

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Tuhan, pencipta alam semesta, oleh kasih dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul, pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self-management* terhadap perilaku adiksi *Smartphone* siswa SMAN 10 Tana toraja guna untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan S.Pd

Melalui skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terkira kepada Tuhan semesta alam yang telah menuntun dan menyertai, memberikan kekuatan, Kesehatan dan nafas kehidupan. Menandai segala kekuatan yang Tuhan telah berikan kepada penulis, sehingga penulis mampu menjalani aktivitas yang Tuhan telah skenarioikan untuk penulis lewati dalam kehidupan ini, teristimewa aktifitas perkuliahan yang telah penulis lewati di Program Studi Bimbingan Konseling Kristen, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja Kurang lebih lima tahun.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, Palilinan (Ayah) dan Ester Tasik Bamba (Ibu) yang telah merawat dan mendidik penulis dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terima kasih untuk cinta yang telah dinyatakan bagi penulis. Ucapan terima kasih juga kepada saudara-saudariku, Angel Heri Pawan, Simon Pawan, Petrus Pawan, Sepriani Limbong Ratte, Iramaya ,Daniel sombung yang selalu mendukung dan mendoakan penulis hingga dapat menyelesaikan karya tulis ini.

Dengan penuh rasa hormat, penulis ungkapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Agustinus Ruben, M.Th. selaku Rektor Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.

2. Djidon Lamba, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Kristen Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.
3. Penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Bapak Bartomomius Budi, S.Pd., M.Th. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling Kristen, Dosen Penguji, sekaligus Dosen Pendamping Lapangan KKN. Terima kasih atas segala bimbingan, arahan, dan saran berharga yang telah beliau berikan dalam penyusunan skripsi serta pelaksanaan KKN ini. Semoga Tuhan senantiasa memberikan segala dedikasi dan kebaikannya.
4. Marthinus Kabe', M.Pd.K., selaku pembimbing I penulis, yang telah memberikan koreksian dan sumbangsi pemikiran dalam karya ini, walaupun di dalam kesibukan yang luar biasa sibuknya beliau menyempatkan waktu untuk mengoreksi dan memberikan sumbangsi pemikiran dalam karya ini, terima kasih atas koreksian dan sumbangsi pemikirannya.
5. Roni, S.Pd.K., M.Th., selaku pembimbing II dan selaku Penguji II penulis, yang telah memberikan koreksian dan sumbangsi pemikiran dalam karya ini, walaupun di dalam kesibukan yang luar biasa sibuknya beliau menyempatkan waktu untuk mengoreksi dan memberikan sumbangsi pemikiran dalam karya ini, terima kasih atas koreksian dan sumbangsi pemikirannya.

6. Ice Novita Triana Lolon, S.S., M.A., Selia Dwi Kurnia, S.Pd., M.Pd., Dr. Petrus Tiranda, M.Th., yang berperan selaku dosen wali penulis, selama penulis menjalani studi di IAKN Toraja, yang telah memberikan nasihat-nasihat dan motivasi kepada penulis selama penulis menjalani studi di IAKN Toraja. Terima kasih atas nasihat motivasi dan ceramah yang Bapak berikan kepada penulis saat menjalani studi di IAKN Toraja.
7. Segenap dosen dan tenaga pendidik IAKN Toraja yang dengan setia dan bertanggung jawab memberikan bekal ilmu pendidikan kepada penulis dan mahasiswa lainnya selama menempuh pendidikan di IAKN Toraja. Setiap kata-kata pengajaran, teguran, dan motivasi menjadi warna tersendiri bagi penulis dalam menapaki proses perkuliahan di IAKN Toraja.
8. Teman-teman Angkatan 2022 yang senantiasa menjalin hubungan persaudaraan dengan penulis dalam Himpunan Mahasiswa Program Studi.
9. Kepada rekan seperjuangan kelas C Bimbingan Konseling Kristen , yang telah menjadi saudara penulis selama melaksanakan pendidikan di IAKN Toraja. Terima kasih atas dorongan dan motivasinya.
10. Kepada seluruh keluarga besar SMP Kristen Makale atas kesempatan, kerja sama, dalam pelaksanaan EKPD yang luar biasa yang diberikan kepada penulis selama melaksanakan praktik di instansi tersebut. Khususnya kepada Bapak Theo Dedy Palimbunga, S.Pd., M.Pd selaku

pembimbing lapangan yang dengan sabar telah mengarahkan, membimbing, dan memberikan pengalaman berharga kepada penulis selama masa praktek kerja.

11. Kepada seluruh masyarakat Desa Mari-Mari yang telah menyambut penulis dengan penuh kehangatan, memberikan tumpangan tempat tinggal, serta partisipasi aktifnya dalam setiap program kerja KKN. Pengalaman dan kekeluargaan yang diberikan sangat berharga bagi pendewasaan diri penulis.
12. kepada Kepala Sekolah beserta seluruh guru dan staf di SD Kristen Makale 1 atas kesempatan magang yang diberikan. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Joni Ruli, S.pd selaku Guru Pamong dan Bapak Narno, M.Pd selaku Dosen Supervisor atas bimbingan, arahan, dan ilmu berharga yang telah diberikan kepada penulis selama masa praktik kerja.
13. Kepada keluarga besar UPT SMAN 5 Tana Toraja , terutama Ibu Devy Ardianti Linggi, S.Pd., selaku Guru Pamong dan Bapak Hardi Saputra, M.Th., selaku Dosen Supervisor, atas izin, kerja sama, dan bimbingan yang tulus selama penulis melaksanakan program PPL hingga selesai dengan baik.
14. Ucapan terima kasih yang tulus penulis haturkan kepada segenap pimpinan, pengurus, dan seluruh staf di UPT SMAN 10 Tana Toraja atas izin dan kerja sama yang sangat baik selama proses penelitian

berlangsung. Secara khusus, penulis berterima kasih kepada seluruh siswa kelas X, khususnya kelas X.B, yang telah meluangkan waktu, berpartisipasi aktif, dan bekerja dengan sangat baik juga dalam seluruh rangkaian sesi kegiatan penelitian ini.

15. Kepada keluarga besar UKK Pramuka Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja , terima kasih atas ruang dinamika yang tak ternilai, tawa, doa, dan semangat yang selalu mengalir selama masa perkuliahan hingga penulis berhasil menyelesaikan tugas akhir ini. Satyaku kudarmakan, darmaku kubaktikan.
16. Keluarga besar penulis, di mana pun kalian berada, ketahuilah, hari ini penulis bisa seperti ini tidak terlepas dari motivasi dan bantuan dari kalian semua. Terima kasih untuk motivasi dan bantuan itu, Tetaplah tersenyum dan sambutlah duniamu.
17. Untuk teman satu sirkel , Srikandi Larasati dan Yasni Sampe Liling, terima kasih banyak atas segala dukungan, doa, dan motivasi tanpa henti. Terima kasih telah menjadi rumah tempatku pulang, selalu ada untuk berbagi cerita, kopi, dan tawa di tengah padatnya revisi dan ketakutan masa-masa tugas akhir. Skripsi ini selesai juga berkat energi positif dan semangat yang selalu kalian tumpahkan setiap hari
18. Rahelia, terima kasih atas waktu dan kesabaran dalam menemani penulis dalam penyusunan skripsi ini, terima kasih atas suka dukanya selama di

kos, tempat curhat, yang selalu memberikan semangat dan membangkitkan senyum.

19. Saudara-saudara penulis di pondok A3 yang selama ini penulis tinggal bersama menjalani suka dan duka sebagai anak kos, terima kasih atas kebersamaan kita di pondok A3. Teruslah berjuang untuk masa depanmu, sebab masa depan kita ditentukan perjuangan kita hari ini.

20. Seluruh mahasiswa-mahasiswi IAKN Toraja, siapapun dan di mana pun kalian berada saat ini, kalian semua telah memberikan warna tersendiri dalam diri penulis saat penulis melaksanakan studi di IAKN Toraja. Olehnya itu, penulis teriakkan ungkapan terima kasih kepada kalian semua. Tetaplah belajar dengan giat dan jagalah kekompakan kalian.

Penulis juga sadar bahwa dalam penulisan karya ini terdapat banyak kekurangan di sana-sini, baik dari segi pengkalimatan maupun tata cara penulisan. Oleh karena itu, kritikan dan saran yang sifatnya membangun penulis sangat diharapkan, sehingga penulisan karya selanjutnya dapat menjadi lebih baik.

Tana Toraja, 19 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
SURAT KETERANGAN PENGECEKAN PLAGIARISME	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xviii
DAFTAR TABEL	xxi
DAFTAR GAMBAR	xxii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat praktis	8
E. Sistematika Penulisan	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Layanan Konseling Kelompok	12
B. Teknik <i>Self Management</i>	14

1. Langkah-Langkah/Teknik.....	19
2. Adiksi Penggunaan Smartphone	20
C. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	25
D. Kerangka Berpikir	28
E. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	34
D. Variabel Penelitian	36
1. Variabel Bebas (X).....	36
2. Variabel Terikat (Y)	36
E. Definisi Operasional	37
F. Jenis Data.....	38
1. Data Primer.....	38
2. Data sekunder	39
G. Metode Pengumpulan Data	39
1. Instrumen.....	39
2. Pengujian Instrumen (Validitas dan Reliabilitas)	41
H. Metode Analisis Data.....	45
1. Analisis Deskripsi	46
2. Uji Normalitas	46
3. Pengujian Hipotesis.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	47
A. Hasil Penelitian.....	47
1. Deskripsi Data Variabel X.....	47
2. Deskripsi Data Variabel Y.....	50

3. Persyaratan Analisis	58
B. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	71
CURRICULUM VITAE	112

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Jadwal Kegiatan Penelitian	33
Tabel III. 2 Jumlah populasi.....	34
Tabel III. 3 Definisi Operasional.....	37
Tabel III. 4 Dimensi instrument (Kisi-kisi Instrumen).....	40
Tabel III. 5 Skala Jawaban	41
Tabel III. 6 Uji Validitas.....	42
Tabel III. 7 Uji Validitas.....	44
Tabel IV. 1 Analisis Statistik Deskriptif Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	50
Tabel IV. 2 <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	51
Tabel IV. 3 Tabel Distribusi Frekuensi	52
Tabel IV. 4 Uji Normalitas.....	58
Tabel IV. 5 Uji <i>Independent Sample T Test</i>	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar III. 1 Sampling Jenuh	35
Gambar IV. 1 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Pretest.....	53
Gambar IV. 2 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Posttes	54
Gambar IV. 3 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Pretest.....	55
Gambar IV. 4 Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Posttest	56