

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyan, D. N. A., & Dayanti, F. (2021). Implementasi Pendekatan Penilaian Acuan Normatif (PAN) dan Pendekatan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam Mengevaluasi Hasil Belajar Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas XI SMA Gema 45 Surabaya). *At-Ta'lim: Media Informasi Pendidikan Islam*, 20(2), 183–191.
- Andreassen, C. S. (2015). Kecanduan situs jejaring sosial online: Tinjauan komprehensif. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J., & Pallesen, S. (2017). Pengembangan skala kecanduan kerja. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(3), 265–272.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azizah, A. P., Heriani, N., Salsabila, V. A., Rifki, A., Milandani, F. I., & Lestari, A. F. (2024). Dampak AI yang mempengaruhi psikologis mahasiswa. *Arunika: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*, 3(1). <https://doi.org/10.36782/arunika.v3i01.418>.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Firdaus, dkk. (2025). Ketergantungan penggunaan kecerdasan buatan (AI) pada tugas akademik mahasiswa terhadap kemampuan berpikir kritis dan kreatif. *Jurnal Pendidikan*.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26 (Edisi ke-10)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Griffiths, M. D. (2017). Behavioural addiction and substance addiction should be defined by their similarities not their dissimilarities. *Addiction*, 112(10), 1718–1720. <https://doi.org/10.1111/add.13828>.
- Hidayat, A. (2021). Penerapan teknik self-management dalam layanan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Holmes, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2019). *Kecerdasan buatan dalam pendidikan: Janji dan implikasi untuk pengajaran dan pembelajaran*. Boston: Center for Curriculum Redesign.
- Imran. (2020). Penerapan teknik self-management untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Indratno, T. K., Sukarelawan, M. I., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain vs Stacking: Analisis perubahan abilitas peserta didik dalam desain one group pretest-posttest*. Yogyakarta: Penerbit Suryacahya.

- Kardefelt-Winther, D. (2017). Konseptualisasi gangguan penggunaan internet: Adiksi atau proses coping? *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 459–466.
- Kazdin, A. E. (2012). *Modifikasi perilaku dalam setting terapan* (Edisi ke-6). Belmont: Wadsworth.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman pencegahan dan penanganan adiksi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). *Modul layanan bimbingan dan konseling: Pengembangan kesadaran diri peserta didik*. Jakarta: Kemendikbud.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Kecanduan game internet: Tinjauan sistematis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296.
- Latipun. (2011). *Psikologi konseling*. Malang: UMM Press.
- Luckin, R., Holmes, W., Griffiths, M., & Forcier, L. B. (2016). *Kecerdasan yang dilepaskan: Argumen untuk AI dalam pendidikan*. London: Pearson.
- Miltenberger, R. G. (2012). *Modifikasi perilaku: Prinsip dan prosedur* (Edisi ke-5). Belmont: Wadsworth.
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). Cara mengatasi masalah taksonomi dalam studi gangguan penggunaan internet. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(1), 1–7.
- Panadero, E. (2017). Tinjauan tentang pembelajaran regulasi diri: Enam model dan empat arah penelitian. *Frontiers in Psychology*, 8, 422.
- Pamungkas. (2022). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk mengurangi kecanduan media sosial remaja. *Jurnal BK*.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan skala Likert dan skala dikotomi pada kuesioner online. *Jurnal Sains dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>.
- Pratama, R., & Hidayati, N. (2021). Dampak penggunaan teknologi terhadap kesehatan mental siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Putri, A., & Lestari, D. (2020). Penerapan teknik self-management dalam konseling. *Jurnal Konseling Indonesia*.
- Putri, A., & Nugroho, R. (2021). Pengaruh penggunaan teknologi digital terhadap perilaku siswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Putri, A., & Ramadhani, S. (2021). Perilaku adiksi digital pada remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Rahmawati, D. (2022). Self-management dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*.

- Rosen, L. D., & Cheever, N. A. (2013). *Pikiran yang terdistraksi: Otak kuno di dunia teknologi tinggi*. Cambridge: MIT Press.
- Russell, S., & Norvig, P. (2016). *Kecerdasan buatan: Pendekatan modern (Edisi ke-3)*. New Jersey: Pearson.
- Sari, D., & Fauzi, M. (2022). Pengaruh penggunaan teknologi terhadap perilaku belajar siswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Sari, D., & Kurniawan, A. (2020). Adiksi teknologi pada remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Sari, D., & Mulyono. (2020). Dampak teknologi terhadap perkembangan intelektual siswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarelawan, M. I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). N-Gain vs Stacking: Analisis perubahan abilitas peserta didik dalam desain one group pretest-posttest. Yogyakarta: Penerbit Suryacahya.
- UNESCO. (2021). *Kecerdasan buatan dan pendidikan: Panduan bagi pembuat kebijakan*. Paris: UNESCO.
- UNESCO. (2023). *Global education monitoring report 2023: Technology in education—A tool on whose terms?* Paris: UNESCO.
- Wahyuni, S. (2020). Self-management dalam meningkatkan kontrol diri siswa. *Jurnal BK*.
- Wahyuni, S., & Prasetyo, A. (2021). Manajemen diri dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>.
- Yuwanto, L. (2018). *Psikologi adiksi*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Zawacki-Richter, O., Marín, V. I., Bond, M., & Gouverneur, F. (2019). Tinjauan sistematis tentang kecerdasan buatan dalam pendidikan. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(1), 39.