PENGEMBANGAN MODEL STRATEGI *SELF MANAGEMENT* TERHADAP *CONTROL* DIRI DALAM PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DI SMKN 7 PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh :

MARGAWATI
918862010008

ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2022

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Margawati

NIM : 918862010008

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Pengembangan Model *Self-Management* Terhadap *Control* Diri dalam Penggunaan *Smartphone* di SMKN 7 PANGKEP

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Telah diperiksa/diteliti ulang, dan telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pangkajene, 2022

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
NURHIDAYATULLAH, S.Pd., M.Pd	**AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd**

Mengetahui,

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH.	**SALMIATI, S.Pd., M.Pd**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada hari sabtu 26 Oktober 2022.

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

A. ZAM IMMAWAN ALAM, S.H., MH

Dengan susunan Panitia Ujian sebagai berikut:

Ketua : NURHIDAYATULLAH,S.Pd,. M.Pd (.....)

Sekertaris : AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd (.....)

Penguji : 1. SALMIATI , S.Pd, M.Pd (.....)

2. A. AZTRI FITHRAYANI ALAM, SH., S.Pd., MH (.....)

Pembimbing : 1. NURHIDAYATULLAH,S.Pd,. M.Pd (.....)

2. AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **MARGAWATI**

Npm : 918862010008

Jurusan / Program Studi : Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : PENGEMBANGAN MODEL *SELF- MANAGEMENT* TERHADAP *CONTROL* DIRI DALAM PENGGUNAAN *SMARTPHONE* DI SMKN 7 PANGKEP

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 2022

Yang Membuat Pernyataan



Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

MOTTO

“Sesungguhnya Sesudah Kesulitan Ada Kemudahan”

(QS Al-Insyirah: 6)

“Ilmu Menunjukkan Kebenaran Akal, Maka Barang Siapa Yang Berakal, Niscaya Dia Berilmu”

(Sayyidina ali bin abi thalib)

“Jadilah Dirimu Sendiri Dan Banggalah Dengan Apa Yang Kamu Miliki”.

Kupersembahkan karya sederhana ini...

Untuk kedua orang tuaku yang sangat mengharapkan keberhasilanku dan kebahagiaan masa depanku, semangat dan doa yang menyertaiku sehingga aku mampu mencapai cita-cita, serta kepada saudara, dan rekan-rekan seangkatan yang telah membantu dan memberikan saran demi kelancaran dalam penulisan skripsi ini...

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

ABSTRAK

MARGAWATI, 2022. Abstrak: Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1) Mengetahui gambaran kebutuhan siswa terhadap pengembangan model *self-management* siswa di SMK Negeri 7 Pangkep, 2) Mengetahui bentuk model *self-management* untuk mengembangkan *control* diri siswa di SMK Negeri 7 Pangkep, 3) Mengetahui kevalidan dan kepraktisan model *self-management* terhadap *control* diri siswa di SMK Negeri 7 Pangkep, 4) Mengetahui keefektifan model *self-management* terhadap *control* diri pada siswa di SMK Negeri 7 Pangkep. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan penelitian pengembangan *(Research and Development)* dari Borg and Gall, dengan melibatkan 8 orang subjek. Produk yang dikembangkan telah diuji oleh 2 orang ahli yaitu ahli materi dan praktisi. Dengan menggunakan instrumen berupa wawancara dan angket, adapun teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data kualitatif dan kuantitatif, analisis data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1. Produk berupa panduan yang valid, praktis dan efektif, 2. Dari hasil analisis data uji wilcoxon menggunakan SPSS dari data Pre-Test dan Post-Test menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan terhadap *control* diri siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *self management* terhaap *control* diri siswa dalam menggunakan *smartphone.*

Kata Kunci: ***self-management*, *control* diri, *smartphone***

Abstract: *This study discusses the development of a self-manageme*

nt model for control dui in the use of smartphones in students at SMKN 7 Pangkep. This study aims to find out 1) Know the description of students' needs for the development of student self-management models at SMK Negeri 7 Pangkep, 2) Know the forms of self-management models to develop students' self-control at SMK Negen 7 Pangkep, 3) Know the validity and practicality of the model self-management on students' self-control at SMK Negeri 7 Pangkep, 4) Knowing the effectiveness of the self-management model on self-control on students at SMK Negeri 7 Pangkep This research was conducted using the "Research and Development" approach and Borg and Gall. . Using qualitative and quantitative data analysis techniques, the qualitative data analysis used in this study was the Wilcoxon Up Wilcoxon test used to analyze the results of paired observations of the two data to find out the difference. Test and Post-Test showed that there was a difference in the improvement of students' self control in using smartphones

Keywords: *self-management, self-control, smartphone*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Ilmu Pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
2. Bapak A. Zam Immawan Alam, SH. MH selaku ketua STKIP Andi Matappa
3. Ibu Salmiati, S.Pd.,M.Pd sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa
4. Ibu Nurhidayatullah, S.Pd.,M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Ahmad Yusuf, S.Ps.,M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak / Ibu dosen STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Teristimewa diucapkan terimakasih dan penghormatan kepada Ayahanda dan Ibunda yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kekhilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Pangkajene, 2022

MARGAWATI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL----------i

PERSETUJUAN PEMBIMBING----------ii

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI----------iii

MOTTO----------iv

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI----------v

ABSTRAK----------vi

KATA PENGANTAR----------vii

DAFTAR ISI----------ix

DAFTAR GAMBAR----------xii

DAFTAR TABEL----------xiii

DAFTAR LAMPIRAN----------xiv

BAB I PENDAHULUAN----------1

A. Latar Belakang Masalah----------1

B. Rumusan Masalah----------6

C. Tujuan Penelitian----------6

D. Spesifikasi Produk yang diharapkan----------7

E. Pentingnya Penelitian Pengembangan----------7

F. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan----------8

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

G. Definisi Istilah----------8

H. Manfaat Penelitian----------9

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PENGEMBANGAN

DAN MODEL HIPOTETIK----------11

A. Kajian Pustaka----------11

B. Kerangka Pengembangan----------49

C. Model Hipotetik Pengembangan----------51

BAB III METODE PENELITIAN----------54

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian----------54

B. Lokasi Penelitian dan waktu penelitian----------58

C. Tehnik Penarikan Sampel----------59

D. Prosedur dan Tahapan Pengembangan----------60

E. Teknik Pengumpulan Data----------64

F. Instrumen Pengembangan----------65

G. Teknik Analisis Data----------66

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN----------67

A. Hasil Penelitian----------67

B. Pembahasan ----------89

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN ----------95

A. Kesimpilan ----------95

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

B. Saran ----------96

DAFTAR PUSTAKA----------97

RIWAYAT HIDUP----------99

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kriteria Penilaian Modul Oleh Para Ahli----------66

Tabel 4.1. Penilaian Uji Kegunaan Panduan----------77

Tabel 4.2. Penilaian Uji Kelayakan Panduan----------78

Tabel 4.3. Penilaian Uji Ketepatan Panduan----------79

Tabel 4.4. Penilaian Uji Isi Materi Panduan----------80

Tabel 4.5. Data Penilaian Lembar Kerja Tahap 1----------83

Tabel 4.6. Data Penilaian Lembar Kerja Tahap 2----------84

Tabel 4.7. Data Penilaian Lembar Kerja Tahap 3----------85

Tabel 4.8. Data Penilaian Lembar Kerja Tahap 4----------86

Tabel 4.9. hasil data uji wilcoxon----------87

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pengembangan----------50

Gambar 2.2. Model Hipotetik----------53

Gambar 3.1. Alur Pembuatan Produk----------63

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Praktis *Self-Management* Terhadap *Control* Diri

Dalam Penggunaan *Smartphone*

Lampiran 2. Kisi-Kisi Angket Uji Coba

Lampiran 3. Angket Uji Coba Lapangan

Lampiran 4. Tabulasi Uji Coba

Lampiran 5. Kisi-Kisi Angket *Pre-Test* Dan *Post-Test*

Lampiran 6. Angket *Pre-Test* Dan *Post-Test*

Lampiran 7. Tabulasi *Pre-Test* Dan *Post-Test*

Lampiran 8. Pedoman Observasi

Lampiran 9. Wawancara Guru BK *(Need Assesment)*

Lampiran 10. Daftar Hadir Siswa

Lampiran 11. Validasi Angket

Lampiran 12. Validasi Ahli Materi BK dan Praktisi

Lampiran 13. Persuratan

Lampiran 14. Dokumentasi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Teknologi informasi adalah sebuah alat yang di gunakan untuk keperluan pribadi, bisnis, pemerintahan dan hal yang lainnya. Adapun teknologi informasi dan komunikasi ini dapat mencakup dua aspek, yakni teknologi informasi dan teknologi komunikasi.

Teknologi Informasi (TI) dalam bahasa inggris dikenal dengan istilah *Information Technology (TI)* adalah istilah umum untuk teknologi apapun yang membantu manusia dalam mengelola dan juga menyebarkan informasi.

Semakin berkembangnya teknologi internet menjadikan era informasi berkembang begitu cepat. Begitupun dengan alat komunikasi *smartphone*, *smartphone* bukan barang baru lagi dan hampir setiap orang disegala usia memilikinya. Tujuan dimilikinya *smartphone* adalah untuk memudahkan kita dalam berkomunikasi dan mengakses informasi. Penggunaan pada *smartphone* tidak bisa dihindari oleh setiap orang dan sudah menjadi barang wajib yang setiap saat dibawa kemanapun pergi serta sudah menjadi bagian dari hidup seseorang.

Semakin berkembangnya teknologi internet menjadikan era informasi berkembang begitu cepat. Melalui *smartphone* setiap orang dapat mengakses apapun dan kapanpun dengan menggunakan internet, sehingga memudahkan informasi tersebar luas dengan cepat. Pada masa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

sekarang ini menggunakan *smartphone* adalah sesuatu yang wajar dan seseorang akan dianggap aneh jika tidak memiliki *smartphone*. Hal inilah yang menyebabkan setiap kalangan di segala usia memiliki *smartphone.* Penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2015) menyebutkan bahwa alasan remaja menggunakan *smartphone* adalah untuk kemudahan berkomunikasi dan mendapatkan informasi secara mudah dan cepat.

Penggunaan *smartphone* pada sekarang ini bukan hanya sebagai alat komunikasi saja, akan tetapi juga mendorong terbentuknya interaksi yang sama sekali tidak sama dengan interaksi yang dilakukan secara langsung (tatap muka). Di dalam *smartphone* interaksi yang terjadi kemudian di percepat dengan suara dan teks ataupun tulisan. Tanggapan kaum remaja terhadap kecanggihan yang dimiliki oleh *smartphone* cukup tinggi, walau belum tentu penggunaan *smartphone* dapat dimanfaatkan seluruhnya secara optimal pada kehidupan seharai-hari mereka. Saat ini *smartphone* tidak hanya di gunakan sebagai alat untuk melakukan komunikasi saja tetapi juga digunakan untuk mengakses informasi menggunakan internet yang telah tersedia. Begitu banyak fitur yang tersedia pada *smartphone*, seperti jejaring sosial, aplikasi permainan, aplikasi untuk berfoto dan membuat vidio serta aplikasi-aplikasi lainnya yang menjadi daya tarik tersendiri yang membuat seseorang ingin memilikinya, tidak terkecuali para remaja.

Selain dampak positif yang diberikan, *smartphone* juga memiliki dampak negatif bagi remaja seperti yang telah dikemukakan oleh Susanto (2014) seorang pakar IT menyebutkan bahwa dampak negatif ketika

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

sebelumnya menunjukkan bahwa *self control* dapat digunakan untuk mengurangi kecanduan smartphone pada mahasiswa (Yu & Son, 2016).

Penelitian ini dirancang untuk mengembangkan *control* diri dalam mengurangi pengguaan *smartphone* secara berlebihaan pada remaja khususnya siswa di SMKN 7 Pangkep secara efektif dan aplikatif. *Self management* bertujuan untuk mengembangkan *control diri* remaja dalam penggunaan *smartphone*, sehingga remaja dapat mengelola perilakunya untuk tidak menggunakan *smartphone* secara berlebihan.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran kebutuhan siswa terhadap model manajemen diri di SMK Negeri 7 Pangkep
2. Bagaimana bentuk model *self-management* untuk mengembangkan *control* diri siswa di SMK Negeri 7 Pangkep
3. Bagaimana kevalidan dan kepraktisan model *self-management* terhadap *control* diri siswa di SMK Negeri 7 Pangkep
4. Bagaimana keefektifan model *self-management* terhadap *control* diri pada siswa di SMKN 7 Pangkep

C. Tujuan penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

1. Mengetahui gambaran kebutuhan siswa terhadap pengembangan model *self-management* siswa di SMK Negeri 7 Pangkep
2. Mengetahui bentuk model *self-management* untuk mengembangkan *control* diri siswa di SMK Negeri 7 Pangkep
3. Mengetahui kevalidan dan kepraktisan model *self-management* terhadap *control* diri siswa di SMK Negeri 7 Pangkep
4. Mengetahui keefektifan model *self-management* terhadap *control* diri pada siswa di SMK Negeri 7 Pangkep

D. Spesifikasi produk yang di inginkan

Dalam penelitian ini, spesifikasi produk yang di inginkan terdiri atas: 1) panduan umum, 2) materi, dan 3) lembar kerja

1. Panduan umum

   Panduan umum produk ini menjelaskan cara menggunakan panduan. Aspek ini mencakup: landasan teori, tujuan keseluruhan (tujuan umum), dan mekanisme pelaksanaan.

2. Materi

   Materi panduan *self-management* terhadap *control* diri dalam penggunaan *smartphone* untuk mengembangkan *control* diri siswa antara lain mencakup materi *self-monitoring, self-contracting, stimulus control*, dan *self-reward*

3. Lembar kerja

   Pada bagian lembar kerja ini berisikan lembar penilaian untuk mengukur serta mengetahui kemampuan siswa dalam memahami setiap materi. Lembar kerja ini disiapkan diakhir materi.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

E. Pentingnya penelitian pengembangan

Pengembangan panduan *self-managemen* ini di lakukan sebagai salah satu upaya untuk menunjang tercapainya *control* diri yang baik pada diri siswa di SMKN 7 Pangkep. Adapun pentingnya penelitian pengembangan ini adalah:

1. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi akademisi ataupun siswa khusunya siswa di SMK Negeri 7 Pangkep
2. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan produk berupa buku panduan untuk membantu mengembangkan *control* diri terutama dalam penggunaan *smartphone* di SMK Negeri 7 Pangkep

F. Asumsi dan keterbatasan pengembangan

Dalam pengembangan panduan ini ada beberapa keterbatasan dalam pengembangan yaitu:

Asumsi pengembangan:

1. Pengembangan panduan *self-management* ini dapat mengembangkan *control* diri untuk menurunkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada siswa di SMK Negeri 7 Pangkep
2. Panduan yang dikembangkan di gunakan untuk memfasilitasi siswa dan sebagai sumber informasi untuk mengetahui bagaimana cara mengembangkan *control* diri untuk dapat menurunkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

Keterbatasan pengembangan:

Penelitian pengembangan ini hanya sebatas menghasilkan produk berupa Panduan sebagai sumber informasi mengenai *control* diri dalam penggunaan *smartphone.*

G. Definisi istilah

1. *Control* diri dapat diartikan sebagai perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang efektif untuk menghasilkan sesuatu yang di inginkan dan menghindari sesuatu yang tidak diinginkan (Sudrajat, 2011).
2. Calhoun (1990) *control* diri memiliki makna sebagai suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

H. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

   Secara umum, penelitian ini dapat memberikan manfaat yaitu pengetahuan dan informasi tentang cara mengembangkan *control* dengan model *self-management* untuk menurunkan penggunaan smartphone secara berlebihan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

2. Manfaat praktis

a. Bagi peserta didik

Dapat mengetahui dan mengembangkan *control* diri dengan model *self-management* sehingga tidak menimbulkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada siswa, serta tidak menyebabkan dampak negatif yang dapat merugikan.

b. Bagi guru

Dapat membantu dan memberikan inovasi baru dalam memberikan informasi kepada siswa berdasarkan karakteristik dan kebutuhannya.

c. Bagi sekolah

Dapat menjadikan siswa memiliki *control* diri yang baik dalam penggunaan smartphone secara optimal sehingga menghasilkan lulusan yang memiliki management diri yang baik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PENGEMBANGAN, DAN MODEL HIPOTETIK

A. Kajian pustaka

1. Tehnik *Sel -management*

a. Pengertian *Self-Management*

(Nursalim, 2013:149) "*Self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif mengarahkan variabel internal serta eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self-management,* konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi".

Self-management adalah kemampuan untuk mengontrol apa yang dilakukan atau yang akan dilakukan dalam hal pikiran dan kata-kata, sehingga seseorang terdorong untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.

Self-management juga dapat di jelaskan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan diri ketika menentukan rasio yang menjadi prioritasnya, seperti halnya dalam memutuskan apa yang harus di lakukan atau tidak di lakukan, dan memaksakan untuk menyelesaikan apa yang harus di selesaikan pada saat itu. Setiap orang membutuhkan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

keterampilan dalam manajemen dirinya, manajemen diri tidak hanya di gunakan di lingkungan kerja atau pendidikan, individu yang melakukan aktivitas sehari-hari di rumah juga perlu mengelola diri.

Manajemen adalah proses perencanaan, pengorganisasian, memimpin dan mengendalikan serta menggunakan semua sumber daya yang tersedia untuk mencapai tujuan yang telah di tentukan sebelumnya. Diri merupakan totalitas dari pemikiran, keinginan, dan gerakan dalam ruang dan waktu. Oleh karema itu, diri merupakan perpaduan dari kecerdasan, emosi, roh, dan tubuh. Manajemen diri adalah istilah psikologis yang di gunakan untuk menggambarkan proses mencapai kemandirian (*otonomi individu).*

Self-management diartikan sebagai cara bagi individu untuk mengontrol atau mengendalikan dampak dari suatu kondisi pada kesehatan mereka secara keseluruhan. *Self-management* disebut juga dengan self-kontrol atau pengelolaan diri. *Self-management* digambarkan sebagai upaya seseorang untuk mengendalikan perilaku atau keputusan mereka. *Self- management* lebih sering disebut pengendalian diri, mencakup dua atau lebih alternatif respons, konsekuensi yang berbeda untuk alternatif, dan umumnya persepsi tindakan pengendalian diri dengan konsekuensi eksternal jangka panjang. Selain itu manajemen diri juga dapat dikatakan sebagai kemampuan individu intuk menekan respon implusif yang mengganggu komitmen atau tujuan individu dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

Self-management atau pengelolaan diri memiliki keunggulan, yaitu individu dapat meningkatkan pengamatannya terhadap lingkungan yang terkendali dan dapat mengurangi ketergantungannya pada orang lain. Manajemen diri adalah proses otomatis dan fleksibel yang dapat dengan lancar merespon kebutuhan lingkungan.

Dari beberapa pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa, tehnik perubahan perilaku self-management merupakan salah satu dari penerapan teori modifkasi perilaku dan merupakan gabungan teori behavioristik dan teori kognitif sosial. Di dalam tehnik ini menekankan pada konseli untuk mengubah tingkah laku yang dianggap merugikan yang sebelumnya menekankan pada bantuan orang lain.

b. Pengertian *self-management* menurut para ahli

Berikut ini merupakan pengertian dari *self-management* menurut para ahli, diantaranya adalah:

1) Gantina mendefinisikan bahwa *self-management* merupakan prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.
2) Stewart dan Lewis mengemukakan mengenai *self-management,* yaitu kemampuan individu untuk membimbing perilakunya sendiri atau kemampuan untuk melakukan hal-hal yang dipandu, bahkan jika cara itu sulit, upaya untuk membimbing perilaku tersebut ditemukan dalam proses konseling, karena itu harus dicapai dengan mengupayakan perubahan perilaku dengan proses belajar.
3) Cooper, Heron, dan Heward menjelaskan bahwa *self-management* merupakan tehnik pengendalian diri atau pengaturan diri

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

2) Evaluasi: prosedur dan alat

a) Lembar kegiatan siswa

(1) Instruksikan siswa tentang topik yang akan dibahas, petunjuk umum, dan waktu yang tersedia untuk mengerjakannya.

(2) Tujuan pelayanan, khususnya dalam bentuk tujuan pendidikan khusus yang ingin di capai dengan modul yang bersangkuan.

(3) Pokok dari materi dan rinciannya

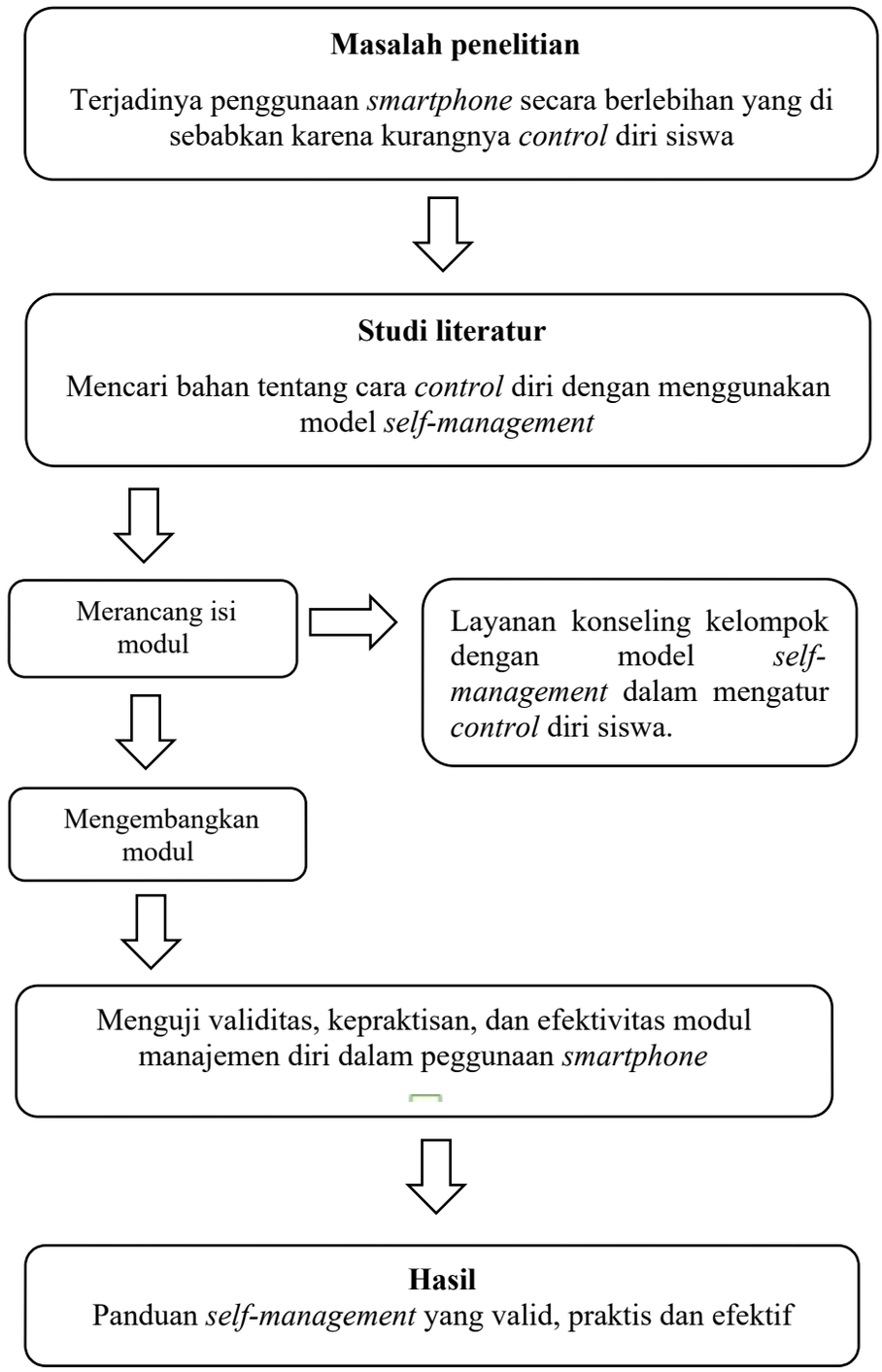
(4) Alat atau bantuan yang akan digunakan, dan

(5) Instruksi yang tepat tentang prosedur kegiatan dan layanan yang akan dilakukan, rinci dan berkesinambungan dengan kinerja kegiatan.

B. Kerangka pengembangan.

Berdasarkan landasan teori yang di jelaskan diatas, penting bagi individu atau remaja untuk mengatur sendiri penggunaan *smartphone* mereka agar dapat mengontrol penggunaan s*martphone* untuk mencegah penggunaan yang berlebihan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan atau tidak terbatas dapat memberikan dampak negatif bagi remaja baik itu secara fisik, psikologis maupun akademisnya. Oleh karena itu, individu perlu memiliki keterampilan manajemen diri tidak hanya dibutuhkan dalam lingkungan pekerjaan atau pendidikan, tetapi juga dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, dalam penelitian ini kerangka yang di kembangkan adalah sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw



Gambar 2.1. Kerangka pengembangan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

C. Model hipotetik pengembangan

Self-management mengacu pada harapan bahwa individu dapat lebih aktif selama proses terapi. Demikian juga, pengaturan diri dapat mencegah individu menjadi malas atau defleksi kepribadian. Dengan strategi ini di harapkan individu mampu mengatur, memantau dan mengevaluasi diri untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih baik (Riyan, 2013)

Dalam terapi ini individu belajar mengubah perilaku dengan cara menetapkan target perubahan dan memanipulasi stimulus yang bisa menjadi pengganggu dalam pencapaian target (Camey & Posner, 2016). Prinsip-prinsip yang digunakan dalam langkah pengobatan menggunakan pendekatan kognitif sosial. Dengan tujuan untuk mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* sehingga tinggat penggunaan secara bertahap dapat menurun.

Pendekatan sosial-kognitif menekankan pada peran aktivitas kognitif dan pembelajaran dalam mengamati perilaku manusia, dan melihat orang sebagai pemberian pengaruh terhadap lingkungannya sebagaimana lingkungan mempengaruhi dirinya sendiri. Dengan kata lain, teori belajar sosial adalah pandangan yang menekankan pada kombinasi perilaku, lingkungan, dan kognisi sebagai faktor kunci dalam perkembangan.

Bandura juga menyatakan bahwa individu mempelajari banyak hal tentang perilaku melalui peniruan (modeling) bahkan tanpa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

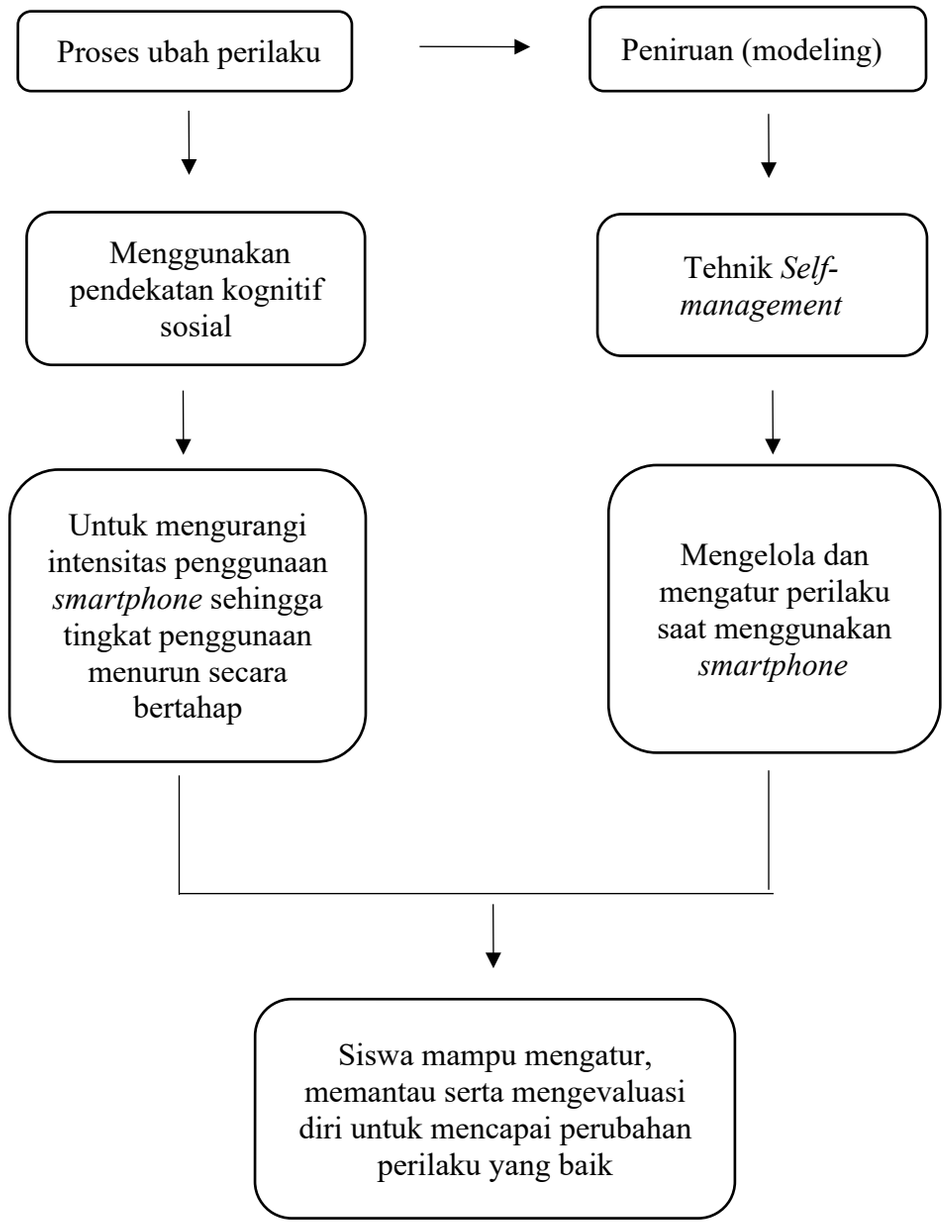
penguatan yang tepat, salah satunya adalah *self-management* yaitu, mengelola dan mengatur perilaku saat menggunakan *smartphone.*

Selama intervensi, subjek dapat mengamati kondisi yang dialami subjek lain, misalnya subjek A dapat mengontrol ransangan dengan *smartphone* dengan menghapus aplikasi *smartphone*. Subjek lain kemudian akan meniru perilaku subjek A, yang dapat mengontrol ransangan penggunaan *samrtphone* karena hal ini dapat mengalihkannya dari keinginan untuk menggunakan *samrtphone.*

Individu yang diajarkan untuk mengurangi jumlah dan frekuensi penggunaan *samrtphone,* dan mengubah perilaku penggunaan *samrtphone* mereka ke arah yang lebih positif telah di setujui. Dari segi perilaku, subjek didorong oleh *samrtphone* karena efek yang dirasakan setelah menggunakan *samrtphone* (Bragazzi & Puente, 2014). Dengan demikian, dalam intervensi ini subjek akan belajar bagaimana mengontrol dirinya *(self management*) sehingga dapat lebih mengontrol perilakunya.

Berdasarkan penjelasan teoritis yang telah diuraikan diatas, maka secara ringkas dapat dilihat seperti dalam bagan berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw



Gambar 2.2. Model hipotetik

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model penelitian dan pengembangan *(Research and Devlevopment).* R&D merupakan metode penelitian yang digunakan untuk membuat atau mengembangkan suatu produk tertentu serta menguji keefektifannya. Model penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan produk sebagai pedoman. Hal ini sesuai dengan (Sukmadinata, 2011) bahwa penelitian dan pengembangan merupakan suatu proses untuk menghasilkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada serta dapat dipertanggung jawabkan.

Pendekatan yang digunakan peneliti adalah kualitatif dan kuantitatif. Serta Jenis penelitan ini yaitu penelitian pengembangan, dimana merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memproduksi suatu produk dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2016). Untuk dapat memproduksi suatu produk tertentu diperlukan penelitian yang akan digunakan, dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya bisa bekerja di masyarakat luas diperlukan penelitian untuk menguji produk tersebut.

Menurut Borg and Gall (1989), *educational research and development is a process used to develop and validate educaional product*, artinya yaitu penelitian dan pengembangan merupakan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Hasil dari penelitian dan pengembangan ini bukan hanya untuk pengembangan sebuah produk yang sudah ada tetapi untuk menemukan pengetahan atau jawaban atas masalah praktis. Sugiyono (2009) memberikan pendapatnya bahwa, metode penelitian dan pengembangan merupakan metode penelitian yang di gunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk dapat menciptakan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan (digunakan metode survey atau kualitatif) dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya bisa berfungsi pada masyarakat luas, maka dibutuhkan penelitian untuk menguji keefektifan produk tersebut (digunakan metode eksperimen).

Selain itu, *Borg and Gall* (1989) berpendapat bahwa untuk melakukan analisis kebutuhan untuk membuat produk hipotetis, metode penelitian dasar *(basic research)* sering digunakan. Kemudian untuk menguji produk yang masih hipotetis digunakan eksperimen *(action research)*. Setelah produk telah diuji, maka dapat diterapkan. Proses pengujian produk dengan eksperimen disebut penelitian terapan *(applied research)*.

Tujuan dari penelitian dan pengembangan *(Research and Devlevopment)* adalah untuk menciptakan sebuah produk baru melalui proses pengembangan. Pengembangan produk berbasis riset terdiri dari lima fase utama, yaitu kebutuhan pengembangan produk,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

perencanaan (desain) produk, serta uji kelayakannya, implementasi produk atau pembuatan produk sesuai dengan hasil desai produk, pengujian atau evaluasi dan peninjauan berkelanjutan.

Produk pendidikan yang dihasilkan dapat berupa program khusus untuk tujuan pendidikan tertentu, metode pengajaran, alat peraga, manual, modul, dan kompetensi pendidik pendidikan, sistem pembinaan pegawai, sistem penilaian, model uji kompetensi, perencanaan kelas untuk beberapa model pembelajaran, model unit produksi, model manajement, sistem pengembangan karyawan, sistem membaca ulang dan sistem lainnya (Sugiyono 2009). Menurut Sukmadinata (2008) ini diusulkan bahwa penelitian dan pengembangan *(Reseaech and Development)* adalah pendekatan penelitian terhadap produksi produk yang sudah ada. Produk yang dihasilkan dapat berupa perangka lunak atau perangkat keras, produk perangkat lunak seperti pengolahan data, ruang kelas, perpustakaan atau pembelajaran laboratorium, ataupun model pendidikan, pembelajaran melalui pelatihan, orientasi, evaluasi, manajemen, dan lain-lain.. Sedangkan produk fisik seperti buku, modul, alat peraga pembelajaran di ruang kelas dan laboratorium, paket atau program pembelajaran, penelitian dan pengembangan berbeda dengan penelitian konfensional hanya bertujuan untuk menyempurnakan, meneliti dan pengembangan produk yang dapat segera digunakan.

Dari uraian penelitian dan pengembangan (RnD) di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

1) Penelitian dan pengembangan adalah penelitian yang menawarkan penyembuhan, dimulai dari suatu kebutuhan atau masalah yang membutuhkan solusi berdasarkan kerangka teori tertentu.

2) Penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk membuat suatu produk tertentu dan menguji validitas dan efektivitas produk tersebut.

3) Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah dalam mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada, sehingga membutuhkan waktu yang relatif lama.

Oleh karena itu, penelitian dan pengembangan adalah penelitian untuk mengetahui kebutuhan mendesak yang haru dipenuhi oleh suatu komunitas atau kelompok masyarakat, kemudian menggali penyebabnya, termasuk mengkaji teori-teori terkait untuk mengatasi penyebabnya. Untuk selanjutnya berfungsi sebagai dasar untuk mengembangkan produk, untuk memvalidasi dan menguji keefektifannya.

Ada beberapa model penelitian dan pengembangan di bidang pendidikan, yakni model Sugiyono dan model *Borg and Gall.* Model tersebut secara singkat dijelaskan sebagai berikut:

a) Model Sugiyono

Menurut Sugiyono (2009), tahap penelitian dan pengembangan terdiri dari 10 tahap, yaitu: (1) potensi dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4) validasi desain, (5) review desain, (6) pengujian produk, (7) evaluasi produk, (8) pengujian penggunaan, (9) modifikasi produk, dan (10) produksi masal.

b) Model *Borg and Gall*

Menurut *Borg and Gall* (1989), penelitian RnD di pendidikan meliputi 10 tahapan, yaitu: (1) penelitian dan pengumpulan informasi (riset dan pengumpulan data), (2) perencanaan (planning), (3) pengembangan produk awal, (4) uji coba lapangan, (5) penyempurnaan produk awal, (6) uji lapangan (review hasil pengujian), (7) pengembangan produk yang dihasilkan dari uji lapangan, (8) pengujian lapangan operasional (pengujian lapangan skala besar atau uji kelayakan), (9) evaluasi produk akhir (review produk akhir), (10) rilis dan implementasi.

B. Lokasi penelitian dan waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 7 Pangkep. Salah satu sekolah yang terletak tidak jauh dari pusat perkotaan. Namun, berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti tentang penggunaan *smartphone* pada siswa yang berada di lingkungan sekolah sebagian besar masih banyak yang tidak dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone* atau masih menggunakan *samrtphone* secara berlebihan. Baik pada saat didalam ruangan ketika berjalannya proses belajar mengajar maupun diluar ruangan (lingkungan sekolah).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian Pengembangan

Pada hasil penelitian pengembangan dan pembahasan ini akan dikemukakan tentang pengembangan model *self-management* untuk meningkatkan *control* diri dalam penggunaan *smartphone* pada siswa di SMKN 7 Pangkep. Hasil pengembangan yang dimaksud yaitu hasil validasi produk berupa buku panduan model *self-management* terhadap *control* diri untuk siswa yang sudah direvisi berdasarkan saran dan masukan dari para ahli. Dalam proses pelaksanaan kegiatan penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian dan pengembangan model *Borg and Gall*. Adapun uraian dapat diuraikan seperti berikut ini:

1. Penelitian dan pengumpulan informasi

a. Studi literatur

Dalam pelaksanaan studi literatur, peneliti mengumpulkan materi terkait pengembangan panduan *self-management* terhadap *control* diri siswa dalam penggunaan *smartphone*. Pada tahap ini, kegitan yang dilakukan adalah dengan melakukan studi literatur (kajian pustaka) yang ada kaitannya dengan pengembangan produk. Beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan pengembangan produk dijadikan referensi oleh peneliti. Selanjutnya hasil dari studi literatur yang telah di lakukan baik itu tujuan ataupun manfaat yang akan diterima, dimasukkan kedalam pengembangan produk yang akan dikembangkan tersebut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

Berdasarkan berbagai literatur yang didapatkan, peneliti menyimpulkan bahwa pengembangan panduan *self-management* terhadap *control* diri dalam penggunaan *smartphone* pada siswa adalah salah satu cara untuk meningkatkan atau mengembangkan *control* diri siswa terutama dalam penggunaan *smartphone.*

b. Analisis kebutuhan *(Need assesment)*

Pengumpulan data awal melalui analisis kebutuhan bukan hanya di dasarkan pada informasi yang diterima dari narasumber dari menganalisis suatu bentuk kebutuhan siswa, namun didasarkan juga pada studi pendahuluan (observasi awal). Sebagai landasan informasi, peneliti menggunakan tehnik wawancara dengan guru pembimbing di SMKN 7 Pangkep.

Berdasarkan hasil pengamatan dan dilakukan wawancara dengan guru pembimbing di SMKN 7 Pangkep, diperoleh asumsi, informasi-informasi, dan gambaran kondisi permasalahan yang ada disekolah bahwa belum terdapat media yang pernah digunakan dan diberikan kepada siswa sebagai media untuk dapat mengembangkan *control* diri terutama dalam penggunaan *smartphone* pada siswa disekolah. Sesuai dengan pengamatan secara langsung yang dilakukan peneliti di sekolah tersebut, masih kurang pemahaman siswa mengenai peran model *self-management* terhadap *control* diri dalam kehidupan sehari-hari baik dilingkungan sekolah dan sosialnya.

Dari informasi yang diperoleh melalui pengamatan langsung serta melakukan wawancara dengan guru pembimbing disekolah,

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

maka dapat dibuat kesimpulan dari analisis kebutuhan bahwa perlunya media berupa panduan *self-management* yang diberikan kepada guru pembimbing untuk membantu dan mengarahkan siswa dalam penyelesaian masalahnya terutama dalam membentuk *control* diri yang baik didalam diri siswa. Peneliti melakukan penelitian pengembangan panduan *self-management* untuk membantu siswa dalam memahami konsep tehnik *self-management* yang dapat diterapkan dalam kehidupan baik dilingkungan sekolah dan sosialnya.

c. Merumuskan masalah

Berdasarkan pada hasil assesment kebutuhan pada guru pembimbing di SMKN 7 Pangkep pada survey awal penelitian dan merujuk pada hasil yang telah diperoleh pada siswa SMKN 7 Pangkep yang menjadi subjek dalam penelitian pengembangan ini, maka dianggap penting untuk dapat mengembangkan panduan *self-management* terhadap *contro*l diri dalam penggunaan *smartphone*. Oleh karena itu, diharapkan pengembangan panduan ini dapat digunakan sebagai media yang dapat diberikan kepada siswa guna mengembangkan *control* diri terutama di dalam penggunaan *smartphone.* Diharapkan panduan ini dapat dijadikan sebagai rujukan bagi guru pembimbing dalam membantu siswa dalam menghadapi permasalahannya terutama dalam mengembangkan *control* dirinya.

2. Perencanaan Pengembangan

Pada tahap perencanaan pengembangan panduan *self-management* ini, peneliti melakukan observasi serta wawancara kepada guru di

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

sekolah terkait *control* diri siswa di SMKN 7 Pangkep. Dari kegiatan tersebut dapat diketahui apa saja hambatan atau permasalahan yang dialami siswa sehingga tidak bisa terlepas dari penggunaan *smartphone.* Dari hasil wawancacara serta observasi yang telah di lakukan tersebut, akan di evaluasi serta akan dikembangkannya panduan *self-management* terhadap *control* diri dalam penggunaan *smartphone* oleh peneliti.

Model pengembangan ini dapat membantu serta memudahkan guru dalam memberikan media kepada siswa terkait *contro*l diri individu khususnya dalam penggunaan *smartphone.* Didalam isi panduan yang dikembangkan dilengkapi dengan materi, serta lembar kerja yang dapat menjadi latihan dan di isi oleh siswa nantinya.

Perencanaan pengembangan yang dimaksudkan merupakan suatu hal yang perlu dipersiapkan untuk membuat panduan *self-management* terhadap *control* diri untuk siswa yaitu:

1) Jenis kegiatan pada tahap perencanaan

   Dalam tahap ini, kegiatan yang dilakukan adalah pemberian materi yang berkaitan dengan model *self-management*. Adapun materi yang diberikan pada tahap ini di lihat dari masalah yang dihadapi oleh siswa, yaitu materi yang meliputi: materi *self-monitoring* (pemantauan diri)*, self-contracting* (kontrak/perjanjian dengan diri sendiri)*, stimulus control* (penguasaan terhadap ransangan), dan materi *self-reward* (penghargaan untuk diri sendiri).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

2) Materi yang diprogramkan

Materi yang di programkan terdiri atas materi *self-monitoring* (pemantauan diri)*, self-contracting* (kontrak/perjanjian dengan diri sendiri)*, stimulus control* (penguasaan terhadap ran(sangan), dan materi *self-reward* (penghargaan untuk diri sendiri). Dimana masing-masing tahap materi tersebut bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai tehnik *self-management* terhadap *control* diri, karena materi yang disampaikan dalam panduan saling berkaitan, dan juga didalam panduan dilengkapi dengan lembar kerja yang digunakan untuk dapat melihat dan mengukur sejauh mana pemahaman siswa terkait materi yang telah disampaikan pada setiap pertemuan. Penggunaan media elektronik seperti LCD, Laptop dan lainnya sebagai media penunjang, selain itu penyampaian materi secara bervariasi dan juga diselingi dengan permainan *(ice breaking)* untuk merilekskan siswa dalam proses belajar, materi yang diberikan disertai dengan pengisian lembar kerja sehingga siswa dapat mengukur sejauh mana pemahamannya dalam meningkatkan pemahaman disetiap pertemuan.

3) Tenaga yang dipersiapkan

Pada tahap ini yang dilakukan langsung oleh peneliti yaitu sebagai fasilitator penyedia layanan serta didampingi oleh guru BK di SMKN 7 Pangkep, serta para siswa yang membantu persiapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama melakukan kegiatan sesuai dengan kebutuhan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Panduan *self-management* terhadap *control* diri dalam penggunaan *smartphone* sangat dibutuhkan siswa, mengingat belum terdapat media ataupun panduan sebelumnya yang digunakan oleh konselor disekolah SMKN 7 Pangkep dalam membantu siswa untuk meningkatkan *control* dirinya
2. Bentuk panduan *self-management* untuk mengembangkan *control* diri siswa terdiri atas empat sesi, dilengkapi dengan prosedur pelaksaan yang cukup jelas, berisi materi yang terkait cara mengembangkan kontrol diri, serta berisi lembar kerja disetiap akhir sesi
3. Panduan *self-management* terhadap *control* diri dalam penggunaan *smartphone* telah melalui uji coba akseptabilitas dan uji validasi oleh dua ahli dan dinyatakan valid serta dapat diterapkan di sekolah SMKN 7 Pangkep.
4. Panduan *self-management* terhadap *control* diri dalam penggunaan *samrtphone* dalam pelaksanaannya dikatakan efektif karena berdasarkan pada uji wilcoxon (uji Z) yang telah dilakukan memberikan pengaruh positif terhadap *control* diri siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

B. Saran

Adapun saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi kepala sekolah, agar dapat merekomendasikan kepada guru pembimbing/konselor untuk menggunakan panduan *elf-management* terhadap *control* diri dalam penggunaan *samrtphone,* agar dapat menjadi pedoman guru pembimbing / konselor dalam menyusun dan melaksanakan program layanan bimbingan.
2. Bagi guru pembimbing/konselor, diharapkan dapat memberikan layanan kepada siswa untuk membantu dalam mengembangkan kontrol dirinya menggunakan panduan *self-management* terhadap *control* diri dalam penggunaan *smartphone*
3. Bagi siswa, diharapkan agar aktif mengikuti layanan bimbingan konseling khusunya siswa yang memiliki *control* diri yang rendah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

DAFTAR PUSTAKA

Astriani, D. (2020). Pengembangan Manajemen Diri Dalam Penggunaan Smartphone (PMD-PS) Untuk Mengurangi Tingkat Nomophobia Pada Remaja. *Tesis*. Tidak Diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang

Astriani, D. (2020). *PMD-PS: Panduan Pengembangan Manajemen Diri dalam Penggunaan Smartphone* (Edisi I). Psychology forum

Budiyani, K., & Abdullah, S.M. (2016). Self Management Training To Treat Oline Game Addiction. Psychology & Humanity, (3013), 796-801

Borg, W.R. dan Gall, M.D. (1989). *Educational Research: An Introduction,* Fifth Edition. New York: Longman.

Indriyani, L. & Rahmayanthi (2015). Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa dengan Menggunakan *Assertive Training*. Artikel

Maknuni, J (2020). Pengaruh media belajar smartphone terhadap belajar siswa di era pandemi covid-19. *Indonesian Education Administration And Leadership Journal (IDEAL).* 2020 (2), 94-106

Kadir, Abdul & Terra CH Triwahyuni. (2003). *Pengenalan Teknologi Informasi*. Yokyakarta. Andi Yokyakarta

Kurniawan, A & Cahyani I., Y. (2013). Hubungan antara academic stres dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*. 2013 (1),

Kurniati, R (2019). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negri 4 Bandar Lampung. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan. Universitas Islam Negri Raden Intan lampung. Lampung

Kwon, M., Kim. DJ., Cho, H & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale development and validation of a short version for adolescent. *PloS ONE 8*(12), 1-7*; doi: 10.1371 Journal pone 0083558*

Morrison, G. R., Kemp, E. J, & Ross, S. M. (2004). Designing Effective instruction. New York, NY: Merrill.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

Meyer, R. (1978). Designing learning modules for inserrice teacher education. Australia: Centre for Advancement of Teaching.

Mulyati, T &Frieda. (2018). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA mardasiswa semarang. *Jurnal Empati*. 2018 (4). 152-161

Makawi, F, AF. (2016). Penggunaan Smartphone Dalam Interaksi Sosial Di Kalangan Remaja Awal. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik. Iniversitas Islam Negri Syarif Hidayatulah Jakarta. Jakarta

Marintika, P. (2021). Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Self Management Terhadap Penanganan Kecanduan Game Online Pada Siswa Smp Negeri 2 Way Jepara. *Prosiding*, Disajikan Dalam Seminar Nasional "Bimbingan Dan Konseling Islami". Universitas Ahmad Dahlan. Kamis, 12 Agustus 2021

Oka, A.A. (2009). Pengaruh penerapan belajarmandiri pada materi ekosistem terhadap keterampilan berpikir kritis dan kemampuan memecahkan masalah siswa SMA di kota Metro. Diakses pada tanggal 1 Oktober 2012 Dari http://www.ummetro.ac.id/file_jurnal/5.20Anak%20 Agung%20Oka%20UM%20 Metro.pdf.

Putriningtyas, A (2018). Penerapan Sosiodrama Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Remaja Penggguna Smartphone. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Iniversitas Muhammadiyah Malang. Malang

Puspitasari, Y, S, A. (2018). Keefektifan konseling kelompok tehnik self management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP. *Tesis*. Tidak diterbitkan. Universitas negri semarang. Semarang

Rianti, S (2018). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Etika Pergaulan Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negri 12 Bandar Lampung. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan. Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung. Lampung

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sukmadinata, Nana Syaodih. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: CV Alfabeta.

Sari, R., H. Budiyanto & Naqiyah, N. (2021). Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Tehnik *Self-Management* Untuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

Mereduksi Perilaku Adiksi Sosial Penggunaan *Gadget* Pada Peserta Didik. *Jurnal Modeling* 8(1), 133.

Salma, N., A & Prasetiawan, H. (2021). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Gadget. *Prosiding*, Disajikan Dalam Seminar Nasional "Bimbingan Dan Konseling Islami". Universitas Ahmad Dahlan. Kamis, 12 Agustus 2021

Sulolipu, M. A. (2020). Pengembangan modul bimbingan kedamaian untuk meningkatkan resolusi konflik pada siswa di sman 6 luwu utara. *Tesis*. Tidak Diterbitkan. Universitas negeri makassar. Makassar

Suwardani, P., N. Dharsana, K. & Suranata, K. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B3 SMP Negri 4 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Dan Konseling*, 2014(1), 4.

Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *Jurnal bimbingan dan konseling indonesia*, 2016(1), 3

Saydam, Gouzali. (2005). *Teknologi Telekomunikasi, Perkembangan dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta

Yu, H. G., & Son, C. (2016). Effects Of ACT on Smartphone Addiction Level, Self-Control, and Anxiety of Collage Students With Smartphone Addiction. *Jurnal Of Digital Convergence,* 14 (2), 415

Susanto, D. (2014). Dampak negatif penggunaan gadget pada anak. Retrieved 2 April 2018 from http://www.satuharapan.com/life/9-dampak-negatif-penggunaan-gadget-bagi-an

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

BAB I

SELF-MONITORING

(Pemantauan Diri)

Topik : *Self-Monitoring* (Pemantauan Diri)

Tujuan yang ingin di capai : Agar siswa mampu mengetahui dan memahami tentang materi *self- monitoring* (pemantauan diri) dan mampu menerapkan serta mengembangkan-nya sehingga dapat membantu dirinya dalam menga-tur penggunaan *smartphone* dengan baik.

Strategi kegiatan : Penyampaian materi, curah pendapat, pengisian LK

Waktu : 90 Menit

Tempat kegiatan : Ruang Kelas

Sumber bahan/alat : Bahan Bacaan/Materi

Proses kegiatan :

Tahap	Kegiatan	Alokasi waktu	Bahan pendukung
Tahap Awal/pen-dahuluan	a. Membangun rapport b. Pernyataan tujuan c. Penjelasan tentang lang-kah-langkah kegiatan ke-lompok (konsolidasi)	20	
Tahap peralihan	a. *Ice breaking*	10	

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

MATERI

A. Pengertian *Self-Monitoring*

Self monitoring merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk menampilkan dirinya dihadapan orang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

lain dengan menggunakan informasi yang ada pada dirinya atau informasi yang ada disekitarnya (Snyder & Ganggested, 1986). Snyder dan Ganges-tad (1986) menyatakan bahwa *self monitoring* merupakan konsep yang berhubungan dengan konsep pengaturan kesan *(impression management)* atau konsep pengaturan diri. Secara sadar atau tidak setiap individu akan berusaha untuk menampilkan kesan tertentu mengenai dirinya terhadap orang lain pada saat berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan pada si-tuasi tertentu.

Snyder dan Cartor (Moningka & Widyarini, 2005) mendefinisikan *self monitoring* sebagai cara individu dalam membuat perencanaan, ber-tindak, dan mengatur keputusan dalam berperilaku terhadap situasi sosi-al. Menurut Baron dan Byrne (1994), *Self monitoring* adalah salah satu faktor yang berperan dalam membangun hubungan interpersonal yang baik yakni bagaimana individu mampu menampilkan kesan yang tepat pada situ-asi atau individu yang berbeda. Hal ini diperkuat oleh pendapat Robbins (1996) yang ciri kepribadian yang mengukur kemampuan individu untuk menyesuaikan perilakunya pada faktor-faktor luar.

Self monitoring merupakan tingkatan individu yang mengatur peri-lakunya berdasarkan situasi eksternal dan internal serta reaksi orang lain *(Self monitoring* tinggi) atau atas dasar faktor internal seperti keyakinan, sikap, dan minat *(Self monitoring* rendah) (Baron & Byrne, 2004).

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah dikemukakan oleh bebe-rapa ahli diatas maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa *self monito-ring* adalah kemampuan individu untuk memonitor atau mengatur dirinya dalam menyikapi situasi tertentu dengan menggunakan petunjuk-petunjuk

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

yang menuntutnya untuk menampilkan dirinya, kurang peduli dengan penampilannya, kurang peka dengan lingkungan sekitar maka hanya menampilkan apa yang sesuai dengan kepribadiaanya, memiliki pendirian yang kuat atau konsisten maka sulit untuk dipengaruhi dalam merubah perilakunya, kurang memperhatikan pendapat atau informasi sosial di sekitarnya, dan mengekspresikan dirinya dengan pendapat internal atau nilai yang ada dalam dirinya.

LEMBAR EVALUASI

Nama :

Nis :

Kelas :

Pilih pernyataan berikut dan sesuaikan dengan kata hati anda, bila sesuai beri tanda lingkaran pada pilihan tersebut dan beri alasannya!

1. Setelah mempelajari materi diatas, saya dapat mengetahui dan memahami tentang konsep *self-monitoring* sehingga saya dapat mengatur perilaku saya terutama dalam menggunakan *smartphone.*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

a. Setuju
b. Kurang setuju
c. Tidak setuju
d. Sangat tidak setuju

Alasan:

.....

.....

.....

.....

2. Dari materi diatas saya dapat mengetahui cara dalam membuat perencanaan, bertindak, dan mengatur keputusan dalam berperilaku terhadap situasi disekitar saya

a. Setuju
b. Kurang setuju
c. Tidak setuju
d. Sangat tidak setuju

Alasan:

.....

.....

.....

.....

3. Saya telah mengetahui dan memahami komponen yang dapat digunakan dalam mengukur perilaku

a. Setuju
b. Kurang setuju
c. Tidak setuju
d. Sangat tidak setuju

Alasan:

.....

.....

.....

.....

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

D	**Evaluasi** **Evaluasi Proses:** • Konselor berperan dalam menumbuhkan antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan • Konselor membangun dinamika kelompok • Konselor memberikan penguatan kepada siswa untuk membantunya dalam membuat langkah yang akan dilakukannya. **Evaluasi Hasil:** • Mengajukan pertanyaan untuk mengungkapkan pengalaman konseli dalam kegiatan konseling kelompok • Konselor mengamati perubahan perilaku siswa setelah kegiatan konseling kelompok

BAB IV

SELF-REWARD

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

DAFTAR ANGKET

Nama :

Jurusan :

Kelas :

A. PETUNJUK UMUM

1. Tulislah identitas diri anda di sudut kiri atas pada lembar jawaban
2. Bacalah pernyataan setiap nomor dengan seksama
3. Bacalah setiap petunjuk pengisian sebelum menjawab angket

B. PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Pilihlah jawaban yang tampaknya paling memungkinkan anda pilih jika anda mendapati diri anda dalam situasi seperti itu dengan memberi tanda ceklist (√). Pilihlah jawaban yang terdiri dari:

1. Sangat sesuai (SS)
2. Sesuai (S)
3. Kurang sesuai (KS)
4. Tidak sesuai (TS)

Dalam angket ini tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang anda pilih adalah benar. Asalkan anda menjawabnya dengan jujur, kerahasiaan identitas dan jawaban anda dijamin oleh peneliti. Oleh karena itu, usahakan agar jangan sampai ada nomor yang terlewatkan untuk dijawab.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	saya tetap belajar meskipun banyak notifikasi masuk di smartphone saya				
2	Saya menggunakan smartphone ketika pulang sekolah hingga sore hari dan mengabaikan pekerjaan sekolah				
3	Saya cenderung mengabaikan sekitar ketika saya sedang asyik menggunakan smartphone				
4	Saya menahan diri untuk tidak menggunakan smartphone ketika saya sedang belajar				
5	Saya mengesampingkan smartphone ketika saya berbicara dengan orang lain				
6	Saya ikut menggunakan smartphone ketika saya melihat teman saya menggunakan smartphone				
7	Saya mengetahui dengan jelas bahaya dari smartphone yang digunakan secara berlebihan				
8	Saat sedang berbicara dengan orang lain saya mampu untuk memberikan respon yang baik dan tidak fokus dengan smartphone yang saya miliki				
9	Saya lebih sering menggunakan smartphone untuk media sosial dibandingkan mencari materi untuk bahan belajar				
10	Saya menyadari jika saya kecanduan menggunakan smartphone maka itu akan merugikan saya				
11	Saya akan mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum menggunakan smartphone				
12	Saya tidak bisa menahan diri untuk tidak menggunakan smartphone				
13	Saya tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sehingga saya punya banyak waktu untuk menggunakan smartphone				
14	Saya mengabaikan tugas saya dan				

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

	memutuskan untuk lebih memilih menggunakan smartphone				
15	Saya lebih memproriataskan bermain smartphone daripada belajar				
16	Saya lebih memilih membantu orang tua terlebih dahulu sebelum menggunakan smartphone				
17	Saya kesulitan ketika harus memilih antara menggunakan smartphone atau belajar				
18	Saya mampu memutuskan dengan mandiri kapan saya belajar dan kapan saya menggunakan smartphone				
19	Saya tidak dapat mengontrol perilaku saya dalam menggunakan smartphone ketika sedang melakukan proses belajar mengajar				
20	Saya mampu mengatur diri saya untuk tidak menggunakan smartphone ketika sedang melakakukan kegiatan belajar mengajar				
21	Ketika saya melihat seseorang menggunakan smartphonenya saya juga tertarik untuk menggunakan smartphone saya.				
22	Saya dapat mempertimbangkan keputusan saya dalam menggunakan smartphone dalam kehidupan sehari-hari				
23	Saya tidak mampu mempertimbangkan keputusan saya dalam menggunakan smartphone dalam kehidupan sehari-hari				
24	Saya mampu memposisikan diri saya kapan dan dimana saya bisa menggunakan smartphone				
25	Saya tidak mampu memposisikan diri saya kapan dan dimana saya bisa menggunakan smartphone				
26	Saya tidak gampang terpengaruh ketika melihat teman saya menggunakan smartphonenya				

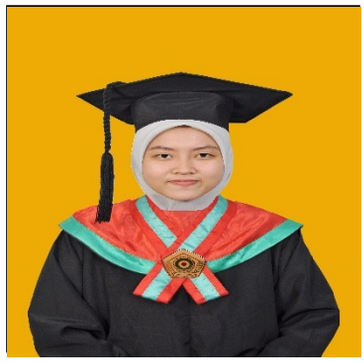
Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw





Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw

RIWAYAT HIDUP



Margawati, lahir di Padanglampe pada tanggal 10 Oktober 2000 dari pasangan Bpk **Muh. Akil** dan Ibu **Nurdiana** yang merupakan anak terakhir dari dua bersaudara. Penulis pertama kali menempuh pendidikan tepat pada umur 6 tahun di Sekolah Dasar (SD) di SDN 5 Padanglampe tahun 2006 dan selesai pada tahun 2012, dan pada tahun yang sama penulis melanjutkan di Madrasah Tsanawiyah DDI Padanglampe dan selesai pada tahun 2015, penulis melanjutkan pada jenjang berikutnya di Madrasah Aliah DDI Padanglampe mengambil jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) pada tahun 2015 dan selesai pada tahun 2018. Pada tahun 2018 penulis terdaftar pada salah satu sekolah tinggi swasta di STKIP Andi Matappa Jurusan Ilmu Pendidikan dengan program studi Bimbingan dan Konseling.

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT, usaha dan disertai doa dari kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Alhamdulillah penulis dapat meyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul **"Pengembangan Model *Self-Management* Terhadap *Control* Diri dalam Penggunaan *Smartphone* di SMKN 7 Pangkep"**

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/uAVk4po9x9VO0YGgyS8IAw