

LAMPIRAN

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA III**

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan Terapi *Self Control* Terhadap Kecanduan
Gadget Pada Reamaja di Kelurahan Bubulak RW 07
Peneliti : Mutia Husna Annajah
NIM : P17320321057
Narahubung : 085715713864 (*WhatsApp*)

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma III, bermaksud untuk mengadakan studi kasus selama 2 minggu dimulai dari tanggal 01 April – 06 April 2024 dan 15 April – 20 April 2024 dengan tujuan untuk mengetahui Penerapan Terapi *Self Control* Terhadap Kecanduan *Gadget* Pada Remaja di Kelurahan Bubulak RW 07.

Saya menjamin bahwa studi kasus ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapa pun. Saya berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi instansi kesehatan peneliti maupun responden. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan kesediaan responden untuk berpartisipasi. Peneliti mengucapkan terima kasih atas perhatian dan partisipasi responden dalam studi kasus ini.

Bogor,2024

Mutia Husna Annajah

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA III**

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui tentang Penerapan Terapi *Self Control* Terhadap Kecanduan *Gadget* Pada Remaja di Kelurahan Bubulak RW 07. Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecanduan *gadget* dan *self control* pada remaja.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :
Jenis Kelamin :
Umur :
No. HP :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian penerapan terapi *self control* Terhadap kecanduan *gadget* pada remaja di Kelurahan Bubulak RW 07.

Bogor,2024

Penulis

Responden

(Mutia Husna Annajah)

(.....)

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA III**

KUESIONER RESPONDEN

Dalam pengisian kuesioner ini diharapkan responden untuk mengisi dengan jujur dan tanpa paksaan ataupun tertekan. Kerahasiaan data dalam kuesioner ini akan dijamin oleh peneliti.

Petunjuk pengisian : Isilah pertanyaan dibawah ini dengan benar dan beri tanda *ceklis* pada pertanyaan pilihan.

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : (L/P)

Alamat Lengkap :

Anak Ke :

1

3

2

>3

Agama :

Islam

Hindu

Kristen

Budha

Pendidikan :

SMP

SMK

SMA

Kuliah

Pekerjaan :

Pelajar

Tidak Bekerja

Buruh

Wiraswasta

Berapa *gadget* yang anda miliki?

- | | | | |
|--------------------------|-----------|--------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | Tidak ada | <input type="checkbox"/> | 2 |
| <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> | >2 |

Berapa kuota yang anda gunakan per bulan?

- | | | | |
|--------------------------|----------|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | < 1 GB | <input type="checkbox"/> | 4 – 6 GB |
| <input type="checkbox"/> | 1 – 3 GB | <input type="checkbox"/> | > 6 GB |

Berapa lama anda memiliki *gadget*?

- | | | | |
|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | 1 – 3 tahun | <input type="checkbox"/> | 6 – 7 tahun |
| <input type="checkbox"/> | 4 – 5 tahun | <input type="checkbox"/> | >7 tahun |

Aplikasi apa yang paling sering anda gunakan?

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Media sosial | <input type="checkbox"/> | Game |
| <input type="checkbox"/> | Belajar <i>online</i> | <input type="checkbox"/> | Lain-lainnya, sebutkan..... |

Jika memakai media sosial atau game, sebutkan jenisnya....

Berapa durasi pemakaian *gadget* per hari?

- | | | | |
|--------------------------|-----------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | < 3 jam | <input type="checkbox"/> | 5 – 6 jam |
| <input type="checkbox"/> | 3 – 4 jam | <input type="checkbox"/> | > 6 jam |

Berapa durasi pemakaian *gadget* per hari dalam menggunakan media sosial?

- | | | | |
|--------------------------|-----------|--------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | < 3 jam | <input type="checkbox"/> | 5 – 6 jam |
| <input type="checkbox"/> | 3 – 4 jam | <input type="checkbox"/> | > 7 jam |

Berapa banyak anda mengecek *gadget* anda rata-rata per hari?

- | | | | |
|--------------------------|------------|--------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | < 10 kali | <input type="checkbox"/> | 20-30 kali |
| <input type="checkbox"/> | 10-20 kali | <input type="checkbox"/> | > 30 kali |

Berapa uang yang anda gunakan untuk membeli kuota atau pulsa setiap bulan?

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Rp. <20.000,00 | <input type="checkbox"/> | Rp. 50.000,00 – 100.000,00 |
| <input type="checkbox"/> | Rp. 20.000,00 – 50.000,00 | <input type="checkbox"/> | Rp. >100.000,00 |

Apa pekerjaan orang tua anda?

- | | | | |
|--------------------------|-----------------|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Karyawan swasta | <input type="checkbox"/> | Buruh |
| <input type="checkbox"/> | PNS/TNI/POLRI | <input type="checkbox"/> | Tidak bekerja |

Apakah ada kegiatan rutin setiap hari selain bermain *gadget*? Jika ada, apa kegiatan tersebut?

Tidak ada

Ada, Kursus

Ada, Kerja sampingan

Ada, Kegiatan masyarakat

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA III

Kuesioner

Smartphone Addicttion Scale-Short Version (SAS-SV)

Petunjuk pengisian :

- a. Setiap pertanyaan terdiri dari 6 interвал
 1. Sangat tidak setuju (STS)
 2. Tidak setuju (TS)
 3. Tidak setuju sebagian (TSS)
 4. Setuju (S)
 5. Sangat setuju (SS)
 6. Sangat setuju sekali (SSS)

- b. Bacalahlah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dan jawablah dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan pada diri anda. Dengan cara menceklis jawaban sesuai keadaan anda secara JUJUR.

No.	Pertanyaan	STS	TS	TSS	S	SS	SSS
1	Karena penggunaan <i>gadget</i> saya sulit melakukan pekerjaan sesuai dengan jadwal yang sudah saya tentukan sebelumnya.						
2	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat dikelas/kerja, mengerjakan tugas atau bekerja disebabkan oleh penggunaan <i>gadget</i> .						

3	Saya merasakan nyeri pada pergelangan tangan atau leher bagian belakang saat menggunakan <i>gadget</i> .						
4	Saya tidak sanggup apabila saya diharuskan untuk tidak memiliki <i>gadget</i> .						
5	Saya merasa tidak sabaran dan gelisah saat saya tidak memegang <i>gadget</i> milik saya.						
6	Saya berfikir tentang <i>gadget</i> saya bahkan saat saya tidak menggunakannya.						
7	Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan <i>gadget</i> meskipun saya tahu bahwa kehidupan sehari-hari saya sudah sangat terpengaruh oleh <i>gadget</i> .						
8	Saya memeriksa <i>gadget</i> saya secara berkala sehingga saya tidak melewatkan percakapan orang lain di sosia media.						
9	Saya selalu menggunakan <i>gadget</i> lebih lama dari waktu yang saya rencanakan.						
10	Orang-orang disekitar saya memberitahu saya bahwa saya menggunakan <i>gadget</i> secara berlebihan.						

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA III

Kuesioner
Self Control

Petunjuk pengisian :

- a. Setiap pertanyaan terdiri dari 6 interval
 1. Sangat tidak sesuai (STS)
 2. Tidak sesuai (TS)
 3. Netral (N)
 4. Sesuai (S)
 5. Sangat sesuai (SS)

- b. Bacalahlah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dan jawablah dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan pada diri anda. Dengan cara menceklis jawaban sesuai keadaan anda secara JUJUR.

No.	Pertanyaan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya bermain <i>gadget</i> terlalu lama.					
2	Saya merasa gelisah ketika saya tidak memegang <i>gadget</i> .					
3	Saya mengetahui kapan waktu saya untuk memegang <i>gadget</i> .					
4	Saya berhak mengeluarkan biaya pulsa untuk menggunakan sosial media.					
5	Hal pertama yang saya lakukan ketika bangun tidur adalah mengecek <i>gadget</i> .					

6	Saya tidak membaca isi pesan yang saya terima dengan teliti.					
7	Saya marah ketika dilarang menggunakan <i>gadget</i> .					
8	Saya jarang berinteraksi terhadap lingkungan sekitar.					
9	Saya membaca pesan dengan teliti.					
10	Saya merasa baik-baik saja ketika saya tidak memegang <i>gadget</i> .					
11	Saya lupa waktu ketika bermain <i>gadget</i> .					
12	Saya bisa mengatur waktu ketika menggunakan <i>gadget</i> .					
13	Saya membatasi menggunakan <i>gadget</i> ketika belajar.					
14	Saya dapat mengontrol diri saya dalam bermain <i>gadget</i> .					
15	Waktu saya terganggu karena bermain <i>gadget</i> .					
16	Saya selalu bangun tepat waktu di pagi hari.					
17	Saya kurang berkonsentrasi ketika pelajaran di kelas/bekerja.					
18	Saya tidak bisa mengontrol diri untuk bermain <i>gadget</i> .					
19	Saya sering melihat <i>gadget</i> terlebih dahulu dibandingkan belajar.					
20	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik ketika pelajaran dikelas.					

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA III**

Lembar Observasi Kecanduan *Gadget*

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin : (L/P)

Untuk setiap pertanyaan, mohon diberi tanda CEKLIS pada kolom yang sesuai dengan kondisi yang anda rasakan dengan JUJUR.

No.	Pertanyaan	Tidak (1)	Iya (2)
1	Masih cenderung memegang <i>gadget</i> setiap saat		
2	Kalau liat baterai <i>gadget</i> habis masih suka cenderung bergegas mencharger		
3	Ketika tidak bersama <i>gadget</i> , masih suka merasa kecewa atau ada rasa gelisah		
4	Masih merasa takut dan tidak nyaman saat kehilangan koneksi <i>gadget</i>		
5	Kalau sedang memainkan <i>gadget</i> suka masih fokusnya hanya ke <i>gadget</i> saja dan tidak menghiraukan sekitar		
6	Bermain <i>gadget</i> lebih dari 5 jam		

7	Masih saat bangun tidur langsung main <i>gadget</i> dan baru puas kalau sudah puas main <i>gadget</i> lanjut aktivitas terus aktivitas selesai lanjut <i>gadget</i> kembali		
8	Masih saat tidak main <i>gadget</i> sama sekali itu suka murung dan gak bersemangat		
9	Masih berfikir bagaimana <i>gadget</i> -nya tetap terhubung ke internet melalui kuota internet, bahkan rela tidak makan atau jajan demi membeli kuota internet yang habis		
10	Masih tidak bisa lepas dari <i>gadget</i> dan memainkan atau menggunakan <i>gadget</i> di tempat seperti kamar mandi, dapur, saat makan, berjalan kaki ataupun saat berkendara		

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA III

Lembar Observasi *Self Control*

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin : (L/P)

Untuk setiap pertanyaan, mohon diberi tanda CEKLIS pada kolom yang sesuai dengan kondisi yang anda rasakan dengan JUJUR.

No.	Pertanyaan	Tidak (1)	Iya (2)
1	Masih bermain <i>gadget</i> terlalu lama		
2	Masih merasa gelisah ketika saya tidak memegang <i>gadget</i> .		
3	Mengetahui kapan waktu untuk memegang <i>gadget</i> .		
4	Hal pertama yang di lakukan ketika bangun tidur adalah mengecek <i>gadget</i> .		
5	Masih suka marah ketika dilarang menggunakan <i>gadget</i> .		
6	Masih jarang berinteraksi terhadap lingkungan sekitar.		
7	Merasa baik-baik saja ketika tidak memegang <i>gadget</i> .		
8	Masih lupa waktu ketika bermain <i>gadget</i> .		
9	Bisa mengatur waktu ketika menggunakan <i>gadget</i> .		

10	Bisa membatasi menggunakan <i>gadget</i> ketika belajar atau kerja.		
11	Dapat mengontrol diri dalam bermain <i>gadget</i>		
12	Merasa waktu terganggu karena bermain <i>gadget</i> .		
13	Masih tidak bisa mengontrol diri untuk bermain <i>gadget</i> .		
14	Masih sering melihat <i>gadget</i> terlebih dahulu dibandingkan belajar ataupun kegiatan lainnya.		
15	Masih bermain <i>gadget</i> hingga tidur lebih dari jam 10 malam.		

STANDAR OPERASIONAL PELAKSANAAN TERAPI *SELF CONTROL*

1. Pemantauan Diri

Prosedur

a. Persiapan

- 1) Menyepakati kesepakatan dengan responden sesuai kebutuhan.
- 2) Menyiapkan peralatan.

b. Orientasi

- 1) Memberikan sapaan terapeutik dan perkenalan diri peneliti.
- 2) Menanyakan tentang perasaan responden hari ini.
- 3) Menjelaskan tujuan kegiatan.
- 4) Durasi sesi terapi adalah \pm 20 menit.
- 5) Tanyakan perasaan dan kesiapan responden mengikuti terapi *self control*.

c. Kerja

- 1) Menganjurkan posisi duduk responden nyaman dan rileks.
- 2) Pertahankan kontak mata dengan responden.
- 3) peneliti membangun rapport dengan responden.
- 4) mengarahkan mengisi lembar kerja pertama untuk melihat masalah apa saja yang terjadi pada responden.
- 5) peneliti menjelaskan kepada responden mengenai masalah kecanduan dan materi mengenai kontrol diri berupa manfaat serta tips-tips kontrol diri.
- 6) peneliti memberikan tugas rumah kepada responden berupa lembar *to do list* atau daftar perilaku dan kebiasaan yang ingin diubah.

d. Terminasi

1) Evaluasi

- Menanyakan perasaan responden setelah mengikuti terapi *self control*.

- Memberikan pujian atas pencapaian individu.
- 2) Rencana Tindak Lanjut
 - Membantu responden untuk menemukan strategi pemecahan masalah.
 - Memasukkan kegiatan pemantauan diri pada jadwal kegiatan harian responden.
 - 3) Kontrak yang akan datang
 - Membuat kontrak kembali untuk terapi *self control* selanjutnya.

2. Penguhan Diri

Prosedur

- a. Persiapan
 - 1) Mengkonfirmasi kontrak dengan responden.
 - 2) Menyiapkan peralatan.
- b. Orientasi
 - 1) Memberikan sapaan terapeutik dan perkenalan diri peneliti.
 - 2) Menanyakan tentang perasaan responden hari ini.
 - 3) Menjelaskan tujuan kegiatan.
 - 4) Durasi sesi terapi adalah ± 20 menit.
 - 5) Tanyakan perasaan dan kesiapan responden mengikuti terapi *self control*.
- c. Kerja
 - 1) Mengajukan posisi duduk responden nyaman dan rileks.
 - 2) Pertahankan kontak mata dengan responden.
 - 3) Peneliti memeriksa tugas rumah dan merefleksikan hasil tugas rumah.
 - 4) Responden mengisi lembar kerja dengan menentukan target perilaku sasaran yang diinginkan responden dalam merubah perilakunya.
 - 5) Kemudian, peneliti memberikan tugas rumah berupa lembar *to do list* atau daftar perilaku dan kebiasaan yang ingin diubah yang dimana nantinya digunakan responden untuk mengatur pola perilaku yang dimiliki responden selama di rumah.

d. Terminasi

1) Evaluasi

- Menanyakan perasaan responden setelah mengikuti terapi *self control*.
- Memberikan pujian atas pencapaian individu.

2) Rencana Tindak Lanjut

- Membantu responden untuk menemukan strategi pemecahan masalah.
- Memasukkan kegiatan pengukuhan diri pada jadwal kegiatan harian responden.

3) Kontrak yang akan datang

- Membuat kontrak kembali untuk terapi self control selanjutnya.

3. Kontrol Stimulus

Prosedur

a. Persiapan

- 1) Mengkonfirmasi kontrak dengan responden.
- 2) Menyiapkan peralatan.

b. Orientasi

- 1) Memberikan sapaan terapeutik dan perkenalan diri peneliti.
- 2) Menanyakan tentang perasaan responden hari ini.
- 3) Menjelaskan tujuan kegiatan.
- 4) Durasi sesi terapi adalah ± 20 menit.
- 5) Tanyakan perasaan dan kesiapan responden mengikuti terapi *self control*.

c. Kerja

- 1) Mengajukan posisi duduk responden nyaman dan rileks.
- 2) Pertahankan kontak mata dengan responden.
- 3) Peneliti memeriksa tugas rumah dan merefleksi hasil tugas rumah tersebut.

- 4) Peneliti memberikan stimulus berupa gambaran-gambaran peristiwa kepada responden yang dimana mampu memicu timbulnya kecanduan terhadap *gadget* yang ada dalam dirinya. Hal ini bertujuan untuk melihat bagaimana kemampuan responden dalam merespon dan mengurangi kecanduan.
- 5) Peneliti membagikan tugas rumah yaitu dengan lembar *to do list* atau daftar perilaku dan kebiasaan yang ingin diubah.

d. Terminasi

1) Evaluasi

- Menanyakan perasaan responden setelah mengikuti terapi *self control*.
- Memberikan pujian atas pencapaian individu.

2) Rencana Tindak Lanjut

- Membantu responden untuk menemukan strategi pemecahan masalah.
- Memasukkan kegiatan kontrol stimulus pada jadwal kegiatan harian responden.

3) Kontrak yang akan datang

- Membuat kontrak kembali untuk terapi *self control* selanjutnya.

4. Evaluasi Diri

Prosedur

a. Persiapan

- 1) Mengkonfirmasi kontrak dengan responden.
- 2) Menyiapkan peralatan.

b. Orientasi

- 1) Memberikan sapaan terapeutik dan perkenalan diri peneliti.
- 2) Menanyakan tentang perasaan responden hari ini.
- 3) Menjelaskan tujuan kegiatan.
- 4) Durasi sesi terapi adalah ± 20 menit.
- 5) Tanyakan perasaan dan kesiapan responden mengikuti terapi *self control*.

c. Kerja

- 1) Mengajukan posisi duduk responden nyaman dan rileks.
- 2) Pertahankan kontak mata dengan responden.
- 3) Peneliti memberikan hasil refleksi seluruh kegiatan dan pencapaian ke responden.
- 4) Peneliti memberikan lembar refleksi kegiatan dan memberikan waktu kepada responden untuk menceritakan kesan selama dia mengikuti kegiatan respondenng serta menceritakan bagaimana dia menghadapi kesulitan dan keberhasilan dia dalam menangani kecanduannya.

d. Terminasi

1) Evaluasi

- Menanyakan perasaan responden setelah mengikuti terapi *self control*.
- Memberikan pujian atas pencapaian individu.

2) Rencana Tindak Lanjut

- Membantu responden untuk menemukan strategi pemecahan masalah.
- Memasukkan kegiatan evaluasi diri pada jadwal kegiatan harian responden .

Leaflet Kecanduan Gadget

DURASI PENGGUNAAN GADGET

Remaja hanya diperbolehkan menggunakan gadget mereka selama 257 menit sehari, atau sekitar 4 jam 17 menit jika tidak digunakan untuk hal-hal yang penting. (Prasetyo, 2021). Menurut penelitian Christiany Judhita bahwa penggunaan gadget adalah 3 jam. Syamsoedin et al tahun 2015 mengatakan durasi penggunaan media sosial yang baik adalah 3-4 jam sehari.

DEFINISI GADGET

"Sebagai perangkat elektronik atau mekanik dengan fungsi praktis" adalah definisi Gadget dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia. (Sari, 2021)



Kecanduan Gadget



JENIS GADGET

Kata "gadget" digunakan untuk menggambarkan berbagai jenis perangkat teknologi khusus yang berkembang dengan cepat, seperti komputer, tablet, iPhone, dan smartphone.

DEFINISI KECANDUAN GADGET

Kata dasar "candu", yang didefinisikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai "kejangkitan suatu kegembiraan hingga lupa hal lain" adalah asal dari istilah "kecanduan." (Sari, 2021). Kecanduan gadget yaitu ketergantungan terhadap perangkat elektronik, atau gadget yang memiliki fitur-fitur khusus pada setiap perangkat. (Latuheru et al. 2020).

FASILITAS GADGET

Fasilitas gadget yaitu Layanan telepon, email, melihat dan berbagi konten foto atau video, bermain game, musik, mengatur lokasi pertemuan, menjelajah internet, merekam suara, mengecek cuaca, dan mengirim pesan singkat di ruang obrolan media sosial adalah beberapa contoh penggunaan media gadget. (Kogoya et al., 2022).

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)
PROGRAM DIPLOMA III
2024

DAMPAK GADGET

Dampak gadget mempunyai dampak positif dan negatif, dampak negatif gadget adalah :

1. Menjadi pribadi yang tertutup.
2. Kondisi kesehatan terganggu.
3. Masalah tidur sulit untuk bangun pagi setelah bermain Gadget sampai larut malam.
4. Suka bermain sendiri.
5. Penyakit mental.
6. Penggunaan Gadget yang berlebihan menjadi depresi, kecemasan, kurangnya perhatian, autism, dan gangguan bipolar.
7. Agresif.
8. Merasa tidak bisa hidup tanpa Gadget.

FAKTOR PENYEBAB KECANDUAN GADGET

- Faktor Internal yaitu self control yang rendah.
- Faktor Situasional yaitu stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, bosan, dan tidak adanya kegiatan rekreasi.
- Faktor sosial termasuk alasan kecanduan gadget sebagai alat untuk berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain.
- Faktor eksternal. Ini berkaitan dengan tingginya paparan media pada gadget dan berbagai fasilitasnya.

CIRI-CIRI KECANDUAN GADGET

Seorang pecandu gadget akan fokus secara berlebihan pada dunia maya; oleh karena itu, berpisah dari gadget mereka akan membuat mereka khawatir. Remaja yang terbiasa dengan teknologi tersebut akan menjadikan gadget sebagai teman setia dalam segala aktivitas, sumber hiburan, dan informasi. Akibatnya, mereka akan merasakan adanya kesenjangan dalam hidup mereka. Mereka akan merasa gelisah jika tidak ada jaringan atau jika baterainya habis. (Baderi & Ekawati, 2020).

AYO BATASI PENGGUNAAN GADGET KITA

KIAT MENGATASI KECANDUAN GADGET

- Tetapkan batas waktu.
- Tetapkan area no gadget.
- Berhenti menggunakan gadget saat sedang melakukan kegiatan penting lainnya.
- Tentukan aturan "no gadget". Buatlah aturan keluarga yang melarang penggunaan gadget saat makan atau acara-acara khusus.
- Buatlah kegiatan pengganti untuk menggantikan penggunaan gadget.



Leaflet Self Control

Dampak Self Control

Sebuah studi telah menunjukkan bahwa pengendalian diri sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Memiliki pengendalian diri yang tinggi akan meningkatkan performa kerja, kontrol dorongan hati yang kuat, harga diri yang stabil dan dikendalikan, hubungan interpersonal yang baik dan kurangnya perilaku agresif. (Osaka, 2022).

Fungsi Self Control

Self control berperan dalam mengendalikan kekuatan dorongan yang menjadi inti dari tingkat kemampuan, keinginan, keyakinan, keberanian, dan emosi yang dimiliki oleh individu.

Definisi Self Control

Kontrol diri, juga dikenal sebagai self control, adalah kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarah pada perilaku diri kita yang dapat menghasilkan hasil yang positif. self control adalah salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan seseorang selama proses kehidupannya, termasuk dalam menghadapi situasi lingkungan sekitarnya. (Osaka, 2022)

Aspek-Aspek Self Control

1. Behavioral control (Kontrol perilaku)
2. Cognitif control (Kontrol kognitif)
3. Decisional control (mengontrol keputusan)



Self Control

Ayo Kita Bangun Self Control Diri Kita



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
PROGRAM DIPLOMA III
2024

Metode Membangun Self Control

1. Membuat daftar kebiasaan atau perilaku yang ingin di kontrol
2. Tentukan tingkah laku yang ingin Anda ubah.
3. Bersikaplah realistis dengan merencanakan perubahan yang sesuai dengan kehidupan, waktu, dan kemampuan.
4. Lakukan studi tentang perilaku.
5. Ketahui sifatmu dengan jujur.
6. Tentukan tujuan yang dapat dicapai dan realistis.
7. Periksa kemajuan yang telah dilakukan dan ingat bahwa yang di perlukan adalah kemajuan bukan kesempurnaan.
8. Memotivasi diri sendiri.
9. Salurkan energi dengan berperilaku positif.
10. Kembangkan hobi baru.
11. Berikan semangat kepada diri sendiri.
12. Jika menyerah pada keinginan impulsif daripada berusaha mencapai tujuan, gunakan jurnal untuk mengubah pernyataan negatif.
13. Mencari bantuan dari orang-orang yang mendukung.
14. Berikan hadiah kepada diri sendiri.
15. Ketahui kapan memerlukan bantuan.

Meningkatkan Self Control

Untuk meningkatkan Self control, kita dapat melakukan hal-hal berikut: (Osaka, 2022)

1. Identifikasi godaan dan menghindarinya
2. Membuat skenario
3. Berlatih dengan Self control
4. Fokus pada satu tujuan untuk satu waktu

Kata-Kata Kutipan Tentang Self Control

Berikut kutipan tentang self control (Subagijo, 2020) :

1. "Tantangan terbesar seseorang adalah mengendalikan diri sendiri." - Kazi Syams
2. "Faktor utama di balik kesuksesan adalah pengendalian diri." - Rig Veda
3. "Seseorang tanpa pengendalian diri seperti kota yang dibobol dan dibiarkan tanpa tembok." - Anonim
4. "Jika kamu tidak menaklukkan diri sendiri, kamu akan ditaklukkan diri sendiri." - Napoleon Hill
5. "Saya menganggap dia lebih berani yang mengatasi keinginannya daripada dia yang menaklukkan musuh-musuhnya karena kemenangan tersulit adalah atas diri sendiri." - Aristoteles



Terimakasih

Ayo Kita Bangun Self Control Yang Baik!!

"Pengendalian diri adalah faktor kunci dalam mencapai kesuksesan. Kita tidak bisa mengendalikan segalanya dalam hidup, tapi kita pasti bisa mengendalikan diri kita sendiri." - Jan McKingley Hilado



SURAT PERIZINAN PENELITIAN

Kemenkes

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0048/2024
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

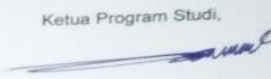
28 Maret 2024

Yang terhormat,
Kepala Kelurahan Bubulak
di-
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 1 April - 6 April dan 16 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Mutia Husna Annajah	P17320321057	Penerapan Terapi Self Control Terhadap Kecanduan Gadget Pada Remaja Di Kelurahan Bubulak RW 07	RW 07 Kelurahan Bubulak



Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,

Dr. Imam Makhrus, S.Kep., M.Kes
NIP. 196404061985031007

Tembusan :

1. Ketua RW 07 Kelurahan Bubulak Kota Bogor
2. Ketua RW 08 Kelurahan Bubulak Kota Bogor

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://www.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tts.kominfo.go.id/verifyPDF>

***To Do List* atau Daftar
Perilaku dan Kebiasaan Yang Ingin Diubah**

Nama :

Hari/Tanggal :

To Do List :

Langkah-Langkah :

Evaluasi atau Kendala :

- 1.
- 2.
- 3.

Cara Pengisian :

- Pertama responden diminta mengisi nama dan tanggal dibuatnya *to do list* atau daftar perilaku dan kebiasaan yang ingin diubah;
- Lalu mengisi *to do list* atau daftar perilaku dan kebiasaan yang ingin diubah, apabila tercapai diberi tanda centang (√);
- Setelahnya mengisi langkah apa saja yang harus dilakukan agar *to do list* tercapai dan jika dilakukan diberi tanda centang (√);
- Apabila terdapat masalah atau hambatan bisa ditulis di evaluasi atau kendala sehingga bisa mencari pemecahan permasalahannya.

**DOKUMENTASI PENERAPAN TERAPI *SELF CONTROL*
TERHADAP KECANDUAN *GADGET* PADA REMAJA DI
KELURAHAN BUBULAK RW 07**





Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung







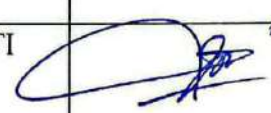

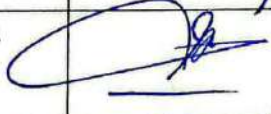
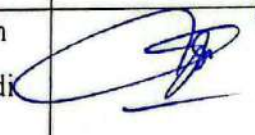
Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>


**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA
TIGA TA. 2023/2024**

NAMA MAHASISWA : Mutia Husna Annajah
 NIM : P17320321057
 NAMA PEMBIMBING : Udi Whyudi, M. Kep.
 JUDUL KTI : Penerapan Terapi *Self Control* Terhadap Kecanduan *Gadget*
 Pada Remaja Dikelurahan Bubulak RW 07
 TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

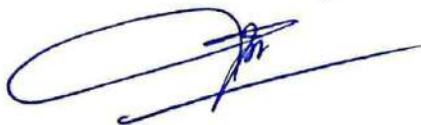
NO.	TANGGAL	TOPK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	Rabu, 24 Januari 2024	Mengajukan Judul Studi Kasus	Cari masalah untuk penelitian yang terbaru dan terapi yang pas	
2	Kamis, 25 Januari 2024	Konsultasi Judul Studi Kasus dan Bimbingan BAB I	Lanjutkan BAB I	

3	Senin, 29 Januari 2024	Konsultasi Judul Studi Kasus dan Objek Penelitian	Objek Penelitian di Masyarakat	
4	Kamis, 01 Maret 2024	Bimbingan BAB I	<ul style="list-style-type: none"> • Referensi • Ketergantungan <i>gadget</i> Kuesioner kecemasan dan gejala kecanduan <i>gadget</i>	
5	Kamis, 25 Januari 2024	Bimbingan BAB 1 dan 2	Perbaiki BAB 1, 2, 3	
6	Senin, 29 Januari 2024	Bimbingan Revisi BAB 1, 2 dan 3	ACC Sidang	
7	Kamis, 21 Maret 2024	Konsul Leaflet Kecanduan <i>Gadget & Self Control</i>	ACC Sudah	
8	Jumat, 22 Maret 2024	Konsultasi Mengenai Lembar Observasi	Lanjutan	
9	Senin, 01 April 2024	Revisi Karya Tulis Ilmiah	Revisi hasil ujian proposal KTI	
10	Selasa, 14 Mei 2024	Bimbingan KTI BAB 4	Lanjutkan dan masukan jurnal BAB 4 serta tambahkan beberapa referensi	
11	Rabu, 15 Mei 2024	Revisi BAB 4 dan 5	Lanjutkan BAB 4 dan 5 serta lengkapi lagi	
12	Kamis, 16 Mei 2024	Revisi BAB 4 dan 5	Lengkapi BAB 4 dan tambahkan patofisiologi kecanduan <i>gadget</i> di BAB 2	

13	Senin, 20 Mei 2024	Revisi tambahan patofisiologi kecanduan <i>gadget</i> di BAB 2	ACC sidang akhir KTI	
----	-----------------------	---	----------------------	---

Bogor,.....

Pembimbing,



(.....)

NIP.....

