

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR ORISINALITAS KARYA .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	10
1.3 Batasan Masalah.....	11
1.4 Rumusan Masalah .....	11
1.5 Tujuan Penelitian .....	11
1.6 Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 <i>Smartphone</i> .....	14
2.1.1 Pengertian <i>Smartphone</i> .....	14
2.1.2 Pengertian <i>Smartphone</i> Yang Berlebihan.....	15
2.1.3 Fungsi <i>Smartphone</i> .....	16
2.1.4 Ciri-ciri Penggunaan <i>Smartphone</i> yang berlebihan .....	20
2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan .....	21
2.1.6 Aspek-aspek Penggunaan <i>Smartphone</i> yang berlebihan .....	22
2.1.7 Dampak Positif Penggunaan <i>Smartphone</i> .....	24
2.1.8 Dampak Negatif Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan.....	26

2.1.9 Pencegahan dan Penanggulangan Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan .....	28
2.2 Layanan Penguasaan Konten .....	29
2.2.1 Pengertian Layanan Penguasaan Konten .....	29
2.2.2 Tujuan Layanan Penguasaan Konten .....	30
2.2.3 Fungsi Layanan Penguasaan Konten .....	32
2.2.4 Asas Layanan Penguasaan Konten .....	33
2.3 Layanan Penguasaan Konten Metode <i>Expressive Writing</i> .....	34
2.3.1 Pengertian Layanan Penguasaan Konten Metode <i>Expressive Writing</i> .....	34
2.3.2 Tahapan <i>Expressive Writing</i> .....	34
2.3.3 Tujuan <i>Expressive Writing</i> .....	49
2.3.4 Bentuk bentuk <i>Expressive Writing</i> .....	50
2.3.5 Kelebihan dan Kekurangan <i>Expressive Writing</i> .....	51
2.4 Penelitian Relevan.....	52
2.5 Kerangka Berpikir .....	55
2.6 Hipotesis .....	57

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian .....	58
3.2 Waktu Penelitian .....	58
3.2.1. Tempat Penelitian .....	58
3.2.2. Waktu Penelitian.....	59
3.3 Subjek Penelitian .....	60
3.4 Prosedur dan Rancangan Penelitian .....	60
3.5 Variabel Penelitian .....	62
3.5.1 Identifikasi Variabel .....	62
3.5.2 Definisi Operasional Variabel .....	63
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan .....	64
3.7 Teknik Analisis Data .....	69

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	71
4.2 Persiapan Penelitian .....	72

4.3 Persiapan Alat ukur .....	72
4.4 Pelaksanaan Penelitian.....	72
4.5 Hasil Uji Coba Instrumen .....	74
4.5.1 Hasil Uji Validitas .....	74
4.5.2 Hasil Uji Reabilitas.....	76
4.6 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	76
4.6.1. Kategori Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan .....	76
4.6.2. Hasil Data <i>Pre-Test</i> Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan .....	78
4.6.3. Hasil Data <i>Post-test</i> Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan .....	79
4.6.4. Data Hasil <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Penggunaan <i>Smartphone</i> yang Berlebihan.....	81
4.7 Pengujian Hipotesis.....	88
4.8 Pembahasana Hasil Penelitian .....	90
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	96
5.2 Saran .....	97
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	
<b>99</b>	
 <b>LAMPIRAN.....</b>	
<b>102</b>	
 <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	
<b>174</b>	