**DAFTAR ISI**

**Halaman**

HALAMAN JUDUL i

PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI iii

PERSYARATAN KEASLIAN SKRIPSI iv

MOTTO v

ABSTRAK vi

PRAKATA vii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

**BAB I PENDAHULUAN**

1. Latar Belakang Masalah 1
2. Rumusan Masalah 5
3. Tujuan Penelitian 6
4. Manfaat Penelitian 6

**BAB II TINJAUAN PUSTA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. Kajian Pustaka
2. Ketergantungan Media Sosial 8
3. Pengertian Ketergantungan Media Sosial 8
4. Faktor Penyebab Ketergantungan Media Sosial 11
5. Karakteristi Ketergantungan Media Sosial 12
6. Dampak Positif Media Sosial 14
7. Dampak Negatif Menggunakan Media Sosial 14
8. Teknik *Self Management* 16
9. Pengertian *Self Management* 16
10. Aspek-aspek Teknik *Self Management* 17
11. Prinsip-prinsip Pengelolaan Diri (*Self Management)* 18
12. Tahap-tahap Teknik *Self Management* 19
13. Kerangka Pikir 22
14. Hipotesis 25

**BAB III METODE PENELITIAN**

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 27
2. Variabel dan Desain Penelitian 27
3. Defenisi Operasional Variable 29
4. Populasi dan Sampel 30
5. Teknik Pengumpulan Data 32
6. Teknik Analisis Data 35

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHAN**

1. Hasil Penelitian 37
2. Gambaran Tingkat Ketergantungan Media Sosial di SMA Negeri 9 37 Makassar
3. Gambaran Pelaksanaan Teknik *Self Management* 39
4. Pengaruh Penerapan Teknik *Self Management* untuk Mengurangi 50 Ketergantungan Media Sosial di SMA Negeri 9 Makassar
5. Pembahasan Hasil Penelitian 53

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Kesimpulan 56
2. Saran 57

**DAFTAR PUSTAKA** 58

**LAMPIRAN** 61