

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, K. (2020). Metode Penguatan Pendidikan Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar (Studi Kasus Di SDIT Bias Assalam Kota Tegal). *Jurnal Perseda, III*.
- Amaliawati, F., Pandang, A., & Harum, A. (2022). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Gadget Pada Siswa Smp Negeri 17 Makassar. *Pinisi Journal of Education*, 3(1), 1–9. <http://eprints.unm.ac.id/25353/>
- Amaliawati, F., Pandang, A., & Harum, A. (2023). *Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Gadget Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama*. 3(6), 183–191.
- Anggraeni, W., & Meiyuntariningsih, T. (2021). Hubungan Antara Loneliness dan kontrol diri dengan ketergantungan smartphone pada remaja. *Jurnal Psikovidya*, 25(2), 100–108.
- Asrianti. (2016). *Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong*. Universitas Negeri Makassar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Candra, Y., Nastasia, K., & Fenia, S. Z. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Siswa Kelas XI SMAN 10 Padang. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Dharma Andalas*, 23(1), 185–194. <https://doi.org/10.47233/jebd.v23i1.197>
- Carlson, N. . (2000). *Psychology : The Science of Behavior*.
- Chaplin. (2015). *Kamus Lengkap Psikologi*. PT Raja Grafindo Persada.
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (2013). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Defira Anjassari, B. (2024). Manfaat Pengendalian Diri Dalam Pengaruh Media Sosial di Kalangan Masyarakat: Literature Review. *Jurnal Sosial Teknologi*, 4(1), 33–37. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v4i1.1112>
- Dewi, D. P. (2022). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan smartphone pada siswa di SMA X di Purwodadi. *Skripsi*, 30701501625, 12–13.
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar Ruz Media
- Gie, T. L. (2000). *Cara belajar yang baik bagi mahasiswa edisi kedua*. Gadjah Mada University press.
- Gunarsa, S., & Gunarsa, Y. S. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Gunung Mulia.
- Gunarsa, S., & Yulia, S. (2002). *Psikologi Untuk Membimbing*. Gunung Mulia.
- Hapsari, K. A., Ismanto, H. S., & Widiarto, A. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Mereduksi Tingkat Nomophobia pada Siswa Kelas VIII SMPN 37 Semarang. *Cendekia Pendidikan*, 4(4), 50–54.

- Hariastuti, T. R., & Eko, D. (2007). *Keterampilan-keterampilan Dasar dalam Konseling*. Unesa University Press.
- Hariyani, N. (2012). aplikasi layanan bimbingan konseling kelompok dalam mengatasi kecanduan gadget di MAN 3 medan . 30,176
- Huda, H. nuur. (2020). Kecanduan Gadget Dalam Interaksi Sosial Pada Remaja Sma Daerah Bantul Dan Sleman. *Cyber Security Dan Forensik Digital*, 3(1), 20–26. <https://doi.org/10.14421/csecurity.2020.3.1.1706>
- Imran. (2016). Penerapan Teknik self management untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA NEGERI 1 Sinjai.1-23. .
- Imran, A. N. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 1–16. http://eprints.unm.ac.id/19360/1/JURNAL_NUR_AZIZAH_IMRAN.pdf
- Indawasih, N., Retnaningdyastuti, M. T. S. R., & Setiawan, A. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Simbolik Terhadap Efikasi Diri Siswa. *Janacitta*, 2(1). <https://doi.org/10.35473/jnett.v2i1.222>
- Irawan, S. (2017). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2017.v7.i1.p39-48>
- Junaidi, M. (2010). Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktivis BEM di Lingkungan IAIN Sunan Ampel Surabaya. IAIN Surabaya.
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. . (2013). Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16–2.
- Khatulistiwa, H. A., Febrianti, T., & Batubara, S. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Mind Mapping Terhadap Kedisiplinan Penggunaan Gadget Di Sma Angkasa 2 Jakarta. *Guidance*, 16(02), 1–8. <https://doi.org/10.34005/guidance.v16i02.569>
- Kusuma, Y., & Ardhy, A. (2011). *Internet untuk Anak Tercinta*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Layli Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, & Kukuh Basuki Rahmat. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>
- Leung, L. (2008). Linking Psychological Attributes To Addiction and Improper Use of the Mobile Phone Among Adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), 93–113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- Marhamah, D. (2022). pendekatan teknik self-management dalam konseling perilaku k untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di smpn 1 Banda Aceh.
- Marlina, R. D. (2017). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecenderungan Kecanduan Internet pada Emerging Adulthood.
- Masjkur, M. (2018). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam

- Membangun Self Control Remaja Di Sekolah. *AtTuhfah: Jurnal Keislaman*, 7(1), 25-.
- Masruroh, S. (2023). Strategi Self Management (studi kasus pada mahasiswa program studi psikologi islam IAIN kediri yang menyelesaikan skripsi di waktu masa pandemi).
- Misbahudin, I. H. (2013). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Bumi Aksara.
- Muharsih, L. (2008). *Pengaruh hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku konsumtif pada remaja di Jakarta Pusat*. UPI Bandung.
- Mumbaasithoh, L., & Ulya, F. M. A. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33-.
- Nadiya, O., Afiati, E., & Meila, D. N. (2021). Hubungan Self Efficacy Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Cilegon Dan Implikasi Bagi Program Bimbingan Dan Konseling. *Journal of Counseling and Education*, 2(1): 51.
- Nurin, N. Fauzan. (2019). *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII Di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh*. 154–170.
- Nurzaakiyah, & Budiman. (2013). *Teknik Self Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*.
- Pasaribu, A., & Arsini, Y. (2024). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Dalam Mereduksi Kecanduan Gadget*. 7(2), 91–96.
- Pratama, R., Thalib, S. B., & Nur, F. U. (2022). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Gadget Pada Siswa Smp Negeri 17 Makassar. *Pinisi Journal of Education*, 1, 1–9. <http://eprints.unm.ac.id/25353/>
- Prayitno. (1997). *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Umum*. PT Bina Sumber Daya MIPA.
- Rahmandani, F., Tinus, A., & Ibrahim, M. M. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.22219/jch.v3i1.7726>
- Rizky, A. (2011). *Penggunaan Blackberry dan Pembentukan Gaya Hidup MAN 4 Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Setiawan, G., Dwikurnaningsih, Y., & Setyorini. (2019). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada siswa kelas IX SMP Kristen 2 Salatiga. *Genta Mulia*, 10(1), 54.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suwardani, N. P. (2014). Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya. *BK Unesa*.
- Syamsul, L. N. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*.

- Tanjung, D. A., & Syarqawi, A. (2023). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management pada Siswa Kecanduan Tik Tok*. 9(2), 768–781. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6985>
- Tarigan, M. A. (2016). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Agresivitas Pada Remaja di SMK Negeri 3 Yogyakarta. *Skripsi*, 1–19. [http://eprints.ums.ac.id/47461/14/Naskah Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/47461/14/Naskah_Publikasi.pdf)
- Tripambudi, B., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Gadget Pada Mahasiswa Teknik Industri Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 597–603. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21683>
- Utami, A. N. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/pip.331.1>
- Wahyudi, & Casmini. (2021a). Efektivitas Cognitif Behavioral Therapy Dengan Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. *Acta Islamica Counsesnesia: Counselling Research and Applications*, 1(1).
- Wahyudi, N., & Casmini, C. (2021b). Efektivitas Cognitif Behavioral Therapy Dengan Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. *Acta Islamica Counsesnesia: Counselling Research and Applications*, 1(1).
- Wiryawan, W. (2011). *Hubungan Pemakaian Telepon Cerdas dengan Prestasi Siswa di Kota Medan*. USU Medan.
- Yusuf, A., Haslinda, H., & Hasbahuddin, H. (2019). Implementasi Teknik Self Control Terhadap Kecanduan Media Sosial Siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 3(1), 28–32. <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/jurkam/article/view/335>
- Yuwanto. (2010). *Mobile Phone Addict*. Putra Media.