

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

Cover.....	i
Lembar pengesahan.....	ii
Motto.....	iii
Halaman persembahan .....	iv
Kata pengantar .....	v
Daftar isi.....	ix
Daftar tabel.....	xi
Daftar lampiran .....	xii
Daftar gambar.....	xiii
Abstrak .....	xiv

### **BAB I : PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Keaslian Penelitian.....	7
E. Manfaat penelitian.....	9

### **BAB II : TINJAUAN PUSTAKA**

A. <i>Smartphone Addiction</i>	
1. Pengertian <i>Smartphone Addiction</i> .....	10
2. Karakteristik <i>Smartphone Addiction</i> .....	13
3. Aspek <i>Smartphone Addiction</i> .....	14
4. Faktor yang mempengaruhi <i>Smartphone Addiction</i> ...	17
B. Pelatihan Manajemen Diri	
1. Pengertian Pelatihan .....	21
2. Pengertian Manajemen Diri.....	24
3. Aspek Manajemen Diri.....	26
4. Pelatihan Manajemen Diri .....	28
C. Kerangka Berfikir .....	29
D. Hipotesis .....	31

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	32
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	32
C. Definisi Operasional .....	33
D. Subjek Penelitian .....	34

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

E. Prosedur Penelitian .....	34
F. Metode Pengumpulan Data .....	40
G. Validitas Dan Reliabilitas .....	43
H. Teknik Analisis Data .....	52

**BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Pelaksanaan Penelitian .....	53
B. Hasil Penelitian.....	55
1. Uji Hipotesis Analisis Mann Whitney U Test.....	55
2. Deskripsi Data .....	56
3. Analisis Data Tambahan.....	59
C. Pembahasan .....	60

**BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	68
B. Saran .....	69

DAFTAR PUSTAKA .....	70
----------------------	----

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Pelatihan Manajemen Diri .....	38
Tabel 3.2 : <i>Blue Print</i> Skala <i>Smartphone Addiction</i> .....	42
Tabel 3.3 : <i>Blue Print</i> Skala <i>Smartphone Addiction</i> Setelah <i>Try Out</i> .....	45
Tabel 3.4 : Norma Kategorisasi Teoritis .....	46
Tabel 4.1 : Observasi Kegiatan Pelatihan Manajemen Diri .....	54
Tabel 4.2 :Signifikansi <i>Mann-Whitney U Test</i> Pretest .....	55
Tabel 4.3 : Signifikansi <i>Mann-Whitney U Test</i> Posttest .....	56
Tabel 4.4 : Perbedaan Kategorisasi Pre-post Kelompok Eksperimen.....	57
Tabel 4.5 :Deskripsi Statistik Kelompok Eksperimen .....	57
Tabel 4.6 : Deskripsi Penurunan Aspek <i>Smartphone Addiction</i> Pre-Post Kelompok Eksperimen.....	58
Tabel 4.7 : Perbedaan Kategorisasi Pre-post Kelompok Kontrol .....	59
Tabel 4.8 : Deskripsi Statistik Kelompok Kontrol.....	59

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A : Validasi alat ukur.....	77
Lampiran B : Skala <i>Smartphone Addiction Try Out</i> .....	91
Lampiran C : Tabulasi Skor Mentah Hasil <i>Try Out</i> .....	95
Lampiran D : Skala <i>Smartphone Addiction</i> .....	105
Lampiran E : Tabulasi Data Penelitian ( <i>Screening, Pretest, Posttest</i> ).....	109
Lampiran F : Data Pre-Post Skala <i>Smartphone Addiction</i> .....	112
Lampiran G : Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	114
Lampiran H: Uji Hipotesis.....	122
Lampiran I : <i>Size Effect</i> .....	126
Lampiran J : Lembar Validasi (Modul, Eksperimenter, dan Observer).....	130
Lampiran K : Modul Pelatihan Manajemen Diri .....	148
Lampiran L : Rekap Berita Acara <i>Try Out</i> Modul Pelatihan Manajemen Diri	150
Lampiran M : Surat Izin Penelitian.....	155
Lampiran N : <i>Informed Consent</i> (Eksperimenter, Observer, Subjek, Crew).....	165
Lampiran O : Berita Acara Penelitian.....	169
Lampiran P : Worksheet.....	176
Lampiran Q : Lembar Observasi.....	188
Lampiran R : Interrater.....	194
Lampiran S : Analisis Tambahan (Hasil Observasi Dan <i>Worksheet</i> ) .....	197
Lampiran T : Pedoman Wawancara Dan Hasil Wawancara.....	200

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 : Desain Penelitian.....	32
Gambar 3.2 : Prosedur Penelitian.....	39



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.