



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) TORAJA

Jalan Poros Makale-Makassar Km. 12, Mengkendek - Tana Toraja
Email : Info@iakn-toraja.ac.id Website : <https://lakntoraja.ac.id>

Nomor : 348 /Ikn.05/II.2/PP.00.9/05/2026
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Permohonan Penelitian

06 Mei 2026

Yth. **Kepala UPT SMAN 10 Tana Toraja**
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan studi S1 di IAKN Toraja, maka perlu diadakan penelitian lapangan. Untuk itu kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada:

Nama : Yulianti
NIRM : 1220229372
Prodi : Bimbingan Konseling Kristen

Yang akan meneliti tentang: **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Adiksi *Smartphone* Siswa SMAN 10 Tana Toraja”**.

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih. Tuhan memberkati.



Tembusan:

Rektor IAKN Toraja di Tana Toraja



PEMERINTAH PROPINSI SULAWESI SELATAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH X
UPT SMA NEGERI 10 TANA TORAJA
Jalan Poros Bittuang-Mamasana, Mamasana

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 420 /024/UPT SMA.10/TATOR/DISDIK

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **ANDARIAS TANDI TODING.S.Pd, M.Pd**
NIP : 19711129199821002
Jabatan : Kepala UPT SMAN 10 Tana Toraja
Alamat : Ra'bung, Ulusalu

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **YULIANTI**
NIM : 1220229372
Program Studi : Bimbingan Konseling Kristen
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok TeknikSelf
Managemen Terhadap perilaku Adiksi Smartphone Siswa
Negeri 10 Tana Toraja

Dengan ini menyatakan yang sesungguhnya bahwa nama Mahasiswa tersebut diatas
BENAR telah melaksanakan penelitian di SMAN 10 Tana Toraja pada hari Senin, 18- 22 Mei
2026 dengan judul penelitian **"Pengaruh Layanan Konseling Kelompok TeknikSelf
Managemen Terhadap perilaku Adiksi Smartphone Siswa Negeri 10 Tana Toraja"**
"

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan
sebagaimana mestinya

Mamasana, 15 Juni 2026
Kepala UPT SMAN 10 Tana Toraja

Andarias Tandi Toding., S.Pd., M.Pd
Pangkat : Pembina Utama Muda
NIP. 197111291998021002

INSTRUMEN PENELITIAN

Variabel	INDIKATOR	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
Variabel Y Perilaku adiksi smartphone	Gangguan Fungsi	1. Saya sering menunda mengerjakan tugas sekolah demi bermain smartphone.				
		2. Pekerjaan atau tugas saya selesai tepat waktu tanpa terganggu oleh smartphone				
		3. saya merasa mata saya peri atau leher terasa kaku jika terlalu lama menunduk menatap layar smartphone				
		4. Saya tetap bisa fokus mendengarkan penjelasan guru tanpa ada keinginan untuk mengecek smartphone.				
		5. Karena terlalu sibuk dengan smartphone				

Variabel	INDIKATOR	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
		interaksi dengan keluarga dan teman secara langsung terganggu.				
		6. Saya mendahulukan makan dan membersihkan diri tepat waktu daripada mengecek smartphone				
		7. Bagi saya, berbicara tatap muka jauh lebih menyenangkan daripada berkirim pesan lewat aplikasi.				
	Penarikan Diri	1. Saya merasa panik saat menyadari smartphone tertinggal di rumah				
		2. Saya tetap merasa tenang dan santai meskipun tidak memegang smartphone dalam waktu lama.				

Variabel	INDIKATOR	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
		3. Saya merasa kesepian atau bosan yang luar bias ajika tidak bisa mengakses internet lewat smartphome.				
		4. Saya sulit fokus karena selalu kepikiran smartphome saat sedang mengerjakan hal lain.				
		5. Saya jadi gampang marah atau kesal kalau tidak bisa menggunakan smartphome.				
		6. Saya tetap bisa menikmati waktu luang dengan melakukan hobi lain tanpa perlu memegang smartphome.				
		7. Saya merasa hidup sangat				

Variabel	INDIKATOR	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
		membosankan jika saya tidak mengecek media sosial dalam beberapa jam saja .				
		8. Saya merasa gelisah dan tidak tenang jika berada di tempat yang tidak ada sinyal internet/ Wifi.				
Perilaku kompulsif		1. Saya langsung mengecek smartphone tiap ada notifikasi, meski sedang sibuk				
		2. Saya sulit berhenti main smartphone, padahal sudah berniat menyudahinya				
		3. Hal pertama yang saya cari saat bangun tidur adalah smartphone				
		4. Saya disiplin dalam membatasi				

Variabel	INDIKATOR	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
		penggunaan smartphone sesuai dengan waktu yang saya tentukan sendiri.				
		5. Saya tetap menggunakan smartphone saat sedang menyeberang jalan atau sedang berkendara				
		6. Saya hanya mengecek smartphone apabila benar-benar ada keperluan mendesak atau informasi yang penting				
		7. Saya sering meras smartphone bergetar atau berbunyi, padahal sebenarnya tidak ada notifikasi yang masuk.				

Variabel	INDIKATOR	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
		8. Saya secara otomatis langsung membuka smartphone saat baru bangun tidur, bahkan sebelum beranjak dari Kasur				
	Toleransi	9. Saya merasa waktu yang saya habiskan dengan smartphone terus meningkat dari hari ke hari.				
		10. Saya merasa perlu menggunakan smartphone dalam waktu yang lebih lama untuk mendapatkan rasa puas atau senang				
		11. Saya merasa durasi penggunaan smartphone yang singkat sudah tidak lagi cukup bagi saya				
		12. Saya merasa waktu penggunaan smartphone saya				

Variabel	INDIKATOR	PERNYATAAN	STS	TS	S	SS
		saat ini sudah cukup dan tidak perlu di tambah lagi.				
		13. Meskipun durasi bermain smartphone berkurang,saya tidak merasa ada yang kurang dalam keseharian saya.				
		14. Saya terus mencari aplikasi atau konten baru agar tidak merasa bosan dengan smartphone saya .				
		15. Saya merasa tidak puas jika hanya menggunakan smartphone dalam waktu singkat.				

PANDUAN OBSERVASI

A. Panduan Observasi Perilaku Adiksi Smartphone

B. Subjek: Siswa Kelas X SMA 10 Tana Toraja Waktu Pengamatan:
Jam Istirahat dan Jam Pelajaran

C. Aspek yang diamati

1. Interaksi sosial

a) Lebih asik dengan smartphone daripada mengobrol dengan orang lain.

2. Konsentrasi

a) Terlihat teralihkan dari tugas utama atau pekerjaan karena notifikasi ponsel.

3. Kelekatan Fisik

a) Selalu menggenggam ponsel.

4. Perilaku Obsesif

a) Melakukan pengecekan ponsel secara berulang meskipun tidak ada notifikasi yang masuk.

5. Durasi

a) Menggunakan ponsel secara terus- menerus selama lebih dari 30 menit dalam satu sesi pengamatan.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK
SMA NEGERI 10 TANA TORAJA**

PROFIL KONSELI

NO	Nama konseli	Permasalahan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Komponen layanan	Layanan Responsif
Bidang layanan	Pribadi
Topik layanan	Manajemen Waktu di Era Digital
Sasaran layanan	Kelas x
Teknik /metode	Self-management
tujuan layanan	Anggota kelompok mampu menyusun strategi pribadi untuk mengelola waktu antara produktivitas dan penggunaan smartphone

Tujuan Layanan	Capaian Layanan.		
	Peserta didik mampu menentukan alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah berdasarkan konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar seperti menentukan sesuatu secara mandiri, memecahkan masalah,dan mengambil keputusan		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. siswa mampu mengidentifikasi "pencuri waktu" digital (aplikasi/game) yang paling menghambat	2. Siswa mampu merumuskan cara mengatasi godaan	3. Siswa mampu membuat jadwal harian yang realistis menggunakan

	produktivitas mereka	distraksi digital saat belajar.	teknik manajemen waktu tertentu.
LANGKAH KEGIATAN			
Kegiatan Awal	1. Mengucapkan salam/ berdoa 2. Menanyakan kegiatan sebelumnya, kesehatan dan kondisi peserta didik 3. Asas Kelompok: pentingnya Kerahasiaan , Keterbukaan, dan Kesukarelaan dalam konseling kelompok. 4. Guru menyampaikan tujuan layanan bimbingan 5. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan serta tugas peserta didik pada saat mengikuti materi 6. Permainan Hangat: "<i>Pemeriksaan Statistik Ponsel</i>" Setiap anggota melihat fitur <i>screen time</i> di HP masing-masing dan menyebutkan satu aplikasi dengan durasi tertinggi tanpa dihakimi. 7. Memotivasi peserta didik dengan ice breking/ permainan		
Tahap inti	1. Pengenalan masalah : Setiap anggota menceritakan satu momen di mana mereka gagal mengelola waktu karena smartphone (misal: niat belajar 5 menit tapi jadi scroll TikTok 2 jam). 2. Strategi Brainstorming (Teknik Manajemen Diri): 3. Guru BK memperkenalkan Teknik Pomodoro . 4. Anggota saling memberi saran: "Kalau saya, supaya tidak kegodaa, HP saya taruh di luar kamar pas belajar." 5. Komitmen Kelompok: Setiap anggota menuliskan satu target kecil untuk 1 minggu ke depan (misal: " Mematikan notifikasi aplikasi yang tidak penting (media sosial) saat jam belajar. ").		
Kegiatan Penutup	1. Penyimpulan: Anggota kelompok menyampaikan apa yang mereka dapatkan dari sesi ini. 2. Umpan Balik: Guru BK memberikan kekuatan bahwa mengatur waktu bukan berarti tidak boleh menggunakan HP utama, tapi tahu kapan harus berhenti. 3. Rencana Pertemuan Lanjutan: Menyepakati waktu untuk melepaskan komitmen yang telah dibuat.		

EVALUASI
1. Proses Evaluasi: Mengamati keaktifan anggota dalam memberikan solusi bagi anggota lainnya. 2. Hasil Evaluasi: Mengisi lembar komitmen diri (<i>Self-Contract</i>) yang akan diperiksa pada pertemuan berikutnya.

Masanda, 20 Mei 2026

	Mengetahui,
Mahasiswa Peneliti	Kepala sekolah
Yulianti NIRM. 1220229372	Andarias Tandi Toding, S.Pd., M.Pd NIP.197111291998021002

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK
SMA NEGERI 10 TANA TORAJA**

PROFIL KONSELI

NO	Nama konseli	Permasalahan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Komponen layanan	Layanan Responsif
Bidang layanan	Pribadi & Belajar
Topik layanan	Penguatan <i>Self-Management</i> dalam Penggunaan <i>Smartphone</i>
Sasaran layanan	Kelas X (Anggota Kelompok Sesi Sebelumnya)
Teknik /metode	<i>Self-management</i> (Tahap <i>Self-Reward</i> / <i>Self-Punishment & Evaluation</i>)
tujuan layanan	Anggota kelompok mampu mengevaluasi keberhasilan strategi pribadi mereka, mengatasi hambatan yang muncul selama seminggu terakhir, dan memperkuat konsistensi manajemen waktu

Tujuan Layanan	Capaian Layanan. Peserta didik mampu menentukan alternatif pengambilan keputusan dan pengentasan masalah berdasarkan konsep ilmu pengetahuan dan perilaku belajar seperti menentukan sesuatu secara mandiri, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan.		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan

	1. Siswa mampu mengidentifikasi keberhasilan dan hambatan yang dialami saat menjalankan <i>Self-Contract</i> selama satu minggu terakhir.	2. Siswa mampu menyadari celah/pemicu (<i>trigger</i>) yang membuat mereka konsisten atau melanggar komitmen digitalnya.	3. Siswa mampu menyesuaikan kontrak diri (<i>reframing/updating contract</i>) dan menentukan <i>reward</i> (penghargaan) atau <i>punishment</i> (konsekuensi) yang realistis demi menjaga konsistensi..
LANGKAH KEGIATAN			
Kegiatan Awal	1. Guru BK mengucapkan salam, mengajak berdoa, dan menanyakan kabar serta kondisi umum siswa hari ini. 2. Penyegaran Hubungan: Guru BK mengingatkan kembali asas kelompok, terutama Asas Kerahasiaan, agar siswa merasa aman menceritakan kegagalan komitmen mereka jika ada. 3. Ice Breaking / Jembatan Masuk: Permainan singkat "<i>Skor Kejujuran (1-10)</i>". Setiap siswa menunjukkan jari dari skala 1-10 yang menggambarkan seberapa sukses mereka menepati komitmen manajemen waktu minggu lalu (Tanpa penjelasan dulu). 4. Penyampaian Tujuan: Guru BK menyampaikan bahwa fokus hari ini adalah saling berbagi cerita tentang jalannya komitmen kemarin dan mencari solusi bersama jika masih ada kendala.		
Tahap inti	a. Review Self-Contract (Keterbukaan) 1. Setiap anggota kelompok membacakan kembali lembar komitmen diri (<i>Self-Contract</i>) yang mereka tulis di pertemuan lalu. 2. Siswa menceritakan pengalaman mereka: Apakah berhasil mematikan notifikasi medsos/menaruh HP di luar kamar? Apa godaan terbesar yang muncul di tengah minggu? b. Analisis Hambatan & Brainstorming Solusi 1. Jika ada siswa yang gagal/melanggar komitmennya, kelompok diajak untuk tidak menghakimi, melainkan		

	menganalisis penyebabnya (misal: "Saya bosan saat belajar, jadi refleksi buka HP"). 2. Anggota kelompok lain memberikan alternatif solusi atau berbagi tips yang membuat mereka berhasil bertahan (misalnya, mengunci aplikasi menggunakan fitur <i>App Timer</i>) c. Penerapan <i>Reward</i> dan <i>Punishment</i> (Teknik <i>Self-Management</i>) 1. Guru BK menjelaskan pentingnya menghargai diri sendiri (<i>Self-Reward</i>) jika berhasil, dan memberikan konsekuensi logis (<i>Punishment</i>) jika melanggar demi membentuk kebiasaan baru. 2. Siswa memperbaiki/menambahkan poin pada Lembar Komitmen mereka. • <i>Reward contoh</i>: "Jika seminggu ini saya sukses belajar dengan Pomodoro, di hari Minggu saya boleh main game 2 jam penuh." • <i>Punishment contoh</i>: "Jika saya melanggar, saya harus menyerahkan HP ke Ibu selama jam belajar malam besoknya."
Kegiatan Penutup	1. Penyimpulan: Salah satu atau dua anggota kelompok menyimpulkan bahwa membangun kebiasaan baru di era digital memang butuh proses <i>trial and error</i> (mencoba dan memperbaiki). 2. Refleksi & Umpan Balik: Guru BK memberikan penguatan: "<i>Gagal sekali bukan berarti kalian kalah dari HP kalian. Yang terpenting adalah kalian mau mengevaluasi dan mencoba lagi hari ini dengan strategi yang lebih matif.</i>" 3. Tindak Lanjut: Sesi konseling kelompok formal untuk topik ini selesai, namun Guru BK menyampaikan bahwa pintu ruang BK selalu terbuka untuk konsultasi individu atau <i>chat</i> perkembangan lewat WhatsApp.

EVALUASI

3. **Proses Evaluasi:** Guru BK mengamati keterbukaan siswa dalam mengakui hambatan mereka, kerelaan menerima masukan, serta empati antar-anggota kelompok saat memberikan solusi untuk temannya yang gagal berkomitmen.

4. **Hasil Evaluasi:** Siswa mengumpulkan Lembar Kontrak Diri yang Diperbarui (Update Self-Contract) yang sudah dilengkapi dengan komponen konsekuensi (*Reward & Punishment*) yang siap mereka jalankan secara mandiri.

Masanda, 20 Mei 2026

	Mengetahui,
Mahasiswa Peneliti	Kepala sekolah
Yulianti NIRM. 1220229372	Andarias Tandi Toding, S.Pd., M.Pd NIP.197111291998021002

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK
SMA NEGERI 10 TANA TORAJA**

PROFIL KONSELI

NO	Nama konseli	Permasalahan
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Komponen layanan	Layanan Responsif
Bidang layanan	Pribadi & Belajar
Topik layanan	menjaga Konsistensi <i>Self-Management</i> Smartphone dan Strategi Menghadapi "Relaps"
Sasaran layanan	Kelas X
Teknik /metode	<i>Self-Management (Tahap Maintenance & Relapse Prevention)</i>

Tujuan Layanan	Capaian Layanan. Peserta didik mampu mempertahankan kemandirian dalam mengambil keputusan, mengelola perilaku belajar secara berkelanjutan, dan memiliki daya tahan (<i>resilience</i>) terhadap godaan distraksi digital tanpa ketergantungan penuh pada pengawasan eksternal..		
	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Siswa mampu mengidentifikasi situasi berisiko tinggi (<i>high-risk situations</i>) yang berpotensi	2. Siswa mampu menyadari pentingnya konsistensi	3. Siswa mampu menyusun " Rencana Darurat "

	membuat mereka kembali kecanduan smartphone.	jangka panjang dan menerima bahwa "sesekali gagal" adalah bagian dari proses, bukan akhir dari segalanya..	(Emergency Plan) jika mulai kehilangan kontrol atas penggunaan smartphone di masa depan.
LANGKAH KEGIATAN			
Kegiatan Awal	1. Guru BK menyambut siswa dengan hangat, mengajak berdoa, dan menanyakan kabar serta perkembangan penerapan <i>Update Self-Contract</i> (kontrak baru yang berisi <i>reward/punishment</i>) yang dibuat minggu lalu. 2. Apersepsi & Penguatan: Guru BK menyampaikan: "<i>Minggu lalu kita sudah belajar mengevaluasi dan membuat konsekuensi. Hari ini adalah sesi terakhir kelompok kita untuk memastikan kebiasaan keren yang sudah kalian bangun tidak hilang begitu saja saat kelompok ini berakhir.</i>" 3. Ice Breaking / Jembatan Masuk: Permainan "Lampu Merah, Lampu Hijau Digital". Guru BK menyebutkan beberapa situasi (misal: "Buka HP saat baru bangun tidur", "Belajar pakai teknik Pomodoro", "Scroll TikTok sebelum tidur"). Siswa merespons dengan cepat: <i>Hijau</i> (lanjutkan/bagus) atau <i>Merah</i> (bahaya/pemicu kambuh)		
Tahap inti	1. Sharing Testimoni Penerapan Reward/Punishment (10 Menit) • Setiap siswa menceritakan secara singkat apakah mereka berhasil mendapatkan <i>Self-Reward</i> atau justru harus menjalani <i>Self-Punishment</i> yang mereka tulis minggu lalu. • Guru BK memberikan apresiasi yang tinggi bagi yang konsisten, dan memberikan penguatan positif bagi yang harus menjalani <i>punishment</i> (menghargai kejujuran mereka). 2. Antisipasi Situasi Darurat / High-Risk Situations (10 Menit) • Guru BK menjelaskan konsep "Relaps" (Kambuh), yaitu kondisi di mana seseorang kembali ke kebiasaan buruk yang lama (misalnya saat stres ujian, bosan di akhir pekan, atau		

	saat bertengkar dengan teman). - Siswa diajak bertukar pikiran (brainstorming): <i>"Kira-kira, di masa depan, momen apa yang paling berpotensi bikin kalian gagal lagi mengontrol HP?"</i> 3. Menyusun "Rencana Darurat" / <i>Emergency Plan</i> (5 Menit) - Siswa menuliskan satu atau dua langkah konkret di balik lembar kontrak mereka yang disebut "Tombol Darurat Kontrol Diri". <i>Contoh:</i> "Jika saya mulai <i>scrolling</i> lebih dari 1 jam tanpa arah, maka tindakan darurat saya adalah: (1) Matikan HP total selama 30 menit, (2) Keluar kamar dan mengobrol dengan orang rumah/berwudhu/minum air putih."
Kegiatan Penutup	a. Kesimpulan Akhir - Siswa bersama Guru BK menyimpulkan bahwa <i>self-management</i> adalah proses seumur hidup. Menjadi master atas diri sendiri dan teknologi adalah kunci keberhasilan belajar di SMA. b. Terminasi & Kesan Pesan - Karena ini adalah sesi kelompok terakhir untuk topik ini, setiap siswa menyampaikan satu kalimat kesan/pesan atau terima kasih kepada teman kelompoknya yang telah saling mendukung selama ini. c. Penguatan Guru BK Kelompok formal kita selesai hari ini, tapi komitmen kalian baru saja dimulai. Kalian sudah punya senjatanya: sadar waktu, tahu batasan, punya reward, dan tahu cara bangkit kalau gagal. Ibu/Bapak bangga dengan proses kalian.

EVALUASI

1. Evaluasi Proses:

- Guru BK mengamati kematangan emosi siswa dalam memandang kegagalan/keberhasilan mereka.
- Mengamati adanya rasa saling mendukung (*peer support*) yang terbentuk antar-anggota kelompok untuk saling mengingatkan di luar ruang BK.

2. Evaluasi Hasil:

- Siswa memiliki **"Emergency Plan"** yang tertulis jelas sebagai panduan

mandiri pasca-konseling kelompok.

- Melalui instrumen singkat (bisa berupa Google Form atau angket di akhir sesi), siswa menyatakan tingkat keyakinan diri mereka (*self-efficacy*) dalam mengontrol smartphone ke depannya pada skala 1-10.

Masanda, 20 Mei 2026

	Mengetahui,
Mahasiswa Peneliti	Kepala sekolah
Yulianti NIRM. 1220229372	Andarias Tandi Toding, S.Pd., M.Pd NIP.197111291998021002

ANGKET PENELITIAN SKALA PERILAKU ADIKSI SMARTPHONE *Pre-test dan Posttest*

Peneliti :Yulianti

1. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, lalu berikan tanda centang pada kolom pilihan jawaban (**SS / S / CS / TS / STS**) yang paling sesuai dengan kondisi **sebenarnya** yang Anda rasakan (semua jawaban benar dan rahasia dijaga
2. Nama / Inisialkelas

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya sering menunda mengerjakan tugas sekolah demi bermain smartphone.					
2	Saya tetap bisa fokus mendengarkan penjelasan guru tanpa ada keinginan untuk mengecek smartphone.					
3	Karena terlalu sibuk dengan smartphone interaksi dengan keluarga dan teman secara langsung terganggu.					
4	Saya mendahulukan makan dan membersihkan diri tepat waktu daripada mengecek smartphone					
5	Bagi saya, berbicara tatap muka jauh lebih menyenangkan daripada berkirim pesan lewat aplikasi.					
6	Saya tetap bermain smartphone hingga larut malam meskipun tahu besok pagi harus bangun awal untuk kesekolah.					
7	Saya merasa panik saat menyadari smartphone tertinggal di rumah					
8	saya tetap merasa tenang dan santai meskipun tidak memegang smartphone dalam waktu lama.					
9	Saya merasa kesepian atau bosan yang luar biasa jika tidak bisa mengakses internet lewat smartphone.					
10	Saya sulit fokus karena selalu kepikiran smartphone saat sedang mengerjakan hal lain.					

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
11	Saya jadi gampang marah atau kesal kalau tidak bisa menggunakan smartphone.					
12	Saya tetap bisa menikmati waktu luang dengan melakukan hobi lain tanpa perlu memegang smartphone.					
13	Saya merasa hidup sangat membosankan jika saya tidak mengecek media sosial dalam beberapa jam saja .					
14	Saya merasa gelisah dan tidak tenang jika berada di tempat yang tidak ada sinyal internet/ Wifi					
15	Saya sulit berhenti main smartphone, padahal sudah berniat menyudahinya					
16	Hal pertama yang saya cari saat bangun tidur adalah smartphone					
17	Saya disiplin dalam membatasi penggunaan smartphone sesuai dengan waktu yang saya tentukan sendiri.					
18	Saya tetap menggunakan smartphone saat sedang menyeberang jalan atau sedang berkendara					
19	Saya hanya mengecek smartphone apabila benar-benar ada keperluan mendesak atau informasi yang penting					
20	Saya sering merasa smartphone bergetar atau berbunyi, padahal sebenarnya tidak ada notifikasi yang masuk.					
21	Saya tidak merasa terganggu jika mematikan smartphone saat sedang beribadah atau menghadiri acara penting					
22	Saya bisa menahan diri untuk tidak membuka smartphone					
23	Saya merasa waktu yang saya habiskan dengan smartphone terus meningkat dari hari ke hari.					
24	Saya merasa perlu menggunakan smartphone dalam waktu yang lebih lama untuk					