

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR KEASLIAN KTI .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan masalah.....	6
C. Tujuan Studi Kasus .....	6
D. Manfaat Studi Kasus .....	6
BAB II TUJUAN PUSTAKA .....	8
A. Landasan Teori .....	8
1. Konsep Remaja .....	8
a. Definisi Remaja.....	8
b. Pembagian Usia Remaja .....	9
c. Karakteristik masa Remaja .....	10
d. Tugas Perkembangan Remaja.....	14
2. Konsep Kecanduan <i>Gadget</i> .....	17
a. Definisi Kecanduan <i>Gadget</i> .....	17
b. Jenis <i>Gadget</i> .....	18
c. Fasilitas <i>Gadget</i> .....	18
d. Dampak <i>Gadget</i> .....	19
e. Patofisiologi Kecanduan <i>Gadget</i> .....	20
f. Faktor Penyebab Kecanduan <i>Gadget</i> .....	22

g. Durasi Penggunaan <i>Gadget</i> .....	24
h. Ciri-Ciri Kecanduan <i>Gadget</i> .....	26
i. Kiat Mengatasi Kecanduan <i>Gadget</i> .....	27
3. Konsep <i>Self Control</i> .....	29
a. Definisi <i>Self Control</i> .....	29
b. Aspek-Aspek <i>Self Control</i> .....	31
c. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Control</i> .....	32
d. Dampak <i>Self Control</i> .....	32
e. Fungsi <i>Self Control</i> .....	33
f. Langkah-Langkah <i>self Control</i> .....	33
g. Metode Membangun <i>Self Control</i> .....	35
h. Meningkatkan <i>Self Control</i> .....	36
i. Kata-Kata Kutipan <i>Self Control</i> .....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Rancangan Penelitian .....	38
B. Subjek Penelitian.....	38
C. Definisi Operasional.....	40
D. Instrumen Penelitian .....	41
E. Tempat dan Waktu Sudi Kasus .....	43
F. Metode Pengumpulan Data .....	44
G. Pengolahan Data.....	46
H. Etika Penelitian .....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	49
A. Gambaran Umum .....	49
B. Hasil Pengkajian.....	50
C. Prosedur Pelaksanaan.....	53
D. Hasil Studi Kasus .....	63
E. Pembahasan.....	64
F. Keterbatasan Penelitian .....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan .....	73

B. Saran.....	74
---------------	----

DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tujuan Perkembangan Masa Remaja .....	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	40
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Self Control</i> .....	43
Tabel 3.3 Waktu Studi Kasus .....	44
Tabel 4.1 Hasil Prosedur Pelaksanaan Secara Individu Sesi Pertama (Tahapan Persiapan) .....	55
Tabel 4.2 Hasil Prosedur Pelaksanaan Secara Individu Sesi Kedua : <i>Self Control</i> (Penguhan Diri) .....	57
Tabel 4.3 Hasil Prosedur Pelaksanaan Secara Individu Sesi Ketiga : Kontrol Stimulus .....	59
Tabel 4.4 Hasil Prosedur Pelaksanaan Secara Individu Sesi Keempat : <i>Self</i> Evaluasi .....	61
Tabel 4.5 Karakteristik Reponden.....	63
Tabel 4.6 Tingkat Kecanduan <i>Gadget</i> .....	64

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Daerah Otak Yang Berhubungan Dengan Kecanduan Internet..... 22

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Penjelasan Responden
2. Lampiran Persetujuan Responden
3. Lampiran Kuesioner Responden
4. Lampiran Kuesioner *Smartphone Addicction Scale-Short Version (SAS-SV)*
5. Lampiran Kuesioner *Self Control*
6. Lembar Osbservasi Kecanduan *Gadget*
7. Lampiran Lembar Observasi *Self Control*
8. Lampiran Standar Operasional Pelaksanaan Terapi *Self Control*
9. Lampiran Leaflet Kecanduan *Gadget*
10. Lampiran Leaflet *Self Control*
11. Lampiran Surat Perizinan Penelitian
12. Lampiran *To Do List* atau Daftar Perilaku dan Kebiasaan Yang Ingin Diubah
13. Lampiran Dokumentasi Pelaksanaan Responden
14. Lampiran Lembar Bimbingan