

DAFTAR PUSTAKA

- Anggito, Albi, dan Johan Setiawan. *Metodologi penelitian kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak, 2018.
- Apsari, Talitha Nabilla. "Cognitive Behavior Therapy melalui sholat dan membaca Al Qur'an dalam mengatasi kecanduan gawai pada remaja di Driyorejo Gresik". *Skripsi*. UIN Sunan Ampel Surabaya, (2019): <https://123dok.com/document/yjir55my-cognitive-behavior-therapy-melalui-mengatasi-kecanduan-driyorejo-gresik.html>
- Ardini, Diena. "Hubungan Manajemen Diri Dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah Dan Organisasi". *Ejournal Psikologi*, 5 no. 4, (2017): <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4469/pdf>
- Arta Siregar, "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Kontrol Diri Terhadap Penyalahgunaan Gadget pada Siswa Kelas X SMK 8 Medan T.A 2019/2021". *Skripsi*. Medan: Universitas Negeri Medan, (2020): <http://digilib.unimed.ac.id/44589/>
- Asbari, Masduki, dkk. "Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif *Self management*: Studi Etnografi pada karyawan Etnis Jawa di Kota Seribu Industri Tangerang". *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4 no. 1, (2020): <https://ummaspul.e-journal.id/maspuljr/article/view/363/197>
- Elvina, Siska Novra. "Teknik *Self management* dalam pengelolaan strategi waktu kehidupan pribadi yang efektif" *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3 no. 2, (2019): <https://jurnal.minartis.com/index.php/jishs/article/view/738>
- Fandi, Edi, dan Edi Sarwo. *Teori Wawancara Psikodiagnostik*. Yogyakarta: Leutikaprio, 2016.
- Fatchurahman, M. "Problematik pelaksanaan konseling individual". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3 no .2, (2018): <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/1160/979>
- Firdaus, Wahyu, Muhammad Sholeh Marsudi. "Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior". *Studia*, 6 no. 1, (Mei 2021): <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/stu/article/view/1980>
- Gie, The Liang. *Cara Belajar Yang Efisien*. Yogyakarta: Liberty, 1995.
- Gonibala, Rukmina. *Tradisi Katoba Pada Masyarakat Etnis Muna: Makna, Nilai, Dan Strategi Pelestariannya*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet/amp> diakses pada Minggu, 28 Agustus 2022 pada pukul 12:24

- Juliansyah, Agus, dkk. *Moderenisasi Gaya Hidup*. Surabaya: Alineaku, 2021.
- Kamaruzzaman. *Bimbingan dan Konseling*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy, 2016.
- Kurnia, Anih. *Self-management Hipertensi*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing, 2019.
- Larasati, Adjeng Aprinna. "Konseling individu dengan teknik cognitive restructuring untuk mengatasi inferiority feelings pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya". *Skripsi*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, (2021): http://digilib.uinsa.ac.id/45981/3/Adjeng%20Aprinna%20Larasati_B93217072.pdf
- Lesmana, Gusman, dan Ade Rizki Harnum. "Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Proses Rekonstruksi Intensi Untuk Mengurangi Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 07 Medan Tahun Ajaran 2020/2021". *Skripsi*. Medan: UMSU, (2021): <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/16785>
- Nuril, Nurul Fauqan. "Efektivitas Teknik Self management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas Vii Di Smp Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh". *Skripsi*. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, (2019): <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/12472/1/Nurul%20Fauqan%20Nurin,%20150213079,%20FTK,%20BK,%20085760099421.pdf>
- Pranoto, Yuli Kurniawati Sugiyo. *Dinamika Emosi Anak Usia Dini: Kajian Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19 (Jilid 2)*. Jawa Tengah: Penerbit NEM, 2022.
- Rukajat, Ajat. *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- Sa'diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas. "Penerapan teknik *Self management* untuk mereduksi agresifitas remaja". *Counselia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6 no .2, (2017): <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/view/1018/906>
- Sari, Fatma. "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meminimalisasi Kecanduan Gadget Siswa Kelas VIII Di Mtsn 1 Deli Serdang". *Skripsi*. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, (2021): <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/51571/24266>
- Setianingsih, S. "Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Prasekolah Dapat Meningkatkan Resiko Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas". *Gaster*, 16 no. 2, (2018): <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/297>
- Setiawati, Yunias, and Izzatul Fithriyah. *Deteksi dini dan penanganan kecanduan gawai pada anak*. Surabaya: Airlangga University Press, 2020.
- Shidiq, Umar dan Miftachul Choiri. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Tegal: CV. Nata Karya, 2019.

- Sholihah, N, dkk. "Penerapan Strategi *Self management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas Iv Sdlb-D Ypac Surabaya". *UNESA*, 3 no. 1 (2023): <file:///C:/Users/User/Downloads/3068-Article%20Text-5256-1-10-20130614.pdf>
- Siregar, Arta. "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Kontrol Diri Terhadap Penyalahgunaan Gadget Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 8 Medan Ta 2019/2020". Skripsi. Medan: Universitas Negeri Medan, (2020): <http://digilib.unimed.ac.id/44589/>
- Siyoto, Sandu, dan Muhammad Ali Sodik. *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Suwanto, Insan. "Konseling behavioral dengan teknik *Self management* untuk membantu kematangan karir siswa SMK." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1 no .1, (2016): <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/96/pdf>
- Ulfah, Maulidya. *Digital Parenting: Bagaimana Orang Tua Melindungi Anak-Anak dari Bahaya Digital?*. Jawa barat: Edu Publisher, 2020.
- Walimsyah Sitorus, Muhammad. "Konseling Individu dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Kekerasan di Madrasah Ibtidaiyah Al-Afkari". *Mudabbir (Journal Research And Education Studies)*, 1 no .1, (2021): <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir/article/view/4>
- Wekke, Ismail Suardi., dkk. *Metode Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Gawe Buku, 2019.
- Wijaya, Hengki. *Analisis data kualitatif teori konsep dalam penelitian pendidikan*. Jakarta Timur: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020.
- Yuliani, Wiwin. "Metode penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling". *Quanta*, 2 no .2, (2018): <http://www.e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/1641/911>
- Zakariah, M. Askari, Vivi Afriani, dan Kh M. Zakariah. *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research And Development (R N D)*. Kaloka: Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka, 2020.