DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ..... **ii**

KATA PENGANTAR ..... **iii**

UCAPAN TERIMA KASIH ..... **iv**

ABSTRAK ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **vii**

DAFTAR TABEL ..... **viii**

DAFTAR GRAFIK ..... **ix**

DAFTAR BAGAN ..... **x**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang Penelitian 1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian 4
1.3 Pertanyaan Penelitian 4
1.4 Tujuan Penelitian 5
1.5 Manfaat Penelitian 5
1.6 Struktur Organisasi 6

BAB II REGULASI DIRI, ADIKSI MEDIA SOSIAL, LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING **7**

2.1 Konsep Regulasi Diri 7
2.2 Konsep Adiksi Media Sosial 23
2.3 Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Regulasi diri dan Mengurangi Adiksi Media Sosial 31
2.4 Kerangka Berpikir 34
2.5 Penelitian Terdahulu 35
2.6 Posisi Teoretis Penelitian 36

BAB III METODE PENELITIAN **37**

3.1 Pendekatan, Metode dan Desain Penelitian 37
3.2 Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian 38
3.3 Pengembangan Instrumen Penelitian 40
3.4 Uji Coba Instrumen Penelitian 43
3.5 Teknik Pengumpulan Data 47
3.6 Teknik Analisis Data 50

3.7 Hipotesis 51
3.8 Prosedur Penelitian 51

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 53

4.1 Deskripsi Temuan dan Pembahasan Penelitian 53

4.2 Keterbatasan Penelitian 70

BAB V SIMPULAN, DAN REKOMENDASI 71

5.1 Simpulan 71

5.2 Rekomendasi 72

DAFTAR PUSTAKA 74

LAMPIRAN 82

DAFTAR TABEL

Tabel Hal

2.1 Dampak Positif dan Negatif Media Sosial bagi Remaja 31

3.1 Jumlah Populasi Penelitian 38

3.2 Jumlah Sampel Penelitian 39

3.3 Kisi-kisi Instrumen Regulasi Diri 42

3.4 Kisi-kisi InstrumenAdiksi Media Sosial (Sebelum Uji Coba) 42

3.5 Contoh Uji Ketepatan Skala 44

3.6 Hasil Uji Validitas Item Instrumen Adiksi Media Sosial 45

3.7 Kriteria Nilai *Alpha Cronbach* 46

3.8 Kriteria *Person Reliability* dan *Item Reliability* 46

3.9 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas 47

3.10 Pengkategorian Regulasi Diri 49

3.11 Pengkategorian Adiksi Media Sosial 49

3.12 Kriteria Koefisien Korelasi 50

4.1 Gambaran Umum Regulasi Diri Peserta Didik 53

4.2 Gambaran Umum Adiksi Media Sosial Peserta Didik 59

DAFTAR GRAFIK

Grafik Hal

4.1 Distribusi Frekuensi Regulasi Diri Secara Umum 54

4.2 Distribusi Frekuensi Regulasi Diri Per Aspek 55

4.3 Distribusi Frekuensi Adiksi Media Sosial Secara Umum 59

4.4 Distribusi Frekuensi Adiksi Media Sosial Per Aspek 61

DAFTAR BAGAN

Bagan Hal

2.1 Kemampuan dan Siklus Regulasi Diri 10

2.2 Analisis Triadik *Self Regulated Functioning* 11

2.3 Fase dan Subproses dari Regulasi Diri 15

3.1 Hubungan Antar Variabel 37

3.2 Prosedur Penelitian..... 51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Administrasi Penelitian 82

A.1 Surat Keterangan Pengangkatan Dosen 83

A.2 Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian 84

A.3 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian 86

A.4 Lembar Bimbingan Skripsi 87

A.5 Surat Izin Penggunaan Instrumen 90

A.6 Surat Permohonan *Judgement* Instrumen 91

A.7 Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme 100

A.8 Surat Rekomendasi Ujian Sidang 101

Lampiran B Instrumen Penelitian 101

B.1 Hasil *Judgement* Instrumen 102

B.2 Kisi-kisi Instrumen Regulasi diri 105

B.3 Kisi-kisi Instrumen Adiksi Media Sosial Sebelum Judgement 108

B.3 Kisi-kisi Instrumen Adiksi Media Sosial Setelah Judgement 113

B.4 Kisi-kisi Instrumen ADM Setelah Uji Skala & Validitas 118

B.5 Instrumen Regulasi diri dan Adiksi Media Sosial 123

Lampiran C Data Hasil Penelitian 127

C.1 Data Penelitian 128

C.2 Uji Skala 151

C.3 Uji Validitas dan Reliabilitas 161

C.4 Uji Data Penelitian 165

Lampiran D Rancangan Program Layanan 170

D.1 Rancangan Program Layanan 171

D.2 RPL BK 182

Lampiran E Dokumentasi Penelitian 190

E.1 Dokumentasi Kegiatan 191

E.2 Riwayat Hidup 192