dalam Jejaring Sosial 30
19. Upaya untuk Mereduksi Kecanduan *Gadget* dalam

Jejaring Sosial 32

1. Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Kecanduan

*Gadget* dalam Jejaring Sosial 33

1. Kerangka Pikir 34
2. Hipotesis 36

**BAB III. METODE PENELITIAN 37**

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 37
2. Variabel dan Desain Penelitian 37
3. Definisi Operasional Variabel 39
4. Populasi dan Sampel 40
5. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data 42
6. Teknik Analisis Data 50

**BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 54**

1. Hasil Penelitian 54
   1. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Management* untuk

Mereduksi Perilaku Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring

Sosial pada Siswa SMA Nasional Makassar54

* 1. Gambaran Tingkat Perilaku Kecanduan *Gadget* dalam

Jejaring Sosial pada Siswa SMA Nasional Makassar

Sebelum dan Setelah diberi Teknik *Self Management* 66

* 1. Hasil PenerapanTeknik *Self Management* untuk

Mereduksi Perilaku Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring

Sosial pada Siswa SMA Nasional Makassar 87

1. Pembahasan Hasil Penelitian 89

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN 95**

1. Kesimpulan 95
2. Saran 96

**DAFTAR PUSTAKA 97**

**LAMPIRAN 100**

**DAFTAR GAMBAR**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nomor | Nama Gambar | Halaman | |
|  |  |  | |
| Gambar 2.1 | SkemaKerangkaPikir | | 36 |
| Gambar 3.1 | Diagram Penelitian | | 38 |
|  |  | |  |
|  |  | |  |

**DAFTAR TABEL**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nomor | Nama Tabel | Halaman | |
|  |  |  | |
| Tabel 3.1 | Desain Penelitian | | 37 |
| Tabel 3.2  Tabel 3.3 | Penyebaran Populasi  Penyebaran Sampel | | 41  42 |
| Tabel 3.4  Tabel 3.5  Tabel 3.6 | Pembobotan Angket Penelitian  Kriteria Penentuan Hasil Observasi  Kategori Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial | | 47  50  51 |
| Tabel 4.1 | Data Hasil Observasi Tingkat Persentase Siswa Saat Mengikuti Kegiatan Teknik *Self Management* | | 67 |
| Tabel 4.2 | Data Kategori Kecanduan *Gadget* dalam Jejaring Sosial pada Siswa Sebelum dan Setelah diberikan Teknik *Self Management* | | 85 |
| Tabel 4.3 | Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian Menggunakan SPSS 22*For Windows* | | 87 |
|  |  | |  |

**DAFTAR LAMPIRAN**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | NamaLampiran | Halaman |
|  |  |  |
|  | Jadwal Penelitian | 101 |
|  | Skenario Pelaksanaan Penelitian | 103 |
|  | Tahap Pelaksanaan Penelitian | 110 |
|  | Kisi-kisi Angket Penelitian Sebelum Uji Coba | 118 |
|  | Angket Penelitian Sebelum Uji Coba | 120 |
|  | Kisi-kisi Angket Penelitian Setelah Uji Coba | 127 |
|  | Angket Penelitian Setelah Uji Coba | 129 |
|  | Skor Jawaban Angket Uji Coba | 133 |
|  | Hasil Analisis Uji Lapangan | 135 |
|  | Pedoman Observasi Penelitian | 138 |
|  | Data HasilObservasi | 140 |
|  | Hasil Analisis Observasi | 144 |
|  | Hasil Angket *Pretest* | 147 |
|  | Hasil Angket *Posttest* | 148 |
|  | Data Hasil Analisis Statistik Deskriptif | 149 |
|  | Uji *WilcoxonSigned Rank Test* | 151 |
|  | Bahan Informasi | 153 |
|  | Lembar Latihan Monitor Diri | 159 |
|  | Lembar Tabel Pengaturan Lingkungan | 163 |
|  | Dokumentasi Kegiatan | 164 |
|  | Pengusulan Judul | 169 |
|  | Pengesahan Judul | 170 |
|  | Surat Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi | 171 |
|  | Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi | 172 |
|  | Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian | 173 |
|  | Surat Izin Penelitian dari UPT P2T BKPMD SUL-SEL | 174 |
|  | Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian | 175 |
|  | Lampiran Hasil Tahap Pelaksanaan Teknik *Self Management* | 176 |
|  | Riwayat Hidup | 192 |
|  |  |
|  |  |