

**PENGARUH *LEISURE BOREDOM* TERHADAP *NOMOPHOBIA*
PADA SISWA SMK SWASTA TUNAS KARYA BATANG KUIS**

SKRIPSI

OLEH:

CORI SUCI WULANDARI NST

228600182



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 31/7/26

Access From (repository.uma.ac.id)31/7/26

**PENGARUH *LEISURE BOREDOM* TERHADAP *NOMOPHOBIA*
PADA SISWA SMK SWASTA TUNAS KARYA BATANG KUIS**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

OLEH:

CORI SUCI WULANDARI NST

228600182

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 31/7/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)31/7/26

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Leisure Boredom* terhadap *Nomophobia* pada
Siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis
Nama : Cori Suci Wulandari Nst
NPM : 228600182
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh:
Komisi Pembimbing

Dr. Siti Alsiah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Pembimbing



Dr. Siti Alsiah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan

Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ka. Prodi

Tanggal Lulus : 17 Maret 2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 17 Maret 2026



Cori Suci Wulandari Nst

NPM.228600182

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cori Suci Wulandari Nst
NPM : 228600182
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : ***Pengaruh Leisure Boredom terhadap Nomophobia pada Siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis.***

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 17 Maret 2026

Yang menyatakan



(Cori Suci Wulandari Nst)

NPM.228600182

ABSTRAK

PENGARUH *LEISURE BOREDOM* TERHADAP *NOMOPHOBIA* PADA SISWA SMK SWASTA TUNAS KARYA BATANG KUIS

CORI SUCI WULANDARI NST

228600182

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *leisure boredom* terhadap *nomophobia* pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 74 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Bentuk skala yang digunakan adalah skala Likert, yaitu skala *leisure boredom* dan skala *nomophobia*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis regresi linear menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *leisure boredom* akan meningkatkan *nomophobia* sebesar 0,697 satuan. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), hubungan tersebut dinyatakan signifikan secara statistik. Persamaan regresi $Y = 74,663 + 0,697X$ ini memperkuat kesimpulan bahwa *leisure boredom* berpengaruh secara nyata dan positif terhadap *nomophobia*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara *leisure boredom* dengan *nomophobia*, sehingga hipotesis diterima. Analisis data menunjukkan tingkat *leisure boredom* tergolong tinggi dengan ($MH\ 62,5 < ME\ 78,05$), serta tingkat *nomophobia* tergolong tinggi dengan ($MH\ 70 < ME\ 79,78$). Diketahui bahwa kontribusi *leisure boredom* terhadap *nomophobia* sebesar 49,1%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Leisure Boredom*, *Nomophobia*, Siswa SMK.

ABSTRACT

THE EFFECT OF LEISURE BOREDOM ON NOMOPHOBIA OF STUDENTS AT SMK SWASTA TUNAS KARYA BATANG KUIS

CORI SUCI WULANDARI NST

NPM: 228600182

This study aims to determine the effect of leisure boredom on nomophobia among students of SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis. The sample used in this study consisted of 74 students selected using purposive sampling technique. The research method used was a quantitative method. The instruments used were Likert scales, namely the leisure boredom scale and the nomophobia scale. The data analysis technique used in this study was simple linear regression analysis. The results of the regression analysis showed that every one-unit increase in leisure boredom would increase nomophobia by 0.697 units. With a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), the relationship was statistically significant. The regression equation $Y = 74.663 + 0.697X$ strengthens the conclusion that leisure boredom has a positive and significant effect on nomophobia. The results indicated that there is a positive effect between leisure boredom and nomophobia, thus the hypothesis was accepted. Data analysis showed that the level of leisure boredom was categorized as high (MH 62.5 < ME 78.05), and the level of nomophobia was also categorized as high (MH 70 < ME 79.78). It was found that leisure boredom contributed 49.1% to nomophobia, while the remaining percentage was influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: *Nomophobia, Leisure Boredom, Vocational High School Student.*

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Cori Suci Wulandari Nst, lahir di Ajamu, Kecamatan Panai Hulu, Kabupaten Labuhanbatu pada hari Jum'at, 16 Januari 2004. Peneliti merupakan anak kedua dari empat bersaudara, dari pasangan ayah Ismail Nasution dan ibu N. Natalia Hutagalung.

Peneliti memulai pendidikan dasar pada tahun 2010 di SD Negeri 112209 Ajamu dan lulus pada tahun 2016, kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMP Swasta Yapendak Ajamu dan lulus pada tahun 2019. Pendidikan tingkat menengah atas ditempuh di SMA Negeri 1 Panai Hulu dan lulus pada tahun 2022.

Pada bulan September 2022, peneliti resmi terdaftar sebagai mahasiswa Strata Satu (S-1) di Universitas Medan Area, Fakultas Psikologi, dengan mengambil Program Studi Psikologi. Peneliti menyelesaikan pendidikan Strata Satu (S-1) pada tahun 2026.

KATA PENGANTAR

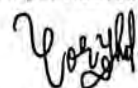
Segala puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hikmah dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi penelitian berjudul **“Pengaruh *Leisure Boredom* terhadap *Nomophobia* pada Siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis**”. Setiap proses dalam penyusunan karya ilmiah ini merupakan perjalanan panjang yang penuh pembelajaran, tantangan, serta makna yang mendewasakan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti menyampaikan terima kasih kepada Bapak Drs. M. Erwin Siregar, M.B.A., selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim, dan Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc., selaku Rektor Universitas Medan Area. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi sekaligus dosen pembimbing yang telah membantu peneliti berupa bimbingan, arahan, masukan, serta ilmu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih kepada semua dosen penguji yaitu Bapak Prof. Hasanuddin, Ph.D., Bapak Azhar Aziz, S.Psi., M.A. dan Ibu Yunita, S.Pd., M.Psi., Kons, yang telah banyak memberi masukan dan saran untuk penulisan skripsi ini. Terima kasih pula kepada seluruh staf dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu peneliti dalam proses perkuliahan maupun administrasi selama masa studi dan juga kepada pihak sekolah SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis.

Tiada kata yang pantas selain terima kasih tak terhingga peneliti sampaikan kepada orang tua tercinta, Ayah Ismail Nasution dan Ibu N. Natalia Hutagalung, serta seluruh keluarga yang telah kebersamai setiap langkah peneliti. Terima kasih atas doa yang selalu mengiringi dalam diam, atas dukungan yang tulus dan konsisten, serta atas kepercayaan yang diberikan tanpa syarat. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada kedua adik tersayang yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan. Tak lupa, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua teman yang telah memberikan dukungan, baik secara moral maupun material, selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan tersebut tidak hanya menjadi bentuk bantuan secara langsung, tetapi juga menjadi sumber penguatan, motivasi, serta pengingat untuk tetap bertahan dan menyelesaikan setiap tahapan penelitian dengan sebaik-baiknya. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas segala bentuk bantuan, perhatian, dan doa yang telah diberikan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar.

Akhir kata, peneliti berharap semoga Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi, serta menjadi langkah awal untuk kontribusi yang lebih luas di masa yang akan datang.

Medan, 17 Maret 2026



Cori Suci Wulandari Nst

NPM. 228600182

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	13
1.3 Tujuan Penelitian	13
1.4 Hipotesis Penelitian	13
1.5 Manfaat Penelitian	14
1.5.1 Manfaat Teoritis	14
1.5.2 Manfaat Praktis	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 <i>Nomophobia</i>	16
2.1.1 Pengertian <i>Nomophobia</i>	16
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Nomophobia</i>	18
2.1.3 Aspek-aspek <i>Nomophobia</i>	24
2.1.4 Ciri-Ciri dan Karakteristik <i>Nomophobia</i>	26
2.2 <i>Leisure Boredom</i>	29
2.2.1 Pengertian <i>Leisure Boredom</i>	29
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Leisure Boredom</i>	32
2.2.3 Aspek-Aspek <i>Leisure Boredom</i>	34
2.3 Pengaruh <i>Leisure Boredom</i> terhadap <i>Nomophobia</i>	37
2.4 Kerangka Konseptual	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	42
3.1.1 Lokasi Penelitian	42
3.1.2 Waktu Penelitian	42

3.2	Bahan dan Alat Penelitian	43
3.2.1	Bahan Penelitian	43
3.2.2	Alat Penelitian	44
3.3	Metodologi Penelitian	45
3.3.1	Jenis Penelitian	45
3.3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	46
3.3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
3.3.4	Metode Uji Coba Alat Ukur	48
3.4.5	Metode Analisis Data	50
3.4	Populasi dan Sampel	52
3.4.1	Populasi	52
3.4.2	Sampel Penelitian	52
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	53
3.5	Prosedur Kerja	54
3.5.1	Persiapan Administrasi	54
3.5.2	Persiapan Alat Ukur	55
3.5.3	Teknik Pengumpulan Data	59
3.5.4	Pelaksanaan Pengumpulan Data	60
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	62
4.1	Hasil Uji Coba Alat Ukur	62
4.1.1	Hasil Uji Validitas	63
4.1.2	Hasil Uji Reliabilitas	67
4.2	Hasil Uji Asumsi Klasik	69
4.2.1	Uji Normalitas	69
4.2.2	Uji Linearitas	70
4.3	Hasil Analisis Uji Hipotesis	71
4.3.1	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	72
4.3.2	Hasil Uji Persamaan Garis Regresi Linear	73
4.3.3	Hasil Uji Koefisien Determinasi	74
4.3.4	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	75
4.4	Pembahasan	80
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	87
5.1	Simpulan	87
5.2	Saran	88
DAFTAR PUSTAKA		93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan Penelitian	42
Tabel 3.2 Pedoman Skoring Skala Likert	56
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Leisure boredom</i> Sebelum Uji Coba.....	57
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Nomophobia</i> Sebelum Uji Coba	58
Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Nomophobia</i> Setelah Uji Coba	63
Tabel 4.2 Distribusi Skala <i>Leisure boredom</i> Setelah Uji Coba	66
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Nomophobia</i>	68
Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Leisure boredom</i>	68
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Sebaran	70
Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas	71
Tabel 4.7 Hasil Regresi Linear Sederhana.....	72
Tabel 4.8 Hasil Persamaan Garis Regresi Linear	73
Tabel 4.9 Koefisien Determinasi	74
Tabel 4.10 Hasil Mean Hipotetik dan Empirik.....	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	41
Gambar 4.1 Kurva Distribusi <i>Nomophobia</i>	79
Gambar 4.2 Kurva Distribusi <i>Leisure Boredom</i>	80



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner Screening	95
Lampiran 2 Tabulasi Data Screening	97
Lampiran 3 Skala <i>Nomophobia</i>	101
Lampiran 4 Skala <i>Leisure boredom</i>	106
Lampiran 5 Tabulasi Data Try Out	111
Lampiran 6 Tabulasi Data Penelitian	114
Lampiran 7 Validitas Reliabilitas Try Out Alat Ukur	117
Lampiran 8 Validitas Reliabilitas Penelitian	124
Lampiran 9 Data Uji Normalitas	130
Lampiran 10 Data Uji Linieritas	132
Lampiran 11 Data Perhitungan Uji Regresi	135
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian	137
Lampiran 13 Surat Selesai Penelitian	140

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital secara global telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, di mana berbagai aktivitas sehari-hari seperti bekerja, belajar, berkomunikasi, bersosialisasi, hingga mengisi waktu luang kini semakin bergantung pada teknologi modern yang menawarkan akses cepat, praktis, dan efisien. Revolusi digital tidak hanya mempercepat arus informasi, tetapi juga membentuk pola interaksi baru yang semakin terintegrasi dengan perangkat teknologi. Dalam arus transformasi tersebut, *smartphone* tampil sebagai simbol utama perkembangan teknologi digital karena kemampuannya mengintegrasikan berbagai fungsi dalam satu perangkat yang mudah dibawa dan dapat diakses kapan saja. Keberadaan *smartphone* memperluas ruang interaksi sosial tanpa batas geografis sekaligus mengubah dinamika relasi antarindividu. Di bidang pendidikan, pemanfaatan teknologi digital melalui *smartphone* mendorong pergeseran signifikan dalam proses pembelajaran. Namun, perubahan ini juga memengaruhi cara individu mengelola emosi, perhatian, dan aktivitas sehari-hari. Ketergantungan terhadap teknologi, khususnya *smartphone*, menjadi fenomena yang semakin nyata, terutama pada kelompok usia muda.

Smartphone merupakan salah satu produk utama dari perkembangan teknologi digital yang memiliki peran sentral dalam kehidupan modern. Perangkat ini mengintegrasikan fungsi komunikasi, hiburan, pencarian informasi, serta pembelajaran dalam satu alat yang praktis dan mudah diakses. Dalam praktiknya, *smartphone* tidak lagi sekadar berfungsi sebagai alat bantu, melainkan telah

menjadi bagian dari rutinitas harian individu. Intensitas penggunaan yang tinggi menjadikan *smartphone* sebagai penghubung utama antara individu dengan dunia sosial dan virtual. Kondisi ini menyebabkan batas antara kehidupan online dan offline menjadi semakin kabur. Bagi remaja, *smartphone* berperan sebagai sarana utama dalam membangun identitas diri, memperluas jejaring sosial, dan memperoleh pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Penggunaan *smartphone* yang terus meningkat pada kelompok usia ini menunjukkan adanya keterikatan yang kuat terhadap perangkat digital.

Penggunaan *smartphone* di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Laporan APJII tahun 2025 menunjukkan bahwa dari total 284.438.900 penduduk, sebanyak 229.428.417 orang telah terhubung dengan internet. Jika dilihat berdasarkan kelompok usia, generasi Z yang berada pada rentang usia 13–28 tahun menjadi kelompok dengan proporsi pengguna tertinggi, yakni mencapai 25,54% dari keseluruhan pengguna internet. *Smartphone* juga tercatat sebagai ponsel yang paling banyak digunakan untuk mengakses internet, yaitu sebesar 83,39%. Data ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang paling intens memanfaatkan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari.

Generasi muda, khususnya remaja, merupakan kelompok yang paling mudah terpengaruh oleh perubahan perilaku dan pola hidup akibat penggunaan *smartphone* secara intensif. Santrock (2018) menjelaskan bahwa masa remaja berada pada rentang usia 12 hingga 18 tahun dan ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan. Pada masa pencarian identitas dan kebutuhan akan penerimaan sosial, *smartphone* berperan sebagai media untuk mengekspresikan diri, membangun citra diri, memperluas jejaring

sosial, serta memperoleh validasi dari lingkungan sebaya melalui platform digital seperti Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, WhatsApp, dan Youtube. Tidak hanya untuk hiburan dan komunikasi, *smartphone* juga digunakan untuk mengakses materi belajar dan mendukung kegiatan akademik, sehingga menjadikannya ponsel yang sulit dipisahkan dari kehidupan remaja modern. Ketergantungan yang tinggi terhadap *smartphone* membuat remaja sulit melepaskan diri dari perangkat tersebut. Kondisi ini menjadikan remaja kelompok yang paling rentan terhadap dampak psikologis penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi tidak hanya membawa manfaat, tetapi juga memunculkan fenomena psikologis baru yang perlu dicermati. Salah satu fenomena yang muncul akibat tingginya ketergantungan pada *smartphone* adalah *nomophobia* (*no mobile-phone*). *Nomophobia* adalah keadaan psikologis ketika seseorang mengalami perasaan cemas, takut, atau ketidaknyamanan saat tidak bisa menggunakan maupun mengakses ponselnya (Yildirim, 2014). Kondisi ini muncul seiring dengan meningkatnya ketergantungan emosional terhadap perangkat digital. Individu dengan *nomophobia* cenderung merasa kehilangan rasa aman ketika jauh dari *smartphone*.

Meskipun fenomena *nomophobia* telah banyak diteliti dalam kajian psikologi modern, kondisi ini hingga saat ini belum diklasifikasikan sebagai diagnosis gangguan mental resmi dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi kelima atau DSM-5 yang diterbitkan oleh *American Psychiatric Association*. Hal ini menunjukkan bahwa *nomophobia* masih

dipandang sebagai fenomena psikologis yang berkaitan dengan kecemasan terhadap teknologi dan penggunaan *smartphone* yang bermasalah, namun belum memiliki kriteria diagnostik klinis yang baku. Walaupun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa gejala *nomophobia* memiliki kemiripan dengan karakteristik gangguan kecemasan dan ketergantungan perilaku, sehingga fenomena ini tetap menjadi perhatian penting dalam kajian psikologi kontemporer (Bragazzi & Puente, 2014).

Bragazzi & Puente (2014) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *nomophobia* cenderung menunjukkan perilaku kompulsif, seperti terus-menerus mengecek ponsel, merasa tidak aman jika ponsel tidak dibawa, hingga selalu memastikan baterai penuh dengan membawa *charger* atau *powerbank* ke mana-mana dan menghindari interaksi tatap muka dan memilih komunikasi virtual karena merasa lebih nyaman, aman, atau mudah mengontrol dirinya melalui ponsel digital. Kondisi tersebut menunjukkan adanya keterikatan emosional yang kuat, di mana *smartphone* berfungsi sebagai sumber rasa aman dan kenyamanan psikologis bagi remaja. Ketika ponsel tersebut tidak tersedia, perasaan gelisah, takut tertinggal informasi, dan ketidaknyamanan sosial dapat muncul dengan cepat.

Meskipun *smartphone* dan internet memberikan banyak manfaat, seperti kemudahan belajar, hiburan, dan sarana bersosialisasi namun penggunaan yang tidak terkendali justru dapat mengganggu kesejahteraan remaja. Permatasari dan Widiastuti (2019) mengungkapkan bahwa penggunaan internet secara berlebihan dapat merusak kualitas interaksi sosial, mengganggu hubungan keluarga, mengacaukan aktivitas pribadi, serta menurunkan prestasi akademik.

Nomophobia juga berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menyebabkan keluhan fisik seperti kelelahan mata, gangguan pola tidur, dan kurangnya konsentrasi akibat durasi penggunaan yang panjang. Dari sisi psikologis, remaja yang mengalami *nomophobia* cenderung menunjukkan kecemasan berlebih ketika jauh dari ponsel, merasa tidak nyaman, gelisah, dan mengalami kesulitan mengendalikan keinginan untuk terus memeriksa *smartphone* Riyanti dkk. (2021). Kondisi ini mengganggu fokus belajar, menurunkan kemampuan regulasi emosi, serta mengacaukan pola tidur karena remaja terbiasa membawa ponsel hingga larut malam. Dalam jangka panjang, ketergantungan ini dapat menurunkan kemampuan kontrol diri dan menghambat perkembangan keterampilan sosial tatap muka, hal yang sangat penting dalam masa remaja.

Dampak serius dari penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol terlihat pada berbagai kasus nyata. Salah satunya terjadi di Jember, di mana dua remaja mengalami depresi akibat kecanduan *smartphone* yang dilansir dari detik.com. Kedua remaja tersebut menggunakan *smartphone* sampai lupa waktu, mulai dari pagi hingga malam hari. Mereka bahkan mengurung diri di kamar dan asyik bermain sendiri, serta hanya keluar untuk makan dan mandi. Kasus ini menunjukkan betapa seriusnya dampak ketergantungan pada *smartphone* terhadap kesehatan mental dan fungsi sosial remaja.

Selain kasus tersebut, data nasional juga menunjukkan bahwa dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan semakin meluas. Survei Litbang Kompas tahun 2025 melalui *GoodStats* melaporkan bahwa 54% responden pernah mengalami dampak negatif akibat terlalu lama menatap layar ponsel. Gangguan

yang paling banyak dirasakan adalah masalah fisik dengan persentase mencapai 67,78%. Keluhan tersebut meliputi mata merah, nyeri pada punggung dan leher, kecenderungan kurang bergerak, sampai pola makan yang menjadi tidak teratur. Selain itu, sebesar 23,33% mengalami dampak pada kondisi psikologis, seperti mudah stres, sulit berkonsentrasi, lebih sering merasa cemas, hingga mengalami gangguan tidur. Sementara itu, 8,84% lainnya menunjukkan kecenderungan menjadi kurang aktif dalam bersosialisasi akibat penggunaan ponsel yang berlebihan.. Data ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak yang luas, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial, sehingga semakin memperkuat relevansinya dengan munculnya *nomophobia* pada remaja.

Faktor munculnya *nomophobia* pada individu tidak terjadi secara kebetulan. Yuwanto (2010) menjelaskan bahwa kondisi ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti harga diri yang rendah, kepribadian *ekstrovert*, dan lemahnya kontrol diri. Terdapat pula faktor situasional yang memperkuat kecenderungan munculnya *nomophobia*, salah satunya kondisi kebosanan di waktu luang (*leisure boredom*). Ketika remaja tidak memiliki aktivitas positif yang terstruktur, mereka cenderung menjadikan *smartphone* sebagai pelarian paling mudah untuk mengusir rasa bosan. Pada tahap ini, ponsel digital berfungsi sebagai pemenuh kebutuhan emosional instan yang menawarkan hiburan cepat, validasi dari media sosial, serta keterlibatan dalam dunia maya yang dianggap lebih menyenangkan dibanding aktivitas nyata. Ketergantungan semacam ini semakin mengakar ketika *smartphone* dipakai sebagai cara untuk menghindari situasi tidak nyaman di dunia nyata, seperti tekanan akademik, konflik sosial, atau kesepian.

Kondisi tersebut berkaitan erat dengan fenomena *leisure boredom*, yaitu kondisi psikologis di mana individu merasa bahwa aktivitas waktu luangnya tidak cukup menstimulasi atau tidak mampu memberikan kepuasan psikologis yang optimal, sehingga timbul perasaan jenuh ketika waktu luang tidak dimanfaatkan secara bermakna (Iso-Ahola & Weissinger, 1990). Remaja yang mengalami kebosanan cenderung mencari stimulasi cepat dan mudah diakses, menjadikan *smartphone* sebagai pilihan paling praktis. Ketika keadaan ini berlangsung secara berulang, pola penggunaan yang terbentuk dapat berkembang menjadi kecenderungan adiktif yang memperkuat risiko munculnya *nomophobia*.

Penelitian mengenai penggunaan *smartphone* dan fenomena *nomophobia* pada remaja telah menarik perhatian para peneliti karena dampaknya yang semakin nyata terhadap perilaku dan kesehatan psikologis generasi muda. Penelitian internasional oleh Güngörmüş *et al.*, (2024) meneliti hubungan antara *nomophobia*, *leisure boredom*, dan kualitas hidup pada mahasiswa di Turki. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara tingkat kebosanan waktu luang dan *nomophobia*, serta korelasi negatif antara *nomophobia* dan kualitas hidup. Artinya, semakin tinggi tingkat kebosanan yang dialami individu, semakin besar kecenderungannya mengalami *nomophobia*, dan kondisi tersebut berdampak pada penurunan kualitas hidup. Temuan ini memperjelas bahwa *leisure boredom* menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan ketika kehilangan akses *smartphone*.

Penelitian Syafii dkk., (2024) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *nomophobia* dan intoleransi terhadap kebosanan (*boredom*

intolerance) pada generasi Z yang aktif menggunakan media sosial, dimana semakin rendah toleransi seseorang terhadap situasi membosankan, semakin tinggi risiko mereka mengalami *nomophobia*. *Smartphone* dan media sosial menjadi pelarian instan untuk menghindari rasa bosan, sehingga menciptakan pola penggunaan kompulsif yang memperkuat ketergantungan digital. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sarmawati dan Perguna (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada remaja dapat memicu perilaku seperti *phubbing*, *smombie*, dan *nomophobia*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa faktor internal dan eksternal sama-sama berperan dalam memunculkan perilaku tersebut. Akses yang mudah terhadap *smartphone*, kondisi keluarga yang kurang harmonis, serta minimnya kontrol lingkungan menjadi *because motive* yang mendorong siswa menggunakan *smartphone* sebagai pelarian dari tekanan dan ketidaknyamanan emosional. Sementara itu, rasa bosan dan penggunaan *smartphone* sebagai media untuk memperoleh penghasilan menjadi *in order motive* yang memperkuat intensitas penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menegaskan bahwa *smartphone* telah menjadi alat regulasi emosi sekaligus pemenuhan kebutuhan psikologis remaja.

Dari penelitian tersebut terlihat bahwa *nomophobia* telah banyak diteliti dari perspektif penggunaan *smartphone* berlebih, emosi, dan pengaruh sosial, namun sebagian besar penelitian berfokus pada kelompok mahasiswa atau generasi Z dewasa awal, bukan pada remaja SMA/SMK yang berada pada tahap perkembangan psikososial kritis usia 12–18 tahun. Selain itu, penelitian yang secara spesifik menempatkan *leisure boredom* sebagai faktor yang memengaruhi munculnya *nomophobia* pada remaja Indonesia masih sangat terbatas, terlebih

dalam konteks sekolah vokasional yang memiliki karakteristik berbeda terkait aktivitas belajar, tuntutan keterampilan, dan pola keseharian. Kekosongan ini menunjukkan perlunya studi yang lebih terarah untuk memahami bagaimana kejenuhan dalam mengisi waktu luang dapat memperkuat ketergantungan terhadap *smartphone* pada siswa SMK. Penelitian ini menjadi penting untuk memberikan bukti empiris yang relevan dalam konteks lokal serta mendukung upaya preventif dan edukatif di lingkungan sekolah agar penggunaan *smartphone* pada remaja dapat lebih terkontrol dan sehat.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti terhadap siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis yang dilaksanakan pada waktu istirahat dan sebelum jam pelajaran dimulai, terlihat bahwa pola penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah berlangsung sangat intens, terutama pada waktu-waktu yang tidak terstruktur. Siswa tampak aktif menggunakan *smartphone* sebelum pembelajaran dimulai, saat istirahat, ketika terdapat jeda antar kegiatan belajar, bahkan pada saat proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang dilakukan meliputi bermain game daring, mengakses media sosial seperti TikTok dan Instagram, menonton video pendek, serta berkomunikasi melalui aplikasi pesan instan seperti WhatsApp. Sebagian siswa juga terlihat selalu membawa *charger* atau *powerbank* sebagai bentuk antisipasi agar *smartphone* tetap dapat digunakan sepanjang hari, bahkan tetap memegang dan menggunakan ponsel meskipun sedang diisi daya. *Smartphone* hampir selalu berada di dekat siswa, seperti diletakkan di atas meja meskipun tidak digunakan secara aktif, serta sering kali menjadi fokus utama perhatian dibandingkan interaksi langsung dengan teman sebaya.

Situasi tersebut menunjukkan bahwa ketika siswa memiliki waktu luang di lingkungan sekolah, sebagian besar memilih menggunakan *smartphone* sebagai aktivitas utama untuk mengisi waktu. Pada dasarnya waktu luang dapat dimanfaatkan untuk berbagai kegiatan yang bersifat positif, seperti berinteraksi dengan teman sebaya, berdiskusi, membaca, atau melakukan aktivitas lain yang bersifat produktif. Namun pada kenyataannya tidak semua siswa mampu memanfaatkan waktu luang tersebut secara optimal. Sebagian siswa justru menunjukkan kecenderungan merasa bosan dan kurang tertarik melakukan aktivitas lain ketika tidak sedang terlibat dalam kegiatan yang terstruktur.

Kondisi tersebut mencerminkan fenomena *leisure boredom*, yaitu keadaan ketika individu merasakan kebosanan pada waktu luang karena aktivitas yang tersedia dianggap kurang menarik atau tidak memberikan keterlibatan yang bermakna. Dalam situasi *leisure boredom*, individu cenderung mencari aktivitas yang mampu memberikan stimulasi secara cepat dan mudah diakses. Dalam konteks kehidupan remaja saat ini, *smartphone* menjadi salah satu sarana yang paling sering digunakan untuk mengatasi rasa bosan tersebut karena menyediakan berbagai bentuk hiburan instan seperti media sosial, permainan daring, serta konten video pendek.

Selain itu, ditemukan perilaku yang menunjukkan keterikatan emosional terhadap *smartphone*, seperti siswa yang tampak gelisah dan tidak nyaman ketika ponsel dikumpulkan, berulang kali mengecek ponsel, meminjam *charger* milik teman, berpindah tempat untuk mencari sinyal yang lebih baik, hingga berbohong tidak membawa *smartphone* agar tetap dapat menggunakannya di dalam kelas. Bahkan, beberapa siswa masih menggunakan ponsel setelah bel masuk berbunyi

dan baru menyimpannya setelah mendapatkan teguran dari guru. Pola perilaku tersebut mengindikasikan adanya kecemasan, ketidaknyamanan, dan ketakutan ketika siswa tidak dapat mengakses *smartphone*, yang mencerminkan ciri psikologis utama dari fenomena *nomophobia*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru di SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis, diketahui bahwa penggunaan *smartphone* di kalangan siswa masih berlangsung sangat intens meskipun sekolah telah menetapkan aturan pembatasan. *Smartphone* diperbolehkan untuk mendukung kegiatan pembelajaran, seperti mengakses materi, absensi, diskusi kelompok, dan ujian berbasis digital melalui Google Form, namun pelaksanaannya sering menimbulkan penyalahgunaan. Aturan pengumpulan *smartphone* di awal pembelajaran tidak selalu dapat diterapkan secara konsisten karena padatnya pergantian jam pelajaran dan perbedaan kondisi kelas. Dalam situasi tersebut, sebagian siswa memanfaatkan kelonggaran pengawasan untuk membuka aplikasi di luar kepentingan belajar, seperti media sosial, game daring, dan aplikasi pesan instan, bahkan tetap melanjutkan aktivitas tersebut setelah bel masuk berbunyi. Guru juga mengamati adanya gangguan konsentrasi belajar serta kesulitan siswa menghentikan penggunaan *smartphone* meskipun pembelajaran telah dimulai. Selain itu, ditemukan respons emosional berupa rasa tidak nyaman dan kegelisahan ketika *smartphone* dikumpulkan, serta kecenderungan siswa untuk tetap memegang atau menyimpan ponsel agar dapat digunakan secara diam-diam. Pola perilaku ini menunjukkan tingginya keterikatan siswa terhadap *smartphone* serta munculnya gejala kecemasan ketika akses terhadap ponsel terhambat, yang mengarah pada fenomena *nomophobia* di lingkungan sekolah.

Untuk memperkuat temuan observasi dan wawancara, peneliti melakukan pra-survei guna memperoleh gambaran awal mengenai kecenderungan nomophobia dan pola penggunaan *smartphone* pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis. Pra-survei ini melibatkan 187 siswa kelas X dan XI dari empat jurusan, yaitu Akuntansi, Kuliner, Manajemen Perkantoran, dan Perhotelan, dengan komposisi 35 siswa laki-laki dan 152 siswa perempuan, sedangkan siswa kelas XII tidak diikutsertakan karena sedang menjalani program praktik kerja lapangan (PKL). Instrumen yang digunakan berupa skala Guttman yang terdiri atas 10 pernyataan terkait nomophobia yang disusun berdasarkan karakteristik nomophobia (Bragazzi & Puente, 2014). Hasil pra-survei menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* pada siswa tergolong tinggi, di mana sebanyak 60,4% siswa menggunakan *smartphone* lebih dari tujuh jam per hari dan sebanyak 104 siswa masuk kedalam kategori tinggi kecenderungan mengalami *nomophobia*. Temuan ini mengindikasikan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari aktivitas keseharian siswa, baik di dalam maupun di luar konteks pembelajaran.

Secara keseluruhan, hasil observasi, wawancara, dan pra-survei menunjukkan adanya pola penggunaan *smartphone* yang tinggi, keterikatan emosional terhadap *smartphone*, serta kecenderungan munculnya kecemasan ketika akses terhadap *smartphone* terhambat, yang mengarah pada fenomena *nomophobia* pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya memahami faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi munculnya *nomophobia* pada remaja, salah satunya adalah pengalaman kebosanan pada waktu luang atau *leisure boredom*.

Berdasarkan temuan dan keseluruhan penjelasan pada latar belakang penelitian ini, peneliti melihat adanya keterkaitan kuat antara kebosanan pada waktu luang (*leisure boredom*) dengan intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan munculnya gejala *nomophobia*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh *leisure boredom* terhadap *nomophobia* pada siswa. Penelitian ini kemudian difokuskan dengan merumuskan judul **“Pengaruh *Leisure boredom* terhadap *Nomophobia* pada Siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang serta fokus kajian yang telah dijelaskan, maka pertanyaan penelitian yang dirumuskan dalam studi ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *leisure boredom* terhadap *nomophobia* pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis?”

1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *leisure boredom* terhadap *nomophobia* pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis.

1.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bersifat positif antara *leisure boredom* dengan *nomophobia*, dimana semakin tinggi tingkat *leisure boredom* yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* yang muncul, sebaliknya semakin rendah

leisure boredom maka semakin rendah tingkat *nomophobia* pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis.

1.5 Manfaat Penelitian

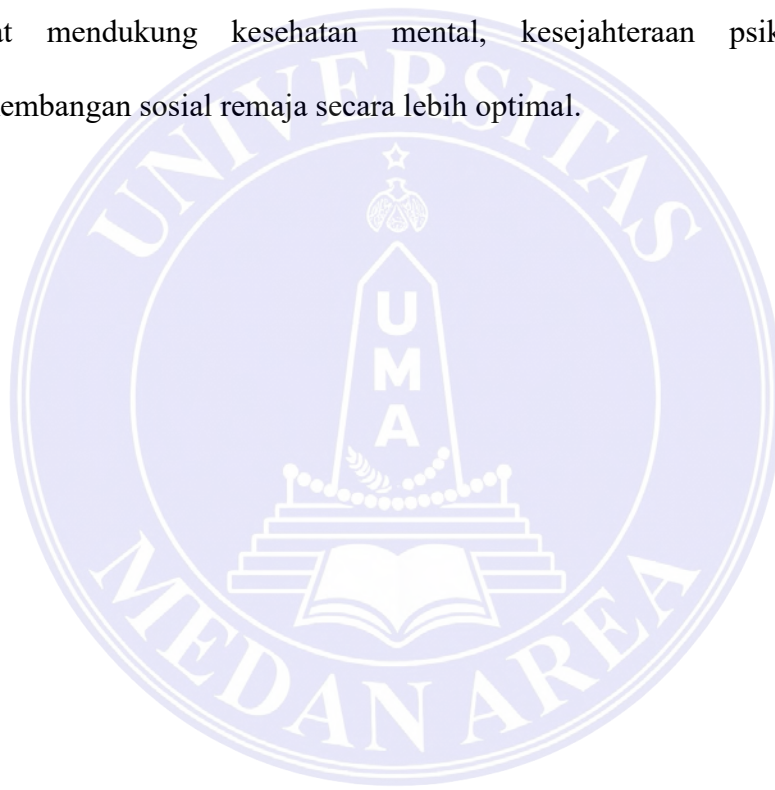
1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memperkaya kajian mengenai dinamika *leisure boredom* dan hubungannya dengan kecenderungan *nomophobia* pada remaja sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman empiris mengenai bagaimana pengalaman kebosanan dalam waktu luang dapat mempengaruhi pola perilaku penggunaan *smartphone* pada remaja di era digital. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah khazanah literatur ilmiah terkait faktor-faktor psikologis yang berperan dalam munculnya perilaku ketergantungan terhadap teknologi, khususnya *smartphone*. Dengan demikian, temuan penelitian ini dapat memperkuat landasan teoritis mengenai interaksi antara kondisi psikologis individu, pengelolaan waktu luang, dan penggunaan teknologi digital, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji fenomena perilaku digital pada remaja dari perspektif psikologis.

1.5.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan acuan bagi orang tua, sekolah, serta masyarakat mengenai pentingnya pengelolaan waktu luang yang sehat dalam upaya mencegah kecenderungan *nomophobia* pada remaja. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingginya *leisure boredom* dapat mendorong penggunaan *smartphone*

secara berlebihan, sehingga hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar bagi guru, konselor sekolah, dan pihak sekolah dalam merancang program pembinaan, literasi digital, serta penyediaan kegiatan alternatif yang produktif dan bermakna bagi siswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya mengelola waktu luang secara lebih positif, menggunakan *smartphone* secara bijak, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kehidupan sehari-hari, sehingga dapat mendukung kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta perkembangan sosial remaja secara lebih optimal.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Nomophobia*

2.1.1 Pengertian *Nomophobia*

Nomophobia adalah suatu bentuk gangguan kecemasan modern yang ditandai dengan rasa takut, cemas, atau tidak nyaman ketika individu tidak dapat menggunakan ponselnya atau kehilangan akses terhadap jaringan komunikasi digital (Yildirim, 2014). Istilah *Nomophobia* pertama kali diperkenalkan pada tahun 2008 oleh UK *Post Office* melalui hasil riset yang dilakukan bersama lembaga riset pasar YouGov di Inggris. Hasil survei tersebut digunakan untuk menggambarkan ketakutan seseorang ketika tidak dapat menggunakan atau kehilangan akses terhadap ponsel mereka. Istilah ini merupakan singkatan dari “*no-mobile-phone phobia*”, yang berarti ketakutan berlebihan ketika berada tanpa telepon genggam. Fenomena ini menggambarkan ketergantungan yang semakin tinggi terhadap teknologi komunikasi dan informasi yang menjadikan ponsel bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga sumber rasa aman dan kendali dalam kehidupan sosial (Yildirim & Correia, 2015).

Meskipun fenomena *nomophobia* telah banyak dibahas dalam kajian psikologi modern, kondisi ini hingga saat ini belum diklasifikasikan sebagai diagnosis gangguan mental resmi dalam DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*) yang diterbitkan oleh *American Psychiatric Association*. Hal ini menunjukkan bahwa *nomophobia* masih dipandang sebagai fenomena psikologis yang berkaitan dengan kecemasan

terhadap teknologi dan penggunaan *smartphone* yang bermasalah, namun belum memiliki kriteria diagnostik klinis yang baku. Beberapa peneliti bahkan mengusulkan agar *nomophobia* dipertimbangkan sebagai bentuk gangguan kecemasan yang berkaitan dengan teknologi dalam klasifikasi gangguan mental di masa depan, mengingat kemiripannya dengan gejala gangguan kecemasan dan ketergantungan perilaku (Bragazzi & Puente, 2014).

Nomophobia dipahami sebagai gangguan yang muncul akibat hubungan yang berlebihan antara manusia dan ponsel digital yang digunakan untuk berkomunikasi, terutama ponsel cerdas. Individu yang mengalami kondisi ini menunjukkan perasaan gelisah, panik, atau tidak tenang ketika ponsel mereka tertinggal, kehabisan baterai, kehilangan sinyal, atau tidak dapat digunakan sebagaimana mestinya (Bhattacharya *et al.*, 2019). Selain gejala psikologis seperti cemas dan stres, *Nomophobia* juga dapat menimbulkan gejala fisik seperti berkeringat, gemetar, gangguan pencernaan, hingga serangan panik ketika individu tidak dapat terhubung dengan ponselnya (Sezer *et al.*, 2019).

Nomophobia sering disebut sebagai bentuk fobia situasional di era digital karena mencerminkan ketakutan berada dalam kondisi yang membatasi kemampuan untuk berkomunikasi atau mengakses informasi. Kondisi ini memiliki kesamaan dengan gangguan panik dan *agoraphobia*, karena ditandai dengan rasa tidak aman dan kekhawatiran ekstrem ketika individu tidak dapat berhubungan dengan orang lain melalui media digital (King *et al.*, 2013).

Dalam konteks sosial dan perkembangan teknologi, *nomophobia* dianggap sebagai konsekuensi dari meningkatnya ketergantungan terhadap

ponsel komunikasi modern. Kemajuan teknologi yang memungkinkan konektivitas tanpa batas telah mengubah fungsi ponsel dari sekadar alat komunikasi menjadi sarana utama dalam memenuhi kebutuhan sosial, emosional, dan bahkan eksistensial individu di era digital (Ramaita dkk., 2019). Penggunaan berlebihan terhadap *smartphone* dapat menyebabkan individu kehilangan kontrol terhadap waktu, menurunnya interaksi sosial langsung, serta berkurangnya kesejahteraan psikologis akibat ketergantungan terhadap dunia maya (Permatasari dan Widiastuti, 2019).

Berdasarkan berbagai pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan bentuk kecemasan modern yang muncul akibat ketergantungan berlebihan terhadap ponsel pintar dan akses jaringan digital. Kondisi ini ditandai dengan perasaan takut, gelisah, atau tidak nyaman ketika individu tidak dapat menggunakan ponselnya, kehabisan baterai, kehilangan sinyal, atau berada tanpa akses komunikasi. *Nomophobia* berkembang seiring meningkatnya fungsi ponsel dari sekadar alat komunikasi menjadi sarana untuk memenuhi kebutuhan sosial, emosional, dan rasa aman dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, *nomophobia* dapat dipahami sebagai gangguan kecemasan situasional yang berkaitan dengan ketergantungan terhadap teknologi komunikasi digital.

2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Yuwanto (2010) menjelaskan bahwa terdapat empat faktor yang memengaruhi munculnya *nomophobia*, yaitu :

1) Faktor Internal

Faktor ini berkaitan dengan karakteristik pribadi individu, seperti tingkat *sensation seeking* yang tinggi (individu yang mudah merasa bosan pada aktivitas yang bersifat rutin), *self-esteem* yang rendah, kepribadian ektraversi yang tinggi, kontrol diri yang rendah, *expectancy effect* yang tinggi, serta perhatian berlebihan terhadap *smartphone*. Faktor-faktor ini membuat individu lebih rentan mengalami *nomophobia*.

2) Faktor Situasional

Faktor ini muncul ketika *smartphone* digunakan sebagai cara untuk membantu individu merasa nyaman dalam menghadapi situasi psikologis yang tidak menyenangkan. Tingkat stres, kesedihan, kesepian, kecemasan, kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* (ketiadaan aktivitas pada waktu luang) dapat mendorong individu menggunakan *smartphone* sebagai bentuk pelarian atau penenang.

3) Faktor Sosial

Faktor ini berkaitan dengan penggunaan *smartphone* sebagai sarana untuk menjaga hubungan dan berinteraksi dengan orang lain. Dua bentuk perilaku yang termasuk dalam faktor ini adalah *mandatory behavior*, yaitu perilaku berinteraksi yang didorong oleh tuntutan sosial, dan *connected presence*, yaitu keinginan dari dalam diri untuk tetap terhubung dengan orang lain secara berkelanjutan.

4) Faktor Eksternal

Faktor ini berasal dari luar diri individu, yaitu paparan lingkungan yang memperlihatkan kecanggihan dan berbagai fasilitas *smartphone*. Hal

tersebut dapat mendorong individu untuk semakin tertarik, menggunakan, dan bergantung pada *smartphone*.

Bianchi dan Phillips (2005) menjelaskan bahwa terdapat beberapa karakteristik demografis dan psikologis yang berperan dalam kecenderungan penggunaan ponsel yang bermasalah, yang kemudian berkaitan dengan munculnya *nomophobia*. Faktor-faktor tersebut, antara lain :

1) Jenis Kelamin

Secara historis terdapat perbedaan dalam penerimaan teknologi antara laki-laki dan perempuan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih cepat menerima teknologi baru. Namun, perkembangan menunjukkan bahwa perbedaan ini semakin berkurang, karena baik laki-laki maupun perempuan kini telah menggunakan teknologi ponsel secara luas. Dengan demikian, pengaruh jenis kelamin terhadap penggunaan ponsel tidak bersifat pasti namun tetap dianggap sebagai faktor yang mungkin memengaruhi tingkat ketergantungan ponsel.

2) Usia

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang lebih tua cenderung kurang menerima teknologi baru dibandingkan individu yang lebih muda. Hal ini berarti kelompok usia muda lebih mungkin menggunakan ponsel dengan intensitas yang lebih tinggi, sehingga berpotensi mengalami permasalahan terkait penggunaan ponsel.

3) Harga Diri (*Self-Esteem*)

Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri.

Harga diri yang rendah dapat mendorong individu menggunakan ponsel

sebagai bentuk pelarian atau cara memperoleh kenyamanan psikologis. Hal ini meningkatkan risiko penggunaan ponsel secara berlebihan dan bermasalah, sehingga individu lebih rentan mengalami kecemasan ketika tidak dapat mengakses internet.

4) *Ektraversion*

Individu dengan tingkat ekstroversi yang tinggi cenderung lebih membutuhkan interaksi sosial dan stimulasi dari lingkungan. Kondisi ini mendorong penggunaan ponsel sebagai sarana berkomunikasi dan menjalin hubungan sosial. Karena tingginya kebutuhan untuk terhubung, individu ekstrovert lebih mungkin menggunakan ponsel secara intensif sehingga berpotensi mengalami penggunaan yang berlebihan.

5) *Neurotism*

Neurotisme ditandai dengan kecemasan, kekhawatiran, dan ketidakstabilan emosional. Individu dengan tingkat neurotisme yang tinggi cenderung lebih mudah mencari dukungan atau pelarian emosional melalui ponsel. Hal ini dapat menyebabkan penggunaan ponsel yang berlebihan dan meningkatkan kemungkinan timbulnya perasaan tidak nyaman ketika ponsel tidak dapat diakses.

King *et al.*, (2013), menjelaskan terdapat beberapa faktor psikologis internal yang turut memengaruhi terbentuknya *nomophobia*, antara lain :

1) Ketergantungan terhadap ponsel komunikasi modern

Perkembangan teknologi komunikasi seperti ponsel, komputer, dan tablet telah mendorong individu untuk bergantung pada ponsel tersebut dalam berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk dalam memenuhi kebutuhan

sosial dan emosional. Ketergantungan ini menyebabkan individu merasa tidak nyaman, cemas, atau panik ketika ponsel tersebut tidak tersedia atau tidak dapat digunakan.

2) Kecemasan sosial (*social anxiety*)

Perkembangan teknologi komunikasi seperti ponsel, komputer, dan tablet telah mendorong individu untuk bergantung pada ponsel tersebut dalam berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk dalam memenuhi kebutuhan sosial dan emosional. Ketergantungan ini menyebabkan individu merasa tidak nyaman, cemas, atau panik ketika ponsel tersebut tidak tersedia atau tidak dapat digunakan.

3) Mekanisme Pertahanan psikologis

Ponsel komunikasi sering digunakan sebagai sarana pelindung diri untuk menghindari situasi yang dianggap menegangkan atau berpotensi menimbulkan kecemasan. Individu merasa lebih aman dan percaya diri saat menggunakan ponsel digital, karena teknologi tersebut memberikan rasa kontrol terhadap lingkungan sosialnya.

4) Kebutuhan akan rasa aman dan kontrol

Ponsel dan ponsel digital berfungsi sebagai sumber rasa aman bagi individu. Banyak orang menyimpan kontak penting seperti keluarga, teman, atau tenaga medis di dalam ponsel untuk memastikan mereka dapat segera mengakses bantuan ketika diperlukan. Hal ini membuat individu merasa lebih tenang dan terlindungi, tetapi juga menumbuhkan ketergantungan psikologis terhadap ponsel tersebut.

5) Komorbiditas psikologis

Nomophobia sering kali berkaitan dengan adanya gangguan psikologis lain seperti gangguan kecemasan umum, depresi, dan gangguan panik. Kondisi tersebut memperkuat perilaku ketergantungan pada teknologi sebagai cara untuk mengurangi stres dan mengalihkan perasaan negatif.

Hasil penelitian empiris juga menunjukkan adanya berbagai faktor demografis dan perilaku yang turut berhubungan dengan tingkat *nomophobia*. Pasongli *et al.*, (2020) melalui penelitiannya menemukan bahwa jenis kelamin, usia, status tempat tinggal, kepemilikan *smartphone*, serta intensitas penggunaan *smartphone* memiliki hubungan yang signifikan dengan munculnya *nomophobia*. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *nomophobia* tidak hanya dipengaruhi oleh aspek psikologis individu, tetapi juga oleh karakteristik demografis dan kebiasaan penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari.

Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* merupakan hasil dari perpaduan berbagai faktor yang saling berhubungan. Kondisi psikologis individu seperti mudah merasa bosan, cemas, dan membutuhkan stimulasi tinggi dapat mendorong penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Situasi emosional yang tidak nyaman, seperti stres, kesepian, atau kebosanan di waktu luang, sering membuat *smartphone* menjadi pelarian yang dianggap mampu memberikan ketenangan dan mengalihkan perhatian. Selain itu, kebutuhan untuk tetap terhubung dengan orang lain dan tuntutan lingkungan sosial turut memperkuat ketergantungan terhadap ponsel

digital. Faktor eksternal seperti kemudahan akses teknologi, kepemilikan *smartphone* pribadi, dan kebiasaan penggunaan sehari-hari juga ikut memperbesar peluang munculnya kecemasan saat jauh dari *smartphone*. Dengan demikian, *nomophobia* terbentuk melalui kombinasi faktor internal, situasional, sosial, dan lingkungan yang saling memengaruhi satu sama lain.

2.1.3 Aspek-aspek *Nomophobia*

Yildirim dan Correia (2015) mengidentifikasi bahwa *nomophobia* memiliki empat aspek psikologis utama yang menggambarkan bentuk kecemasan yang muncul ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*. Keempat aspek tersebut yaitu :

1) Tidak dapat berkomunikasi (*Not being able to communicate*)

Aspek ini berkaitan pada perasaan takut dan cemas ketika kehilangan komunikasi instan dengan orang lain dan tidak dapat menggunakan layanan-layanan yang memungkinkan komunikasi instan melalui *smartphone*. Hal ini berkaitan dengan perasaan tidak dapat menghubungi orang lain maupun tidak dapat dihubungi.

2) Kehilangan konektivitas (*Losing connectedness*)

Aspek ini menggambarkan kecemasan akibat terputus dari koneksi sosial dan identitas online. *Smartphone* dianggap sebagai sarana untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial, terutama melalui media sosial, notifikasi, dan interaksi daring lainnya. Ketika individu tidak dapat mengecek notifikasi atau pembaruan dari jejaring sosialnya, muncul rasa takut ketinggalan informasi atau kehilangan kedekatan dengan komunitas online.

3) Tidak dapat mengakses informasi (*Not being able to access information*)

Aspek ini berkaitan dengan ketidaknyamanan ketika individu tidak dapat memperoleh informasi secara cepat melalui *smartphone*. *Smartphone* menjadi alat yang menyediakan informasi instan, mulai dari berita, jawaban atas pertanyaan, hingga hal-hal kecil dalam aktivitas harian. Ketika akses ini terputus, individu mengalami kecemasan karena merasa kehilangan kemampuan untuk mencari atau memverifikasi informasi dengan cepat.

4) Kehilangan kenyamanan (*Giving up convenience*)

Aspek ini mengacu pada rasa terganggu ketika seseorang harus melepaskan berbagai kemudahan yang diberikan oleh *smartphone*. *Smartphone* menyediakan banyak fungsi praktis seperti navigasi, aplikasi penting, pengelolaan jadwal, hingga rasa aman saat bepergian. Ketika daya baterai habis, kehabisan kuota, atau tidak tersedia jaringan, individu merasa kehilangan kenyamanan tersebut. Dalam penelitian, peserta menggambarkan bahwa *smartphone* memberikan rasa “*peace of mind*”, sehingga ketika perangkat tidak dapat digunakan, muncul rasa cemas karena berbagai kemungkinan yang tidak terprediksi, misalnya takut tidak bisa meminta bantuan saat keperluan mendesak.

Dari keempat aspek yang dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *nomophobia* bukan hanya sekadar ketakutan kehilangan *smartphone*, tetapi mencerminkan kecemasan mendalam terkait hilangnya fungsi-fungsi utama yang selama ini melekat pada ponsel tersebut. Individu merasa terancam ketika kehilangan kemampuan untuk berkomunikasi, terhubung dengan jaringan sosial, mengakses informasi, dan menikmati kemudahan yang ditawarkan

smartphone. Dengan kata lain, *nomophobia* menggambarkan ketergantungan psikologis terhadap peran *smartphone* sebagai sumber kenyamanan, kontrol, dan keterhubungan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.4 Ciri-Ciri dan Karakteristik *Nomophobia*

Menurut Bragazzi & Puente (2014), individu yang mengalami *nomophobia* memiliki beberapa karakteristik antara lain:

1) Menggunakan ponsel secara terus-menerus

Individu cenderung memakai ponsel dalam jangka waktu lama, memiliki satu atau lebih ponsel, serta selalu membawa pengisi daya (*charger*) agar tetap dapat menggunakannya kapan pun.

2) Merasa cemas ketika tidak dapat mengakses ponsel

Kecemasan muncul saat ponsel tidak berada didekatnya, tertinggal, kehabisan baterai, tidak memiliki sinyal, atau tidak tersedia pulsa dan data. Individu berusaha menghindari tempat-tempat yang melarang penggunaan ponsel seperti transportasi umum, restoran, bioskop, dan bandara.

3) Sering memeriksa layar ponsel tanpa alasan jelas

Individu terus-menerus melihat layar untuk memastikan ada atau tidaknya pesan, panggilan, atau notifikasi baru. Kebiasaan ini dikenal dengan istilah “*ringxiety*” yaitu gabungan antara kata *ringer* (dering) dan *anxiety* (kecemasan).

4) Selalu menjaga ponsel dalam keadaan aktif

Ponsel biasanya tidak pernah dimatikan dan tetap aktif selama 24 jam. Individu bahkan terbiasa tidur dengan ponsel yang diletakkan di dekat tempat tidurnya agar tetap mudah dijangkau.

5) Menghindari interaksi secara langsung

Saat berhadapan dengan situasi sosial tatap muka, individu merasa tidak nyaman, cemas, atau stres, sehingga lebih memilih berkomunikasi melalui ponsel teknologi.

6) Mengeluarkan biaya berlebih untuk penggunaan ponsel

Individu rela mengeluarkan uang dalam jumlah besar, bahkan berutang, demi membeli paket data, pulsa, atau ponsel baru yang dianggap lebih canggih.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gezgin dan Çakır (2016), individu yang mengalami *nomophobia* menunjukkan beberapa ciri dan perilaku khas yang berkaitan dengan ketergantungan terhadap ponsel, antara lain:

1) Merasa tidak lengkap tanpa ponsel

Individu merasakan kekosongan, ketidaknyamanan, atau hampa ketika tidak membawa ponsel atau tidak dapat menggunakannya.

2) Sering memeriksa ponsel secara berulang

Terdapat kecenderungan untuk terus-menerus memeriksa ponsel tanpa alasan yang jelas, seperti kebiasaan mengecek pesan, panggilan, atau notifikasi baru secara obsesif.

3) Cemas saat baterai ponsel habis

Individu merasa cemas, panik, atau putus asa ketika daya baterai ponselnya menipis atau habis, dan berusaha segera mengisi ulang agar tetap dapat terhubung.

4) Takut kehilangan atau lupa menaruh ponsel

Timbul kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan kehilangan atau lupa meletakkan ponsel, karena hal tersebut dianggap dapat menghambat komunikasi dan aktivitas harian.

Menurut Tran (2016), individu yang mengalami *nomophobia* memiliki sejumlah karakteristik khas, antara lain:

- 1) Menggunakan ponsel secara terus-menerus dan menghabiskan banyak waktu untuk itu, sering kali memiliki satu atau lebih ponsel, serta selalu membawa *charger* ke mana pun pergi.
- 2) Merasa cemas dan gugup ketika memikirkan kehilangan ponsel, ketika ponsel tidak tersedia di dekatnya, atau ketika tidak dapat digunakan karena tidak ada jaringan, baterai habis, atau tidak adanya data internet, serta berusaha menghindari tempat yang melarang penggunaan ponsel.
- 3) Sering melihat layar ponsel untuk mengecek apakah ada pesan atau panggilan masuk (*ringxiety*).
- 4) Menjaga ponsel tetap menyala selama 24 jam dan tidur bersama ponsel.
- 5) Memiliki sedikit interaksi sosial tatap muka sehingga menimbulkan kecemasan dan stres, serta lebih memilih berkomunikasi melalui teknologi.
- 6) Mengalami masalah finansial akibat penggunaan ponsel, seperti pengeluaran besar untuk data atau pembelian perangkat mahal.

Tran (2016), juga menyatakan bahwa individu yang menggunakan *smartphone* lebih dari tujuh jam per hari termasuk ke dalam indikator perilaku adiktif yang diusulkan dalam kriteria *Smart-Phone Addiction Disorder*. Poin ini

digunakan untuk mengidentifikasi penggunaan *smartphone* yang kompulsif dan berlebihan.

Dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami *nomophobia* menunjukkan pola ketergantungan yang kuat terhadap *smartphone*, yang ditandai oleh penggunaan yang berlebihan dan kebutuhan untuk selalu terhubung. Individu merasa cemas, gelisah, atau tidak nyaman ketika tidak dapat mengakses *smartphonenya*, baik karena tertinggal, kehabisan baterai, tidak memiliki sinyal, maupun berada di tempat yang membatasi penggunaan *smartphone*. Selain itu, individu juga menunjukkan kecenderungan untuk terus-menerus memeriksa layar *smartphone* tanpa alasan yang jelas, mempertahankan *smartphone* dalam keadaan aktif sepanjang waktu, serta lebih memilih komunikasi berbasis teknologi dibandingkan interaksi tatap muka. Ketergantungan ini juga dapat berdampak pada aspek finansial karena individu rela mengeluarkan biaya berlebih demi mempertahankan penggunaan *smartphonenya*. Pada tingkat tertentu, penggunaan *smartphone* yang sangat intensif, seperti lebih dari tujuh jam per hari, bahkan dapat mengarah pada perilaku adiktif yang bersifat kompulsif. Secara keseluruhan, *nomophobia* mencerminkan kondisi kecemasan dan ketergantungan yang berhubungan dengan kebutuhan untuk tetap terhubung melalui perangkat seluler.

2.2 *Leisure Boredom*

2.2.1 *Pengertian Leisure Boredom*

Leisure boredom atau kebosanan waktu luang merupakan kondisi psikologis di mana individu merasa bahwa aktivitas waktu luangnya tidak cukup menstimulasi atau tidak mampu memberikan kepuasan psikologis yang

optimal. Kebosanan ini muncul ketika seseorang memiliki terlalu banyak waktu luang tanpa kegiatan yang bermakna atau ketika kegiatan yang dilakukan dianggap monoton dan tidak menantang. Dalam konteks ini, waktu luang tidak lagi menjadi sumber relaksasi atau kesenangan, melainkan berubah menjadi sumber ketidakpuasan dan kejenuhan (Iso-Ahola & Weissinger, 1990).

Konsep *leisure boredom* juga berkaitan dengan teori *flow* yang dikemukakan oleh Csikszentmihalyi, di mana seseorang akan merasakan kepuasan optimal ketika terlibat penuh dalam aktivitas yang menantang sesuai dengan kemampuannya. Sebaliknya, ketika aktivitas waktu luang tidak cukup menantang atau tidak bermakna, individu akan merasakan kebosanan dan kehilangan minat terhadap aktivitas tersebut. Kondisi ini menggambarkan kegagalan individu dalam menata waktu luang secara efektif, sehingga waktu luang justru menjadi pengalaman yang membosankan dan menimbulkan ketegangan emosional (Kara, 2019).

Lebih lanjut, *leisure boredom* sering muncul karena adanya ketidaksesuaian antara jumlah waktu luang yang dimiliki dengan kesempatan untuk memanfaatkannya secara bermakna. Kebosanan ini juga mencerminkan ketidakmampuan individu untuk mengelola waktu luang yang dimiliki, baik karena kurangnya sumber daya, keterampilan, maupun motivasi internal untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang konstruktif. Sekitar 10% populasi muda diketahui sering mengalami kebosanan dalam waktu luang mereka, yang dapat memicu berbagai perilaku kompensatif seperti penggunaan internet, media sosial, atau aktivitas lain yang bersifat adiktif (Hill & Perkins, 1985; Kara, 2019).

Penelitian di Afrika Selatan menunjukkan bahwa kebosanan waktu luang sering kali berkaitan dengan keterbatasan lingkungan sosial dan ekonomi yang menyebabkan remaja tidak memiliki cukup alternatif kegiatan bermakna. Kondisi ini menimbulkan perasaan monoton, kehilangan arah, dan kecenderungan terlibat dalam perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat atau kenakalan remaja. Dengan kata lain, *leisure boredom* dapat dipandang sebagai hasil dari *occupational deprivation*, di mana individu tidak dapat mencapai keseimbangan aktivitas yang sehat dalam kehidupannya (Wegner *et al.*, 2011).

Dalam konteks modern, *leisure boredom* juga dikaitkan dengan munculnya perilaku kompulsif terhadap teknologi seperti penggunaan *smartphone* atau bermain game secara berlebihan. Rasa bosan yang muncul di waktu luang dapat mendorong individu menggunakan ponsel digital untuk mengisi kekosongan emosional, yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko gangguan perilaku seperti *nomophobia* dan *gaming disorder*. Fenomena ini menunjukkan bahwa *leisure boredom* memiliki peran penting dalam menjelaskan hubungan antara perilaku waktu luang dan ketergantungan terhadap teknologi digital (Güngörmüş *et al.*, 2024; Yuwono dan Virlia, 2022).

Dari berbagai pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *leisure boredom* merupakan kondisi psikologis ketika waktu luang tidak mampu memberikan stimulasi, kepuasan, atau makna bagi individu, sehingga menimbulkan rasa jenuh, tidak nyaman, dan ketegangan emosional. Kebosanan ini muncul karena aktivitas yang dilakukan dianggap monoton, tidak menantang, atau karena individu tidak memiliki kemampuan maupun

kesempatan untuk memanfaatkan waktu luangnya secara produktif. *Leisure boredom* juga berkaitan dengan ketidakseimbangan antara kebutuhan akan aktivitas bermakna dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung. Pada remaja, keadaan ini sering mendorong munculnya perilaku kompensatif seperti penggunaan teknologi secara berlebihan, termasuk *smartphone* dan media sosial, sebagai pelarian dari rasa bosan. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat meningkatkan kecenderungan perilaku adiktif dan risiko gangguan seperti *nomophobia* dan kecanduan digital.

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Leisure Boredom*

Menurut Güngörmüş *et al.*, (2024), kebosanan waktu luang atau *leisure boredom* tidak hanya muncul karena ketiadaan aktivitas, tetapi juga karena sejumlah faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi cara individu memandang dan memanfaatkan waktu luangnya. Faktor-faktor ini berperan penting dalam menentukan apakah seseorang akan merasakan waktu luangnya sebagai pengalaman yang menyenangkan atau justru membosankan, yaitu:

1) Sikap terhadap waktu luang

Cara individu menilai dan memaknai waktu luang menjadi faktor utama yang menentukan munculnya kebosanan. Individu yang memiliki pandangan negatif terhadap waktu senggang, seperti menganggapnya tidak berguna atau membuang waktu, cenderung lebih mudah mengalami kebosanan. Sebaliknya, mereka yang memandang waktu luang sebagai kesempatan untuk berkembang dan beristirahat akan lebih mampu menikmatinya secara positif.

2) Persepsi kompetensi sosial

Kebosanan waktu luang juga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan individu dalam berinteraksi dan menyesuaikan diri secara sosial. Seseorang yang merasa kurang percaya diri, canggung, atau tidak memiliki keterampilan sosial yang baik akan lebih sulit terlibat dalam aktivitas yang bermakna, sehingga lebih mudah merasa bosan selama waktu luang.

3) Harga diri (*self-esteem*)

Tingkat harga diri turut menentukan bagaimana individu memanfaatkan waktu luangnya. Individu dengan harga diri rendah sering kali merasa tidak berdaya atau tidak pantas menikmati kegiatan waktu luang, sehingga mengalami perasaan jenuh dan tidak puas. Sebaliknya, individu dengan harga diri tinggi lebih mampu mencari aktivitas yang sesuai dengan minatnya dan mendapatkan kepuasan dari waktu luang tersebut.

4) Kendala waktu luang

Hambatan dalam mengakses atau berpartisipasi pada kegiatan waktu luang juga menjadi salah satu penyebab utama munculnya kebosanan. Kendala tersebut dapat berupa keterbatasan waktu, fasilitas, lingkungan sosial, maupun dukungan ekonomi. Ketika individu tidak memiliki kesempatan atau sarana yang memadai untuk melakukan kegiatan yang diinginkan, rasa bosan terhadap waktu luang akan meningkat.

5) Kesadaran terhadap manfaat psikologis waktu luang

Faktor lainnya adalah kesadaran individu terhadap manfaat psikologis yang diperoleh dari aktivitas waktu luang. Seseorang yang tidak menyadari bahwa kegiatan santai dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan, dan memperbaiki suasana hati akan lebih mudah mengalami kebosanan. Rendahnya kesadaran ini menyebabkan waktu luang tidak dimanfaatkan secara optimal dan kehilangan makna yang seharusnya dimiliki.

Dapat disimpulkan bahwa *leisure boredom* dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang membentuk persepsi serta pengalaman individu terhadap waktu luang. Ketidaksesuaian antara kebutuhan psikologis individu dengan kondisi lingkungannya dapat menyebabkan waktu luang tidak lagi berfungsi sebagai sarana relaksasi dan pemulihan diri, melainkan menjadi sumber kejenuhan dan ketidakpuasan.

2.2.3 Aspek-Aspek *Leisure Boredom*

Menurut Iso-Ahola & Weissinger (1990) kebosanan waktu luang (*leisure boredom*) pada dasarnya merupakan konstruk satu dimensi, namun secara konseptual dapat dijelaskan melalui tiga unsur utama berikut:

1) Persepsi terhadap waktu luang

Persepsi terhadap waktu luang merujuk pada bagaimana individu memandang dan merasakan waktu luangnya. Dimensi ini menekankan bahwa kebosanan muncul ketika seseorang menilai waktu luangnya sebagai sesuatu yang tidak cukup, tidak bermakna, atau tidak mampu memenuhi kebutuhan diri secara optimal. Individu yang tidak dapat

memanfaatkan waktu luang dengan baik cenderung merasa waktu luang tersebut kosong, tidak terarah, dan tidak memberikan kepuasan. Pada kondisi ini, waktu luang tidak dipersepsikan sebagai kesempatan untuk pemulihan diri atau pengembangan pribadi, melainkan sebagai periode yang membebani atau tidak memiliki nilai. Persepsi negatif semacam ini akan meningkatkan kemungkinan munculnya kebosanan dalam waktu luang.

2) Frekuensi aktivitas waktu luang

Dimensi ini berkaitan dengan seberapa sering individu melakukan aktivitas tertentu selama waktu luangnya. Iso-Ahola & Weissinger (1990) menjelaskan bahwa individu yang tidak memiliki keterampilan dalam mengelola atau merencanakan waktu luang akan lebih mudah mengalami kebosanan. Aktivitas ideal pada waktu luang seharusnya merupakan aktivitas yang disukai, sesuai minat, serta mampu mengembangkan kemampuan diri. Namun, banyak individu justru terjebak dalam aktivitas yang tidak mereka sukai atau tidak bermakna, hanya demi “mengisi” waktu agar tidak merasa bosan. Ketika aktivitas tersebut tidak cukup menstimulasi, tidak memberikan tantangan, atau tidak memberikan rasa pencapaian, individu cenderung menghentikan aktivitasnya sebelum selesai. Kurangnya alternatif kegiatan juga membuat individu sulit menemukan aktivitas yang benar-benar membawa kepuasan, sehingga frekuensi dan kualitas aktivitas waktu luang turut berkontribusi terhadap munculnya *leisure boredom*.

3) Kebutuhan sosial akan pengalaman bermakna

Dimensi ini menekankan pentingnya kebutuhan sosial individu dalam memperoleh pengalaman yang bermakna selama waktu luang. Individu sering kali tidak menyadari bahwa waktu luang dapat dimanfaatkan untuk aktivitas yang produktif atau memberikan pengalaman sosial yang memperkaya diri. Ketika kebutuhan sosial ini tidak terpenuhi, misalnya karena kurangnya interaksi, minimnya kesempatan berpartisipasi, atau tidak adanya dukungan sosial, waktu luang dapat terasa lebih membosankan secara psikologis. Kurangnya pengalaman sosial yang bermakna membuat individu merasa waktu luangnya hampa, tidak berguna, dan tidak memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan emosionalnya. Oleh karena itu, kebutuhan sosial yang tidak terpenuhi menjadi salah satu faktor penting dalam terjadinya kebosanan waktu luang.

Dapat disimpulkan bahwa ketiga unsur tersebut saling berhubungan dalam membentuk pengalaman kebosanan, mulai dari cara individu memandang waktu luangnya, kemampuan dalam memilih serta mengelola aktivitas yang bermakna, hingga terpenuhinya kebutuhan sosial yang mendukung pengalaman positif. Ketika satu atau lebih aspek ini tidak terpenuhi, individu cenderung mengalami waktu luang yang tidak menstimulasi, tidak terarah, dan kurang memuaskan sehingga memunculkan perasaan bosan.

2.3 Pengaruh *Leisure Boredom* terhadap *Nomophobia*

Leisure boredom merupakan kondisi ketika waktu luang dirasakan tidak menarik, kurang menstimulasi, atau tidak memberikan pengalaman yang bermakna sehingga individu terdorong mencari aktivitas yang dapat mengisi kekosongan tersebut. Pada remaja dan mahasiswa, *smartphone* menjadi salah satu media yang paling mudah diakses untuk memperoleh hiburan, informasi, maupun interaksi sosial secara cepat. Ketika pengalaman waktu luang tidak memuaskan, kecenderungan menggunakan *smartphone* dapat meningkat sebagai bentuk pelarian dari rasa bosan. Jika penggunaan ini berlangsung secara terus-menerus dan berlebihan, individu dapat mengembangkan ketergantungan emosional terhadap *smartphone*, sehingga muncul kecemasan ketika tidak dapat mengakses perangkat tersebut yang dikenal sebagai *nomophobia*.

Hubungan antara *leisure boredom* dan *nomophobia* telah mendapat dukungan kuat dari penelitian empiris. Studi yang dilakukan oleh Güngörmüş *et al.*, (2024) pada mahasiswa universitas menemukan bahwa semakin tinggi tingkat kejenuhan waktu luang, semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia*. Penggunaan *smartphone* sebagai strategi mengatasi kebosanan membuat individu mengandalkan perangkat tersebut sebagai sumber regulasi emosi, hiburan, dan rasa aman, sehingga absennya ponsel memicu rasa cemas. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *nomophobia* berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih rendah, menandakan bahwa ketergantungan terhadap ponsel bukan hanya masalah perilaku, tetapi juga kesejahteraan psikologis.

Temuan serupa juga ditemukan pada siswa sekolah menengah. Penelitian yang dilakukan oleh Proboweni & Sarajar (2024) terhadap siswa SMA di

Salatiga menunjukkan bahwa *leisure boredom* memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kecanduan *smartphone*. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai $r = 0,830$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara kedua variabel tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami tingkat kebosanan waktu luang yang lebih tinggi cenderung menggunakan *smartphone* sebagai sarana utama untuk mengisi waktu luang. Penggunaan yang berulang sebagai bentuk pelarian dari kebosanan tersebut dapat meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* hingga berkembang menjadi perilaku yang bersifat adiktif.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kara (2019) terhadap sekitar 430 mahasiswa juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *leisure boredom* dan kecanduan internet berdasarkan analisis korelasi statistik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kebosanan waktu luang yang lebih tinggi cenderung menunjukkan skor kecanduan internet yang lebih tinggi pula. Penelitian ini menjelaskan bahwa keterbatasan aktivitas yang dianggap menarik dalam waktu luang mendorong individu untuk mencari stimulasi melalui media digital. Pola ini menunjukkan bahwa kebosanan dapat memicu penggunaan media digital secara berulang dan berlebihan, yang pada akhirnya meningkatkan keterikatan individu terhadap perangkat digital.

Bukti yang lebih kuat muncul dari penelitian desain longitudinal. Studi Yang *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa kecenderungan mudah bosan (*boredom proneness*) memprediksi peningkatan kecenderungan kecanduan ponsel dari waktu ke waktu. Pola temporal seperti ini memperkuat asumsi kausal bahwa kebosanan bukan hanya muncul bersamaan dengan masalah penggunaan ponsel,

tetapi dapat menjadi pendorong utama yang mengarah pada ketergantungan digital. Selain itu, ulasan sistematis dan meta-analisis oleh Camerini *et al.*, (2023) menemukan bahwa kebosanan memiliki hubungan konsisten dengan berbagai bentuk penggunaan digital bermasalah, termasuk penggunaan *smartphone* dan media sosial. Konsistensi lintas budaya dan lintas desain penelitian menunjukkan bahwa *leisure boredom* merupakan faktor risiko yang stabil dalam perilaku digital adiktif, termasuk *nomophobia*.

Jika seluruh temuan tersebut dilihat secara keseluruhan, tampak jelas bahwa *leisure boredom* berkaitan langsung dengan meningkatnya risiko *nomophobia*. Ketika waktu luang tidak memberikan pengalaman yang bermakna, individu beralih ke *smartphone* sebagai sarana regulasi emosi dan pelarian dari rasa bosan. Penggunaan yang berulang dan intensif membuat *smartphone* menjadi sumber kenyamanan psikologis, dan ketergantungan ini menyebabkan kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses perangkat tersebut. Meskipun hubungan ini sudah banyak dibahas secara umum, literatur yang meneliti keterkaitan *leisure boredom* dan *nomophobia* pada konteks remaja sekolah, terutama di Indonesia, masih sangat terbatas. Penelitian di Indonesia mayoritas berfokus pada dampak *leisure boredom* terhadap kecanduan *smartphone*, penggunaan ponsel bermasalah, atau *phubbing*, bukan *nomophobia* secara spesifik. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada mahasiswa atau siswa SMA, bukan siswa SMK yang memiliki pola waktu luang, tuntutan kegiatan, dan budaya penggunaan *smartphone* yang berbeda.

Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan menguji pengaruh *leisure boredom* terhadap *nomophobia* dalam konteks siswa sekolah menengah kejuruan

(SMK), yaitu kelompok remaja yang masih relatif jarang menjadi fokus dalam kajian mengenai perilaku penggunaan *smartphone*. Padahal, siswa SMK memiliki karakteristik aktivitas belajar, jadwal praktik, serta pola waktu luang yang berbeda dibandingkan siswa SMA maupun mahasiswa. Perbedaan struktur kegiatan tersebut berpotensi memengaruhi cara siswa memanfaatkan waktu luang serta kecenderungan mereka dalam menggunakan *smartphone* sebagai sarana hiburan maupun interaksi sosial.

Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan konteks lingkungan sekolah secara lebih konkret. Beberapa aspek yang diamati meliputi kebiasaan siswa membawa charger ke sekolah, kecenderungan menggunakan *smartphone* saat jam kosong atau waktu istirahat, serta jenis aktivitas *leisure* yang tersedia di lingkungan sekolah. Pendekatan ini memungkinkan penelitian tidak hanya melihat hubungan antarvariabel secara statistik, tetapi juga memahami bagaimana kondisi keseharian siswa di lingkungan sekolah dapat berkontribusi terhadap munculnya perilaku penggunaan *smartphone* yang intens.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mereplikasi temuan penelitian sebelumnya, tetapi juga memperluas pemahaman mengenai dinamika *leisure boredom* dan *nomophobia* pada populasi siswa SMK yang memiliki karakteristik sosial dan akademik yang khas. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai faktor psikologis yang memengaruhi penggunaan *smartphone* pada remaja di sekolah vokasional, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan rekomendasi praktis bagi pihak sekolah dalam mengelola aktivitas waktu luang siswa agar lebih produktif serta meminimalkan potensi munculnya perilaku ketergantungan terhadap *smartphone*.

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian menjelaskan gambaran hubungan antara konsep-konsep yang menjadi fokus pengamatan atau pengukuran dalam suatu penelitian (Notoatmojo, 2015). Dengan demikian, kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.1.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah suatu tempat atau wilayah dimana peneliti melakukan penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis yang tepatnya berada di Jalan Batang Kuis, Tanjung Sari, Kec. Batang Kuis, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, 20372. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki karakteristik siswa yang sesuai dengan fokus penelitian, yakni penggunaan *smartphone* yang tinggi di kalangan siswa serta potensi munculnya gejala *leisure boredom* dan *nomophobia* yang ingin diteliti.

3.1.2 Waktu Penelitian

Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Okt 2025	Nov 2025	Des 2025	Jan 2026	Feb 2026	Maret 2026
1.	Pengajuan Judul						
2.	Observasi Lapangan dan Wawancara						
3.	Prasurvei						
4.	Seminar Proposal						
5.	<i>Try Out</i> Skala						
6.	Penelitian						
7.	Seminar Hasil						
8.	Sidang Meja Hijau						

Penelitian ini dilaksanakan mulai Oktober 2025 melalui beberapa tahapan yang tersusun secara sistematis. Kegiatan dimulai dengan pengajuan judul penelitian, kemudian dilanjutkan dengan observasi lapangan, wawancara, dan pelaksanaan pra-survei untuk memperoleh gambaran awal mengenai permasalahan yang diteliti.

Setelah data awal terkumpul, peneliti melaksanakan seminar proposal untuk memastikan bahwa rancangan penelitian telah memenuhi standar akademik dan memperoleh masukan yang diperlukan. Tahap utama penelitian dilakukan setelah seminar proposal disetujui, mencakup proses pengumpulan data dan analisis sesuai metode yang telah dirancang. Selanjutnya, hasil penelitian dipresentasikan melalui seminar hasil sebagai bentuk evaluasi sebelum memasuki tahap sidang skripsi. Sidang skripsi menjadi tahap akhir, di mana keseluruhan hasil penelitian diuji oleh tim penguji sebelum peneliti dinyatakan lulus. Semua rangkaian tahapan tersebut dilaksanakan secara berurutan untuk menjaga validitas dan kualitas penelitian.

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

3.2.1 Bahan Penelitian

Agar penelitian dapat berjalan dengan lancar, peneliti menggunakan beberapa bahan dan instrumen yang mendukung proses pengumpulan data. Bahan utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang berbentuk skala *Likert*, yaitu sejumlah daftar pernyataan yang harus di jawab oleh subjek yang disusun berdasarkan dua variabel penelitian, yaitu *leisure boredom* dan *nomophobia*.

a. Skala *Leisure Boredom*

Skala *leisure boredom*, disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Iso-Ahola & Weissinger, 1990) yang meliputi persepsi terhadap waktu luang, frekuensi aktivitas waktu luang, dan kebutuhan sosial akan pengalaman bermakna.

b. Skala *Nomophobia*

Skala *nomophobia*, disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Yildirim & Correia (2015) yang meliputi menyerah pada kenyamanan (*Giving up Convenience*), kehilangan koneksi (*Losing Connectedness*), tidak dapat mengakses informasi (*Not Being Able to Access Information*), dan tidak dapat berkomunikasi (*Not Being Able to Communicate*).

Kedua skala tersebut menggunakan format skala *Likert* dengan lima alternatif jawaban, mulai dari sangat tidak sesuai (1) hingga sangat sesuai (4). Bahan tambahan berupa lembar identitas responden juga disertakan untuk memperoleh informasi demografis seperti jenis kelamin, usia, dan jurusan siswa.

3.2.2 Alat Penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas perangkat keras dan perangkat lunak. Perangkat keras yang digunakan meliputi yang berfungsi sebagai perangkat utama dalam pengolahan dan penyimpanan data penelitian. Selain itu, *smartphone* digunakan sebagai media komunikasi dengan pihak sekolah dan responden, serta untuk mengirimkan tautan *screening* awal melalui *Google Form*. Kamera yang terdapat pada *smartphone* juga dimanfaatkan

untuk keperluan dokumentasi kegiatan penelitian, seperti proses observasi, wawancara, dan pelaksanaan pengumpulan data. Instrumen penelitian berupa skala psikologis disebarkan secara langsung kepada responden dalam bentuk kertas cetak. Dalam pelaksanaannya, alat tulis seperti pulpen dan buku catatan digunakan untuk membantu responden dalam pengisian skala serta untuk mencatat hasil observasi dan catatan lapangan selama proses penelitian berlangsung.

Perangkat lunak yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *Microsoft Office Excel 2010* yang digunakan untuk proses input dan pengolahan awal data hasil pengisian skala. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25.0 for Windows* sebagai alat bantu dalam melakukan analisis statistik sesuai dengan tujuan penelitian.

3.3 Metodologi Penelitian

3.3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Mengacu pada (Azwar, 2017), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan proses pengumpulan dan analisis data dalam bentuk angka (*numerical*) melalui prosedur statistik untuk memperoleh kesimpulan yang objektif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menjelaskan hubungan antar variabel secara korelasional maupun struktural, serta menguji hubungan tersebut secara empiris.

Dalam penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan untuk menjelaskan pengaruh antara variabel *leisure boredom* (X) dan *nomophobia* (Y) melalui

analisis statistik. Desain penelitian bersifat asosiatif kausal, yaitu penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh atau hubungan sebab-akibat antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan eksperimental kepada subjek penelitian (Sugiyono, 2023).

3.3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2023), variabel merupakan atribut atau sifat dari seseorang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel bebas (independen) adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab timbulnya perubahan pada variabel terikat. Variabel ini sering disebut sebagai *stimulus*, *prediktor*, atau *antecedent*. Sementara itu, variabel terikat (dependen) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas, dan sering disebut sebagai variabel *output* atau kriteria.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan dianalisis, yaitu:

- 1) Variabel bebas/independen (X) : *Leisure boredom*
- 2) Variabel terikat/dependen (Y) : *Nomophobia*

3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2023), definisi operasional variabel merupakan penjelasan mengenai variabel penelitian dalam bentuk yang dapat diamati dan diukur secara empiris berdasarkan indikator tertentu. Definisi operasional bertujuan untuk memperjelas cara pengukuran setiap variabel dalam penelitian.

a. *Leisure boredom* (X)

Leisure boredom adalah keadaan psikologis ketika individu mengalami rasa jenuh, tidak berminat, atau tidak merasakan kepuasan selama waktu luang karena aktivitas yang dilakukan dianggap tidak bermakna atau tidak mampu memenuhi kebutuhan psikologisnya. Dalam penelitian ini, tingkat *leisure boredom* diukur melalui skor pada skala psikologis berbentuk skala *Likert*. Skor yang diperoleh mencerminkan tingkat kebosanan waktu luang, di mana semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi tingkat *leisure boredom*, dan sebaliknya semakin rendah skor menunjukkan semakin rendah tingkat *leisure boredom*. Pengukuran *leisure boredom* didasarkan pada beberapa aspek, yaitu:

1. Persepsi terhadap waktu luang, yaitu penilaian individu terhadap waktu luang sebagai pengalaman yang bermakna atau membosankan.
2. Frekuensi aktivitas waktu luang, yaitu intensitas keterlibatan individu dalam aktivitas bermakna selama waktu luang.
3. Kebutuhan sosial akan pengalaman bermakna, yaitu tingkat kebutuhan individu terhadap keterlibatan sosial dan aktivitas yang memberikan kepuasan emosional.

b. *Nomophobia* (Y)

Nomophobia adalah keadaan cemas, gelisah, atau tidak nyaman ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*, baik karena ketiadaan jaringan, kehabisan baterai, tidak membawa ponsel, maupun terhalang menggunakannya. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi, sedangkan skor yang lebih rendah

menunjukkan tingkat *nomophobia* yang lebih rendah. Pengukuran *nomophobia* didasarkan pada beberapa aspek, yaitu:

1. Ketidakmampuan berkomunikasi, yaitu kecemasan ketika individu tidak dapat melakukan komunikasi melalui telepon atau pesan.
2. Kehilangan konektivitas, yaitu rasa takut atau panik saat tidak tersedia jaringan atau koneksi internet.
3. Tidak dapat mengakses informasi, yaitu dorongan kuat untuk selalu memperoleh informasi secara cepat.
4. Kehilangan kenyamanan, yaitu perasaan tidak aman atau gelisah ketika *smartphone* tidak berada dalam jangkauan.

3.3.4 Metode Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai sehingga mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten. Uji coba ini dilakukan sebelum instrumen digunakan pada pengambilan data utama.

1) Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur secara benar dan akurat sesuai fungsi ukurnya (Azwar, 2017). Instrumen yang memiliki validitas yang baik akan menghasilkan data yang mencerminkan kondisi sebenarnya dari konstruk yang diteliti.

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan teknik korelasi item-total, yaitu dengan mengorelasikan skor setiap item pernyataan

dengan skor total keseluruhan item. Pengujian validitas dilakukan menggunakan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25.0 for Windows*. Nilai korelasi item dapat dilihat pada kolom Corrected Item–Total Correlation pada output SPSS. Kriteria penentuan validitas item dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel ($r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$).
- b) Item dinyatakan tidak valid apabila nilai r hitung lebih kecil dari nilai r tabel ($r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$).

1. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi atau keajegan suatu instrumen dalam menghasilkan skor yang relatif stabil apabila pengukuran dilakukan secara berulang pada subjek yang sama (Azwar, 2017). Instrumen yang reliabel menunjukkan bahwa hasil pengukuran dapat dipercaya.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan terhadap item-item yang telah dinyatakan valid dengan menggunakan metode konsistensi internal melalui *koefisien Cronbach's Alpha*. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan bantuan program *SPSS versi 25.0 for Windows*.

Kriteria reliabilitas instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha (α) $> 0,60$, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik.

- b) Instrumen dinyatakan tidak reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha (α) $< 0,60$, yang menunjukkan bahwa instrumen belum memiliki konsistensi internal yang memadai.

3.3.5 Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program komputer *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25.0 for Windows*. Analisis data dilakukan secara kuantitatif untuk menguji pengaruh variabel bebas, yaitu *leisure boredom*, terhadap variabel terikat, yaitu *nomophobia*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi statistik sebagai prasyarat analisis parametrik.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian pada masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data merupakan salah satu syarat dalam penggunaan analisis statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji statistik *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS versi 25.0 for Windows*. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 (Sig. $> 0,05$). Apabila kriteria tersebut terpenuhi, maka data dianggap memenuhi asumsi normalitas dan layak dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *leisure boredom* dan *nomophobia* bersifat linear. Uji ini

merupakan prasyarat dalam penggunaan analisis regresi linear. Pengujian linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for Linearity* pada program *SPSS versi 25.0 for Windows*. Hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada kolom *Linearity* lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05). Apabila hubungan antarvariabel bersifat linear, maka analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

3) Uji Analisis Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh variabel *leisure boredom* terhadap variabel *nomophobia*. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Model persamaan regresi linear sederhana dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = a + bX + e$$

4) Uji Mean Hipotetik dan Mean Empirik

Uji mean hipotetik dan mean empirik dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat variabel *leisure boredom* dan *nomophobia* pada subjek penelitian. Mean hipotetik merupakan nilai rata-rata teoritis yang diperoleh berdasarkan skor minimum dan maksimum skala, sedangkan mean empirik merupakan nilai rata-rata yang diperoleh dari hasil data penelitian.

Perbandingan antara mean hipotetik dan mean empirik digunakan untuk mengkategorikan tingkat variabel penelitian ke dalam kategori rendah, sedang, atau tinggi. Apabila mean empirik lebih tinggi dari mean

hipotetik, maka variabel tersebut dikategorikan tinggi. Sebaliknya, apabila mean empirik lebih rendah dari mean hipotetik, maka variabel dikategorikan rendah.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Azwar (2017), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis pada tahun ajaran 2025/2026.

Pemilihan populasi ini dilakukan karena siswa kelas XII sedang melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) selama satu semester, sehingga tidak dapat dijangkau untuk dilakukan pengumpulan data. Oleh karena itu, populasi penelitian dibatasi pada siswa kelas X dan XI yang masih aktif mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Dengan demikian, populasi penelitian ini meliputi seluruh siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis yang berjumlah 187 siswa. Seluruh siswa tersebut berasal dari berbagai program keahlian, yaitu Manajemen Perkantoran, Akuntansi dan Keuangan, Perhotelan, serta Kuliner,

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini merupakan sebagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Menurut Azwar (2017), sampel adalah bagian dari jumlah

karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Oleh karena itu, penentuan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian subjek dengan tujuan penelitian.

Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis tahun ajaran 2025/2026, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 74 siswa. Siswa kelas X dan XI dipilih sebagai sampel karena dianggap memiliki karakteristik yang sesuai dan relevan dengan variabel yang diteliti, sehingga diharapkan dapat memberikan data yang representatif dalam penelitian ini.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik *sampling* menurut Sugiyono (2023) adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel atau subjek yang akan digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel. Dari berbagai jenis teknik *nonprobability sampling*, penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

Penggunaan *purposive sampling* dipilih karena penelitian ini memerlukan responden yang memiliki karakteristik tertentu dan dinilai mampu mewakili populasi dalam menggambarkan fenomena *nomophobia* pada siswa. Sampel dipilih berdasarkan kriteria spesifik yang berkaitan langsung dengan

variabel penelitian, yaitu *nomophobia*. Adapun kriteria-kriteria yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Siswa aktif kelas X dan XI SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis.
- 2) Siswa yang masuk dalam kategori tinggi berdasarkan hasil *screening* awal kecenderungan *nomophobia*.
- 3) Siswa yang memiliki *smartphone* pribadi
- 4) Siswa yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* lebih dari 7 jam dalam sehari.

Pemilihan kriteria tersebut dimaksudkan agar sampel yang diperoleh benar-benar relevan dan representatif terhadap tujuan penelitian. Berdasarkan hasil *screening* awal melalui kuesioner, diperoleh sebanyak 74 siswa yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Jumlah tersebut dianggap mencukupi untuk menggambarkan kondisi kecenderungan *nomophobia* pada siswa serta memungkinkan peneliti melakukan analisis statistik untuk menjawab tujuan penelitian.

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Persiapan Administrasi

Pada tahap persiapan penelitian, peneliti melakukan serangkaian kegiatan awal sebelum pelaksanaan pengambilan data di lapangan. Tahap ini diawali dengan pengurusan izin penelitian sebagai bentuk pemenuhan persyaratan administratif penelitian dan etika penelitian.

Peneliti terlebih dahulu mengurus surat izin untuk pelaksanaan pra-survei (*screening* awal) melalui Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Surat izin tersebut kemudian diserahkan kepada pihak sekolah melalui Tata Usaha (TU) untuk diteruskan kepada Kepala Sekolah SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis pada tanggal 29 Oktober 2025. Setelah memperoleh persetujuan dari pihak sekolah, peneliti melaksanakan kegiatan screening awal pada tanggal 31 Oktober 2025.

Setelah pelaksanaan seminar proposal pada tanggal 16 Desember 2025, peneliti kembali mengurus surat izin untuk pelaksanaan penelitian. Surat izin tersebut diserahkan kepada pihak sekolah pada tanggal 15 Januari 2026 sebagai dasar pelaksanaan penelitian di lapangan.

Setelah memperoleh izin dari pihak sekolah, peneliti melaksanakan uji coba alat ukur (*try out*) pada tanggal 15 Januari 2026. Data hasil uji coba tersebut selanjutnya dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Setelah instrumen dinyatakan layak, peneliti melaksanakan pengambilan data utama dengan menyebarkan skala penelitian kepada sampel yang telah ditentukan pada tanggal 16 Januari 2026.

3.5.2 Persiapan Alat Ukur

Pada tahap persiapan instrumen penelitian, peneliti menyiapkan alat ukur berupa skala *leisure boredom* dan skala *nomophobia* yang disusun berdasarkan landasan teori (Iso-Ahola & Weissinger, 1990) dan (Yildirim & Correia, 2015). Penyusunan instrumen dilakukan dengan mengacu pada indikator-indikator yang relevan dengan masing-masing konstruk penelitian agar mampu mengukur variabel secara tepat dan sistematis.

Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, kedua instrumen tersebut ditelaah kembali untuk memastikan kesesuaian indikator dengan konstruk yang diukur, kejelasan butir pernyataan, serta kelayakan penggunaan bahasa yang disesuaikan dengan karakteristik responden. Proses penelaahan ini bertujuan untuk meminimalkan kemungkinan terjadinya kesalahan pemahaman oleh responden serta meningkatkan kualitas data yang diperoleh. Instrumen penelitian yang telah dinyatakan layak kemudian dicetak dalam bentuk kuesioner tertulis untuk digunakan secara langsung di lapangan.

Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis. Dalam penelitian ini menggunakan skala sikap model *Likert* dengan empat alternatif jawaban. Skala Likert adalah skala penilaian yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, atau perilaku responden terhadap pertanyaan-pertanyaan tertentu (Azwar, 2017).

Tabel 3.2 Pedoman Skoring Skala Likert

Item Favorable Jawaban	Skor	Item Unfavorable Jawaban	Skor
SS (Sangat Setuju)	4	SS (Sangat Setuju)	1
S (Setuju)	3	S (Setuju)	2
TS (Tidak Setuju)	2	TS (Tidak Setuju)	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	STS (Sangat Tidak Setuju)	4

Instrumen penelitian dibuat dengan mengembangkan skala dari setiap variabel. Skala yang digunakan adalah skala *leisure boredom* dan skala *nomophobia* yang disusun oleh peneliti dengan mengembangkan dan menjabarkan variabel ke dalam aspek indikator yang dijadikan dasar untuk

membuat pernyataan-pernyataan untuk dijawab oleh responden. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1) Skala *Leisure boredom*

Skala *leisure boredom* dibuat sendiri oleh peneliti yang mengacu pada aspek dari Iso-Ahola & Weissinger (1990). Adapun *blueprint* untuk skala *leisure boredom* sebelum *try out* yaitu:

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala *Leisure boredom* Sebelum Uji Coba

Aspek-Aspek <i>Leisure Boredom</i>	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favo	Unfavo	
Perasaan individu tentang waktu luang yang dimiliki	1) Perasaan jenuh ketika memiliki waktu luang	1,2	16,17	10
	2) Persepsi bahwa waktu luang tidak memberikan makna atau manfaat	3	18	
	3) Perasaan tidak tertarik atau kurang bersemangat memanfaatkan waktu luang	4	19	
	4) Perasaan bahwa waktu luang berlangsung membosankan dan tidak menyenangkan	5	20	
Frekuensi partisipasi kegiatan atau aktivitas di waktu luang	1) Minimnya keterlibatan dalam kegiatan terstruktur	6,7	21,22	10
	2) Rendahnya partisipasi dalam aktivitas produktif atau kreatif	8	23	
	3) Kurangnya variasi aktivitas waktu luang yang dilakukan	9	24	
	4) Kecenderungan mengulang aktivitas yang sama secara terus-menerus	10	25	
Keinginan sosial untuk mendapatkan	1) Keinginan untuk terlibat dalam aktivitas yang mendukung hubungan sosial	11,12	26,27	10

pengalaman yang bermakna dalam waktu luang	2) Kebutuhan memperoleh pengalaman waktu luang yang menyenangkan dan bermakna bersama orang lain	13	28	
	3) Perasaan kurang terpenuhi secara emosional ketika waktu luang dijalani tanpa interaksi sosial	14	29	
	4) Kekecewaan ketika kegiatan waktu luang tidak memberikan pengalaman berharga dan memuaskan secara psikologis	15	30	
Total aitem keseluruhan				30

2) Skala *Nomophobia*

Skala *nomophobia* yang dibuat oleh peneliti yang mengacu pada aspek-aspek *nomophobia* oleh (Yildirim & Correia, 2015). Adapun *blueprint* untuk skala *Nomophobia* sebelum *try out* yaitu :

Tabel 3.4 *Blueprint* Skala *Nomophobia* Sebelum Uji Coba

Aspek-Aspek <i>Nomophobia</i>	Indikator	Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
Tidak dapat berkomunikasi (<i>Not being able to communicate</i>)	1) Kecemasan saat tidak dapat menghubungi orang lain melalui ponsel	1	17	8
	2) Ketakutan saat tidak dapat menerima panggilan atau pesan	5	21	
	3) Perasaan gelisah saat komunikasi denggan orang penting terhambat	9	25	
	4) Ketidaknyamanan saat akses internet terhadap aplikasi komunikasi terputus	13	29	
Kehilangan konektivitas (<i>Losing connectedness</i>)	1) Ketakutan terputus dari dunia online	18	2	8
	2) Kecemasan saat tidak dapat mengikuti aktivitas sosial secara virtual	22	6	

Aspek-Aspek <i>Nomophobia</i>	Indikator	Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
	3) Perasaan tidak aman saat tidak mengetahui perkembangan di dunia online	26	10	
	4) Dorongan untuk tetap terhubung agar merasa memiliki keberadaan sosial	30	14	
Tidak dapat mengakses informasi (<i>Not being able to access information</i>)	1) Kecemasan saat tidak dapat mencari informasi melalui ponsel	3	19	8
	2) Ketidaknyamanan saat kehilangan akses informasi penting	7	23	
	3) Kekhawatiran tidak dapat memperoleh informasi secara cepat	11	27	
	4) Perasaan bergantung pada ponsel sebagai sumber informasi utama	15	31	
Kehilangan kenyamanan (<i>Giving convenience</i>) ^{up}	1) Perasaan tidak nyaman saat tidak membawa ponsel	20	4	8
	2) Rasa tidak aman saat ponsel tidak berada di dekat diri	24	8	
	3) Ketergantungan pada ponsel untuk menunjang aktivitas sehari-hari	28	12	
	4) Ketidaknyamanan kehilangan kemudahan hidup tanpa ponsel	32	16	
Total aitem keseluruhan				32

3.5.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode kuesioner, yang dilaksanakan dalam dua bentuk, yaitu kuesioner daring dan kuesioner tertulis. Pemilihan teknik ini disesuaikan dengan tujuan penelitian serta kondisi lapangan, sehingga diharapkan data yang diperoleh bersifat akurat, sistematis, dan representatif terhadap karakteristik subjek penelitian.

Pada tahap awal, pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner *screening* menggunakan media daring berupa Google Form. Kuesioner *screening* ini disusun berdasarkan karakteristik *nomophobia* dan bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecenderungan *nomophobia* pada siswa. Hasil *screening* selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam menentukan subjek yang memenuhi kriteria penelitian, sehingga proses pemilihan subjek dilakukan secara lebih terarah dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Selanjutnya, pengumpulan data untuk keperluan uji coba instrumen (*try out*) serta pengambilan data utama dilakukan secara langsung dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk kertas cetak. Instrumen yang telah dipersiapkan dicetak dan dibagikan kepada siswa di lingkungan sekolah untuk diisi sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh peneliti. Penggunaan kuesioner tertulis bertujuan untuk memudahkan pengawasan selama proses pengisian, memastikan responden memahami instruksi dengan baik, serta meminimalkan kesalahan teknis yang dapat memengaruhi kualitas dan kelengkapan data yang dikumpulkan.

3.5.4 Pelaksanaan Pengumpulan Data

Pelaksanaan penelitian dilakukan di lingkungan SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis sesuai dengan jadwal yang telah disepakati bersama pihak sekolah. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti terlebih dahulu mengurus perizinan penelitian serta melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan penelitian agar kegiatan dapat berjalan dengan tertib dan sesuai dengan kondisi sekolah.

Tahap awal pelaksanaan penelitian diawali dengan penyebaran kuesioner *screening* secara daring untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki kecenderungan *nomophobia* sesuai dengan kriteria penelitian. Hasil *screening* digunakan sebagai dasar dalam menentukan subjek yang akan dilibatkan pada tahap selanjutnya. Setelah subjek ditentukan, peneliti melanjutkan dengan pelaksanaan uji coba instrumen (*try out*) serta pengambilan data utama secara langsung di sekolah menggunakan kuesioner dalam bentuk kertas cetak.

Pada saat pelaksanaan pengambilan data, peneliti memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan penelitian, tata cara pengisian instrumen, serta penegasan terkait kerahasiaan data dan penggunaan data hanya untuk kepentingan penelitian. Responden diarahkan untuk mengisi kuesioner secara jujur dan sesuai dengan kondisi yang dialami. Selama proses pengisian, peneliti melakukan pendampingan untuk memastikan responden memahami setiap pernyataan dalam instrumen serta membantu apabila terdapat kendala teknis.

Setelah responden selesai mengisi instrumen, kuesioner yang telah diisi dikumpulkan kembali oleh peneliti untuk selanjutnya dilakukan pengecekan kelengkapan jawaban. Data yang telah terkumpul kemudian disiapkan untuk tahap pengolahan dan analisis data sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa *leisure boredom* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *nomophobia* pada siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis. Hasil uji regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa variasi tingkat *nomophobia* pada siswa dapat dijelaskan secara signifikan oleh tingkat kebosanan waktu luang yang mereka alami. Temuan ini menegaskan bahwa *leisure boredom* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam munculnya kecenderungan kecemasan ketika siswa tidak dapat mengakses *smartphone*.

Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan mean empirik *nomophobia* sebesar 79,78 lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 70 dan berada pada kategori tinggi. Demikian pula, mean empirik *leisure boredom* sebesar 78,05 lebih tinggi daripada mean hipotetik sebesar 62,5 dan juga termasuk dalam kategori tinggi. Data tersebut menggambarkan bahwa secara umum siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis memiliki tingkat kebosanan waktu luang dan kecenderungan *nomophobia* yang relatif tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut merupakan fenomena yang nyata dan relevan dalam konteks kehidupan sehari-hari siswa.

Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa *leisure boredom* memberikan kontribusi sebesar 49,1% terhadap variasi tingkat *nomophobia*, sedangkan 50,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Hal ini menunjukkan

bahwa kualitas pengalaman waktu luang merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menjelaskan munculnya kecenderungan *nomophobia* pada siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa semakin tinggi tingkat *leisure boredom* yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* yang muncul. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian Terhadap kualitas dan pengelolaan waktu luang remaja sebagai bagian dari upaya pencegahan masalah ketergantungan terhadap *smartphone*. Oleh karena itu, pengelolaan waktu luang yang lebih terarah, bermakna, dan produktif menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan oleh pihak sekolah, orang tua, dan siswa, agar penggunaan *smartphone* dapat lebih seimbang serta mendukung kesehatan psikologis dan kesejahteraan siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan dan temuan penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan *leisure boredom* terhadap *nomophobia*, maka diperlukan langkah-langkah strategis yang bersifat preventif maupun pengembangan. Saran berikut diajukan sebagai bentuk tindak lanjut dari hasil penelitian agar dapat memberikan manfaat secara praktis maupun keilmuan.

1. Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif dalam mengelola waktu luang dengan memilih aktivitas yang dapat mengembangkan potensi diri, seperti mengikuti kegiatan organisasi, olahraga, membaca, atau kegiatan kreatif lainnya, sehingga waktu luang tidak hanya diisi sebagai pengalih kebosanan, tetapi juga sebagai sarana pengembangan diri yang bermakna. Selain itu, siswa

perlu meningkatkan *self* awareness terhadap pola penggunaan *smartphone*, termasuk mengenali kondisi emosional seperti bosan, stres, atau kesepian yang sering mendorong penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Dari sisi psikologis, siswa disarankan untuk melatih keterampilan regulasi diri dengan menetapkan batas waktu penggunaan *smartphone*, menyusun jadwal harian yang seimbang, serta melatih kemampuan menunda dorongan untuk membuka ponsel ketika tidak ada kebutuhan yang mendesak. Siswa juga dianjurkan untuk mengembangkan strategi coping yang adaptif dalam menghadapi kebosanan, seperti meningkatkan interaksi sosial secara langsung, menyalurkan emosi melalui hobi, melakukan aktivitas fisik, atau menggunakan teknik relaksasi sederhana untuk mengelola ketegangan. Dengan membangun kebiasaan yang lebih seimbang antara aktivitas daring dan luring, serta meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan waktu luang secara adaptif, siswa diharapkan dapat meminimalkan risiko munculnya kecenderungan *nomophobia* dan mengembangkan pola penggunaan *smartphone* yang lebih sehat.

2. Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memperkuat kebijakan dan pengelolaan penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah secara lebih konsisten dan terstruktur. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah menerapkan aturan pengumpulan *smartphone* yang jelas dan konsisten selama jam pembelajaran, sehingga penggunaan perangkat tidak mengganggu proses belajar serta tidak menjadi aktivitas utama siswa ketika berada di sekolah.

Konsistensi penerapan aturan ini penting agar siswa memiliki batasan yang jelas mengenai waktu dan situasi penggunaan *smartphone*.

Selain itu, sekolah juga perlu melakukan evaluasi terhadap pengelolaan waktu belajar, khususnya terkait keberadaan jam kosong yang cukup sering terjadi. Jam kosong yang tidak terarah dapat meningkatkan kemungkinan munculnya *leisure boredom* pada siswa, sehingga mereka cenderung mengisi waktu dengan menggunakan *smartphone* secara berlebihan. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk menyediakan alternatif kegiatan yang lebih terstruktur ketika terjadi kekosongan jam pelajaran, seperti kegiatan literasi, pengembangan keterampilan, aktivitas olahraga ringan, atau kegiatan pengembangan minat dan bakat siswa.

Sekolah juga disarankan untuk mengembangkan program pengelolaan waktu luang siswa secara lebih bermakna melalui optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler yang variatif dan sesuai dengan minat siswa, seperti kegiatan olahraga, seni, kewirausahaan, maupun komunitas berbasis keterampilan. Ketersediaan aktivitas yang beragam dapat membantu siswa memiliki pilihan kegiatan positif untuk mengisi waktu luang sehingga tidak bergantung pada *smartphone* sebagai satu-satunya sumber hiburan.

Di sisi lain, guru Bimbingan dan Konseling dapat berperan dalam memberikan layanan preventif melalui edukasi mengenai manajemen waktu, regulasi diri, serta penggunaan teknologi secara sehat. Layanan ini dapat dilakukan melalui konseling kelompok, layanan klasikal, maupun diskusi mengenai dampak psikologis penggunaan *smartphone* secara berlebihan. Sementara itu, guru mata pelajaran juga diharapkan dapat menciptakan proses

pembelajaran yang lebih aktif dan partisipatif sehingga siswa terdorong untuk terlibat secara langsung dalam kegiatan belajar dan tidak menjadikan *smartphone* sebagai sumber stimulasi utama.

Melalui penguatan kebijakan sekolah, pengelolaan waktu belajar yang lebih efektif, serta kolaborasi antara pihak sekolah, guru BK, dan guru mata pelajaran, diharapkan lingkungan sekolah dapat mendukung pengelolaan waktu luang siswa secara lebih adaptif serta mengurangi potensi berkembangnya kecenderungan *nomophobia* pada siswa.

3. Orang Tua

Orang tua disarankan untuk memberikan pendampingan yang konsisten terhadap penggunaan *smartphone* di rumah melalui pola komunikasi yang terbuka, empatik, dan suportif, sehingga anak merasa dipahami sekaligus diarahkan. Orang tua dapat menetapkan aturan penggunaan *smartphone* yang jelas, konsisten, namun tetap realistis sesuai dengan usia dan kebutuhan anak, serta memberikan keteladanan dalam penggunaan teknologi yang bijak agar anak memiliki model perilaku yang sehat. Selain itu, orang tua perlu membangun kualitas hubungan emosional dengan anak melalui penyediaan alternatif aktivitas keluarga yang bermakna, seperti melakukan kegiatan bersama, berdiskusi, berolahraga, atau aktivitas rekreatif lainnya, sehingga kebutuhan anak akan perhatian, kebersamaan, dan hiburan tidak hanya dipenuhi melalui *smartphone*. Dengan dukungan emosional yang positif dan keterlibatan orang tua dalam kehidupan sehari-hari anak, diharapkan anak mampu mengelola kebosanan, emosi, dan

penggunaan *smartphone* secara lebih adaptif, sehingga risiko berkembangnya kecenderungan *nomophobia* dapat diminimalkan.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan sampel yang lebih luas, beragam, dan berasal dari berbagai jenis sekolah atau latar belakang sosial, sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih kuat. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel psikologis dan kontekstual lain yang relevan, seperti kontrol diri, dukungan sosial, pola asuh, tekanan akademik, serta intensitas dan pola penggunaan media sosial, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *nomophobia* pada remaja. Penggunaan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) juga dapat dipertimbangkan untuk memperkaya pemahaman, tidak hanya dari sisi kuantitatif, tetapi juga dari sisi pengalaman subjektif remaja dalam mengelola kebosanan waktu luang dan ketergantungan terhadap *smartphone*, sehingga dinamika psikologis yang mendasari perilaku tersebut dapat dipahami secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi. *Pustaka Pelajar*.
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Commentary: Nomophobia: No Mobile Phone Phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4).
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(1).
- Bragazzi, N. L., & Puente, G. Del. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*.
- Camerini, A. L., Morlino, S., & Marciano, L. (2023). Boredom and digital media use: A systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 11(March), 100313.
- Gezgin, D. M., & Çakır, O. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2).
- Güngörmüş, H. A., Yildiz, Y., Aytemur, H., & Çakır, V. O. (2024). Anyone with a Charger? Correlation of Nomophobia, Leisure Boredom and Quality of Life in Youth at University. *International Journal of Religion*, 3538(6).
- Hill, A., & Perkins, R. (1985). Towards a model of boredom. *British Journal of Psychology*, 76, 235–240.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1).
- Kara, F. M. (2019). Internet Addiction: Relationship with Perceived Freedom in Leisure, Perception of Boredom and Sensation Seeking. *International Journal of Research in Education and Science*, 9(2).
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29.
- Notoatmodjo, S. (2015). Metodologi dan Penelitian Kesehatan. *Rieka Cipta*.
- Pasongli, A., Ratag, B. T., Kalesaran, A. F. C. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Nomophobia pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(6).
- Permatasari, I., & Widiastuti, R. (2019). Penggunaan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Menurunkan Kecenderungan Nomophobia Siswa SMA The Use of Group Guidance Self Management Tecnical to Reduce Proclivity of Nomophobia at Student of High School. *Jurnal Bimbingan Konseling*.

- Proboweni, D. I., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan antara Leisure Boredom Terhadap Kecanduan Smartphone Pada Siswa SMA di Salatiga. *Journal of Social Science Research*, 4(2013), 7680–7689.
- Ramaita, Armaita, & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2).
- Riyanti, V., Desmaniarti, Z., & Muttaqin, Z. (2021). Gambaran Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2(1).
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence (12th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Sarmawati, R. T., & Perguna, L. A. (2024). Phubbing, Smombie, dan Nomophobia: Studi Fenomenologis Perubahan Perilaku pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Sosiologi*, 9(1).
- Sezer, B., Burge, S., & Atilgan, C. (2019). The Dark Side Of Smartphone Usage (Nomophobia): Do We Need To Worry About It? *Tip Eğitimi Dünyası*, 17(54).
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Bandung: Alfabeta*.
- Syafii, M. H., Purnomo, H., & Matas, J. A. V. (2024). The Relationship Between Nomophobis and Boredom Intolerance in the Use of Social Media among Generation Z Muslim Students. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 5(2), 309–321.
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1).
- Wegner, L., Wits, O. T., & Uct, O. T. (2011). Through the lens of a peer : understanding leisure boredom and risk behaviour in adolescence. *South African Journal of Occupational Therapy*, 41(1).
- Yang, Y., Luo, Y., Chen, M., & Zhai, J. (2023). Life Events, Boredom Proneness and Mobile Phone Addiction Tendency: A Longitudinal Mediation Analysis Based on Latent Growth Modeling (LGM). *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2407–2416.
- Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. In *Graduate Theses and Dissertations*.
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia : Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49(August), 130–137.
- Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 25(3), 225–229.
- Yuwono, M. R., & Virlia, S. (2022). Leisure Boredom Affects Gaming Disorder on Emerging Adult Smartphone Users. *International Journal of Research in Business and Social Science*, 37(1).



LAMPIRAN 1

KUESIONER SCREENING

PETUNJUK PENGISIAN

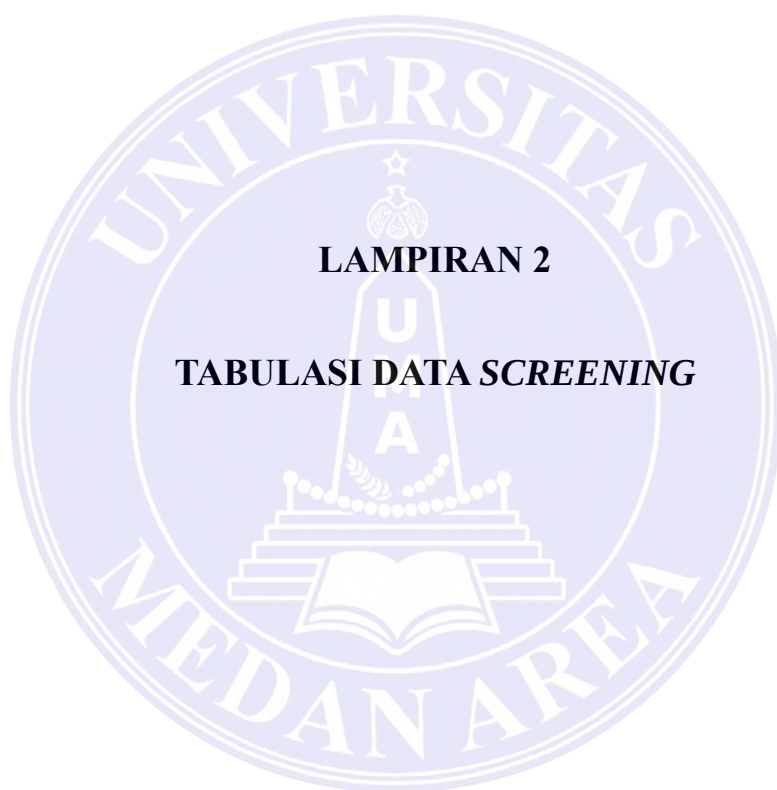
IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap :
 Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan
 Kelas/Jurusan : Akuntansi/Perhotelan/Kuliner/Manajemen

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah petunjuk dengan cermat
2. Isilah seluruh pernyataan dengan sejujurnya sesuai dengan keadaan kamu.
Tidak ada jawaban benar atau salah.
3. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kebiasaan kamu sehari-hari.
Berikanlah tanda (✓) pada salah satu kolom yang tersedia dengan pilihan:
YA dan TIDAK

NO	PERNYATAAN	YA	TIDAK
1.	Saya selalu membawa charger atau powerbank kemanapun, kapanpun dan dimanapun saya berada.		
2.	Saya lebih nyaman berkomunikasi lewat chat atau media sosial dibandingkan bicara tatap muka		
3.	Saya cemas jika berpergian tidak membawa HP.		
4.	Saya panik ketika baterai HP habis.		
5.	Saya tidak bisa menahan diri untuk tidak mengecek HP berulang kali.		
6.	Saya tidak suka berada ditempat yang tidak menyediakan internet, tempat ngecas, atau melarang penggunaan HP.		
7.	Saya menghabiskan banyak uang untuk kebutuhan HP (paket data, top-up game, aksesoris HP).		
8.	Saya menggunakan HP lebih dari 7 jam dalam sehari.		
9.	Panik saat HP tidak berada di dekat saya.		
10.	Saya takut ketinggalan informasi jika tidak membuka HP.		



LAMPIRAN 2

TABULASI DATA SCREENING

NO	INISIAL	JENIS KELAMIN	KELAS	N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7	N8	N9	N10	Σ
1	RZA	P	X AK	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6
2	PRS	P	X AK	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	NS	P	X AK	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	NAP	P	X AK	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	AS	P	X AK	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	LE	P	X AK	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	4
7	KA	P	X AK	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8
8	DS	LK	X AK	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	6
9	APS	P	X AK	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
10	ACP	P	X AK	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7
11	DCL	P	X AK	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
12	SRP	P	X AK	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
13	JA	P	X AK	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
14	SG	P	X AK	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
15	ST	P	X AK	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
16	SAD	P	X AK	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
17	KSP	P	X AK	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
18	SP	P	X AK	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
19	AD	P	X AK	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	7
20	RF	LK	X AK	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	5
21	AZS	LK	X AK	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	5
22	AA	LK	X AK	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
23	KA	P	X KL	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5
24	FA	LK	X KL	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	5
25	DTF	LK	X KL	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	3
26	ZNH	P	X KL	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	6
27	FEH	P	X KL	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	4
28	NM	P	X KL	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
29	SZT	P	X KL	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	5
30	RM	LK	X KL	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	3
31	PAS	P	X KL	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3
32	JS	P	X KL	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	3
33	AAP	P	X KL	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	5
34	NA	P	X KL	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
35	SS	P	X KL	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	7
36	J	P	X KL	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
37	WA	P	X KL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
38	AYK	P	X KL	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	5
39	CAP	P	X KL	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	4
40	AA	P	X KL	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
41	JRS	LK	X KL	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	4
42	RDP	LK	X KL	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8
43	DAP	P	X KL	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	5
44	DAP	P	X KL	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	5
45	SL	P	X KL	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	3
46	N	P	X MP1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
47	NAP	P	X MP1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	4
48	LCS	P	X MP1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
49	RA	P	X MP1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	7
50	NAP	P	X MP1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
51	INA	P	X MP1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
52	RAZ	P	X MP1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7
53	AP	P	X MP1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	6
54	ADY	P	X MP1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
55	AA	LK	X MP1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
56	CA	P	X MP1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
57	SM	P	X MP1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	3
58	FJR	P	X MP1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	5
59	AS	P	X MP1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
60	DAP	P	X MP1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	4
61	YR	P	X MP1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	5
62	MRR	LK	X MP1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	4
63	W	P	X MP1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
64	AB	P	X MP1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
65	AR	P	X MP1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10

66	SA	P	X MP1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7
67	TN	P	X MP2	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	5
68	FSR	P	X MP2	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	4
69	IA	P	X MP2	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7
70	AJS	P	X MP2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
71	NAV	P	X MP2	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
72	ALW	P	X MP2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
73	PJL	P	X MP2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
74	RP	LK	X MP2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
75	DW	P	X MP2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
76	IAS	P	X MP2	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	6
77	NF	P	X MP2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
78	AJ	P	X MP2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
79	FW	LK	X MP2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	4
80	CAR	P	X MP2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
81	RA	LK	X MP2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
82	MH	LK	X PH1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
83	DR	P	X PH1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	5
84	MRA	LK	X PH1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
85	NS	P	X PH1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	5
86	RCN	P	X PH1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	5
87	CTA	P	X PH1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8
88	YZ	P	X PH1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	5
89	JSH	P	X PH1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
90	MD	LK	X PH1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
91	MRI	LK	X PH1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
92	FAD	LK	X PH1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
93	AAS	LK	X PH1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2
94	NI	LK	X PH1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
95	DC	P	X PH2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2
96	AIN	P	X PH2	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	7
97	SMG	P	X PH2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	3
98	SDH	P	X PH2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
99	STJ	P	X PH2	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8
100	SBB	LK	X PH2	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	6
101	SS	P	X PH2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
102	JS	P	X PH2	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6
103	SAN	P	X PH2	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	3
104	AP	P	X PH2	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	3
105	VC	P	X PH2	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	5
106	RA	LK	X PH2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
107	MJS	P	X PH2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
108	LA	P	X PH2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	8
109	WGW	LK	X PH2	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	4
110	KHH	LK	X PH2	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	5
111	SR	P	XI KL	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	5
112	SB	P	XI KL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
113	SL	P	XI KL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
114	NS	P	XI KL	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	5
115	SW	P	XI KL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
116	NHZ	P	XI KL	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	7
117	JMF	P	XI KL	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	6
118	MS	P	XI KL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
119	RB	P	XI KL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
120	AM	P	XI KL	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
121	SS	P	XI KL	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
122	EKS	P	XI KL	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
123	LNF	P	XI KL	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	6
124	NAP	P	XI KL	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
125	ZR	P	XI KL	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7
126	AZA	P	XI MP1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	4
127	NAP	P	XI MP1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	6
128	SA	P	XI MP1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	5
129	R	P	XI MP1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	4
130	DMA	P	XI MP1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	5
131	AAZ	P	XI MP1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	7
132	NS	P	XI MP1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2
133	I	P	XI MP1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
134	NFA	P	XI MP1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9

135	RKN	P	XI MP1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
136	SR	P	XI MP1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	6
137	RA	P	XI MP1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8
138	NNA	P	XI MP1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	5
139	DAN	P	XI MP1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3
140	AAF	P	XI MP1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
141	MN	P	XI MP1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	7
142	SW	LK	XI MP1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
143	SRF	P	XI MP1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6
144	S	P	XI MP1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	4
145	NS	P	XI MP1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
146	SAF	P	XI MP2	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	6
147	NA	P	XI MP2	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	4
148	MH	P	XI MP2	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2
149	RE	P	XI MP2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	3
150	SFK	P	XI MP2	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	5
151	FF	P	XI MP2	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	6
152	NF	P	XI MP2	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	4
153	SA	P	XI MP2	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
154	AS	P	XI MP2	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	6
155	SA	P	XI MP2	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
156	KA	P	XI MP2	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3
157	VA	LK	XI MP2	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	6
158	NS	P	XI MP2	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	5
159	NAA	P	XI MP2	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	6
160	MP	P	XI MP2	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	6
161	AN	P	XI MP2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	8
162	M	P	XI MP2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
163	KA	P	XI MP2	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	5
164	MDA	P	XI MP2	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
165	SFA	P	XI MP2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2
166	SR	P	XI MP2	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	4
167	MA	P	XI MP2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	4
168	FW	LK	XI MP2	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	5
169	KSW	P	XI MP2	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	6
170	AFB	P	XI MP2	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	6
171	JRP	P	XI MP2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
172	FA	P	XI MP2	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	4
173	CAP	P	XI PH1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8
174	IA	P	XI PH1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
175	FNP	LK	XI PH1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
176	DS	LK	XI PH2	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3
177	DI	P	XI PH2	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	6
178	AA	P	XI PH2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
179	YP	P	XI PH2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
180	WA	P	XI PH2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
181	GR	LK	XI PH2	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	3
182	AS	LK	XI PH2	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	5
183	IF	LK	XI PH2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
184	LM	P	XI PH2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
185	ADA	P	XI PH2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
186	S	LK	XI PH2	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	6
187	S	LK	XI PH2	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	4



LAMPIRAN 3

SKALA NOMOPHOBIA

A. Skala *Nomophobia* Sebelum Uji Coba

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa cemas jika tidak bisa menghubungi orang lain lewat HP.				
2.	Saya bisa menikmati waktu meskipun tidak terhubung ke internet.				
3.	Saya merasa cemas ketika tidak bisa mencari informasi melalui HP.				
4.	Saya merasa biasa saja meskipun tidak membawa HP.				
5.	Saya merasa khawatir ketika pesan yang dikirim tidak segera dibalas.				
6.	Tetap merasa aman meskipun HP tidak berada di dekat saya.				
7.	Saya merasa tidak nyaman ketika akses informasi penting terhambat.				
8.	Saya tidak merasa gelisah saat HP tidak dapat diakses sementara waktu.				
9.	Saya merasa gelisah ketika tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui HP.				
10.	Saya dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa bergantung dengan HP.				
11.	Saya merasa khawatir jika tidak bisa mendapatkan informasi dengan cepat.				
12.	Saya tetap bisa menjalani aktivitas tanpa bergantung pada HP.				
13.	Saya merasa cemas jika tidak bisa mengikuti aktivitas sosial secara online.				
14.	Saya merasa tetap memiliki peran meskipun tidak selalu terhubung secara online.				
15.	Saya merasa bergantung pada HP untuk mendapatkan informasi sehari-hari.				
16.	Saya merasa hidup tetap praktis meskipun tanpa HP.				
17.	Saya tetap tenang meskipun tidak bisa menghubungi orang lain lewat HP.				
18.	Saya merasa tidak aman ketika tidak mengetahui kabar terbaru di internet.				
19.	Saya merasa tidak nyaman saat tidak bisa mencari informasi lewat HP.				

20.	Saya merasa tidak nyaman ketika tidak membawa HP.				
21.	Saya tidak merasa terganggu meskipun tidak menerima pesan atau panggilan.				
22.	Saya merasa takut jika tidak bisa terhubung dengan internet.				
23.	Saya merasa biasa saja meskipun tidak mendapatkan informasi dengan cepat.				
24.	Merasa tidak aman ketika HP berada jauh dari saya.				
25.	Saya merasa biasa saja meskipun tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui HP.				
26.	Saya tetap tenang meskipun tidak mengetahui perkembangan dunia online.				
27.	Saya tidak merasa cemas meskipun informasi diperoleh dengan lambat.				
28.	Saya membutuhkan HP untuk menjalani aktivitas sehari-hari.				
29.	Saya merasa perlu selalu online agar tetap terhubung dengan teman.				
30.	Saya perlu tetap terhubung agar merasa diakui dalam pertemanan.				
31.	Saya tidak bergantung pada HP sebagai sumber informasi utama.				
32.	Saya merasa hidup kurang praktis tanpa HP.				

B. Skala *Nomophobia* Setelah Uji Coba

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah pernyataan dengan sebaik-baiknya
3. Berilah tanda (✓) pada pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan/kondisi anda, dengan pilihan jawaban sebagai berikut:
SS: Bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri anda
S: Bila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri anda
TS: Bila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri anda
TST: Bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri anda
4. Periksa jawaban anda sebelum diserahkan, jangan sampai ada yang terlewat

Sebelum mengerjakan isilah identitas adik-adik terlebih dahulu:

Nama:

Jenis kelamin:

Kelas:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa cemas jika tidak bisa menghubungi orang lain lewat HP.				
2.	Saya bisa menikmati waktu meskipun tidak terhubung ke internet.				
3.	Saya merasa cemas ketika tidak bisa mencari informasi melalui HP.				
4.	Saya merasa biasa saja meskipun tidak membawa HP.				
5.	Saya merasa khawatir ketika pesan yang dikirim tidak segera dibalas.				
6.	Tetap merasa aman meskipun HP tidak berada di dekat saya.				
7.	Saya tidak merasa gelisah saat HP tidak dapat diakses sementara waktu.				

8.	Saya merasa gelisah ketika tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui HP.				
9.	Saya dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa bergantung dengan HP.				
10.	Saya merasa khawatir jika tidak bisa mendapatkan informasi dengan cepat.				
11.	Saya tetap bisa menjalani aktivitas tanpa bergantung pada HP.				
12.	Saya merasa tetap memiliki peran meskipun tidak selalu terhubung secara online.				
13.	Saya merasa bergantung pada HP untuk mendapatkan informasi sehari-hari.				
14.	Saya merasa hidup tetap praktis meskipun tanpa HP.				
15.	Saya tetap tenang meskipun tidak bisa menghubungi orang lain lewat HP.				
16.	Saya merasa tidak aman ketika tidak mengetahui kabar terbaru di internet.				
17.	Saya merasa tidak merasa terganggu saat tidak bisa mencari informasi lewat HP.				
18.	Saya merasa tidak nyaman ketika tidak membawa HP.				
19.	Saya merasa takut jika tidak bisa terhubung dengan internet.				
20.	Saya merasa biasa saja meskipun tidak mendapatkan informasi dengan cepat.				
21.	Merasa tidak aman ketika HP berada jauh dari saya.				
22.	Saya merasa biasa saja meskipun tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui HP.				
23.	Saya tetap tenang meskipun tidak mengetahui perkembangan dunia online.				
24.	Saya tidak merasa cemas meskipun informasi diperoleh dengan lambat.				
25.	Saya membutuhkan HP untuk menjalani aktivitas sehari-hari.				
36.	Saya perlu tetap terhubung agar merasa diakui dalam pertemanan.				
27.	Saya tidak bergantung pada HP sebagai sumber informasi utama.				
28.	Saya merasa hidup kurang praktis tanpa HP.				



LAMPIRAN 4

SKALA LEISURE BOREDOM

A. Skala *Leisure Boredom* Sebelum Uji Coba

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering merasa bingung mau melakukan apa saat waktu luang				
2.	Saya biasanya memiliki kegiatan yang sudah terencana dan jelas saat waktu luang				
3.	Saya ingin mengisi waktu luang dengan kegiatan bersama orang lain				
4.	Saya merasa waktu luang terisi penuh dengan kegiatan yang menyenangkan				
5.	Saya jarang memiliki kegiatan terjadwal saat waktu luang				
6.	Saya lebih memilih menghabiskan waktu luang sendiri				
7.	Saya merasa waktu luang tidak memberi manfaat bagi diri				
8.	Saya lebih sering bermalas-malasan saat waktu luang				
9.	Saya membutuhkan pengalaman waktu luang yang bermakna bersama orang lain				
10.	Saya merasa waktu luang memberikan manfaat bagi diri				
11.	Saya merasa tidak produktif saat waktu luang				
12.	Saya tidak membutuhkan orang lain untuk menikmati waktu luang				
13.	Saya merasa kegiatan di waktu luang tidak membuat saya bersemangat				
14.	Saya melakukan berbagai macam kegiatan saat waktu luang				
15.	Saya merasa kurang puas secara emosional saat waktu luang dijalani tanpa berinteraksi dengan orang lain				
16.	Saya tertarik memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang bermakna				
17.	Kegiatan yang saya lakukan saat waktu luang itu-itu saja				
18.	Saya tetap merasa puas meskipun menghabiskan waktu luang sendirian				
19.	Saya merasa waktu luang sangat membosankan				
20.	Saya sering mencoba berbagai kegiatan baru saat waktu luang				
21.	Saya sering merasa kecewa setelah menghabiskan waktu luang tanpa berinteraksi dengan orang lain				

22.	Saya menikmati waktu luang tanpa merasa bosan				
23.	Saya menghabiskan waktu luang dengan bermain <i>smartphone</i> sehari-hari				
24.	Saya merasa puas secara emosional setelah mengisi waktu luang				
25.	Saya tidak memanfaatkan waktu luang untuk mengembangkan diri				
26.	Saya biasanya membuat jadwal untuk mengisi waktu luang				
27.	Saya lebih memilih tidur atau bermain <i>smartphone</i> daripada berinteraksi dengan orang lain				
28.	Saya menggunakan waktu luang untuk mengembangkan kemampuan atau keterampilan diri				
29.	Saya kesulitan menentukan kegiatan untuk mengisi waktu luang				
30.	Saya memanfaatkan waktu luang untuk berinteraksi dan melakukan kegiatan bersama orang lain				



B. Skala *Leisure Boredom* Setelah Uji Coba

PETUNJUK PENGISIAN

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah pernyataan dengan sebaik-baiknya
3. Berilah tanda (✓) pada pilihan jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan/kondisi anda, dengan pilihan jawaban sebagai berikut:
SS: Bila pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri anda
S: Bila pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri anda
TS: Bila pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri anda
TST: Bila pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri anda
4. Periksa jawaban anda sebelum diserahkan, jangan sampai ada yang terlewat

Sebelum mengerjakan isilah identitas adik-adik terlebih dahulu:

Nama:

Jenis kelamin:

Kelas:

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering merasa bingung mau melakukan apa saat waktu luang				
2.	Saya biasanya memiliki kegiatan yang sudah terencana dan jelas saat waktu luang				
3.	Saya jarang memiliki kegiatan terjadwal saat waktu luang				
4.	Saya lebih memilih menghabiskan waktu luang sendiri				
5.	Saya merasa waktu luang tidak memberi manfaat bagi diri				
6.	Saya lebih sering bermalas-malasan saat waktu luang				
7.	Saya membutuhkan pengalaman waktu luang yang bermakna bersama orang lain				
8.	Saya merasa waktu luang memberikan manfaat bagi diri				

9.	Saya merasa tidak produktif saat waktu luang				
10.	Saya tidak membutuhkan orang lain untuk menikmati waktu luang				
11.	Saya melakukan berbagai macam kegiatan saat waktu luang				
12.	Saya merasa kurang puas secara emosional saat waktu luang dijalani tanpa berinteraksi dengan orang lain				
13.	Saya tertarik memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan yang bermakna				
14.	Saya tetap merasa puas meskipun menghabiskan waktu luang sendirian				
15.	Saya merasa waktu luang sangat membosankan				
16.	Saya sering mencoba berbagai kegiatan baru saat waktu luang				
17.	Saya sering merasa kecewa setelah menghabiskan waktu luang tanpa berinteraksi dengan orang lain				
18.	Saya menikmati waktu luang tanpa merasa bosan				
19.	Saya menghabiskan waktu luang dengan bermain <i>smartphone</i> sehari-hari				
20.	Saya merasa puas secara emosional setelah mengisi waktu luang				
21.	Saya tidak memanfaatkan waktu luang untuk mengembangkan diri				
22.	Saya biasanya membuat jadwal untuk mengisi waktu luang				
23.	Saya menggunakan waktu luang untuk mengembangkan kemampuan atau keterampilan diri				
24.	Saya kesulitan menentukan kegiatan untuk mengisi waktu luang				
25.	Saya memanfaatkan waktu luang untuk berinteraksi dan melakukan kegiatan bersama orang lain				



A. Skala *Nomophobia*

No	Unitel	Jenis Kelamin	Kelas	Jurusan	LB1	LB2	LB3	LB4	LB5	LB6	LB7	LB8	LB9	LB10	LB11	LB12	LB13	LB14	LB15	LB16	LB17	LB18	LB19	LB20	LB21	LB22	LN23	LB24	LB25	LB26	LB27	LB28	LB29	LB30	2	
1	KSM	Pecuman	X	Akuntansi	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	102
2	PRS	Pecuman	X	Akuntansi	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	97
3	WAS	Pecuman	X	Kultur	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	
4	EKS	Pecuman	X	Kultur	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	4	98	
5	SB	Pecuman	X	Kultur	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	4	95	
6	SL	Pecuman	X	Kultur	3	3	4	4	3	3	2	2	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	90	
7	RBD	Pecuman	X	Kultur	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	1	3	4	2	3	4	3	2	3	4	4	2	4	95	
8	MD	Pecuman	X	Kultur	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	4	100	
9	SW	Pecuman	X	Kultur	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	1	2	4	3	3	85	
10	AA	Pecuman	X	Kultur	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	91	
11	RDP	Laki-laki	X	Kultur	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	1	2	4	1	2	3	4	3	94	
12	J	Pecuman	X	Kultur	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	98	
13	NA	Pecuman	X	Kultur	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	94	
14	SS	Pecuman	X	Kultur	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	98	
15	ZNH	Pecuman	X	Kultur	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	88	
16	NAPL	Pecuman	XI	Kultur	4	4	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	1	2	4	4	3	86	
17	NMP	Pecuman	X-I	Manajemen Pendidikan	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	90	
18	LLS	Pecuman	X-I	Manajemen Pendidikan	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	95	
19	AB	Pecuman	X-I	Manajemen Pendidikan	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	4	2	3	4	4	4	4	97	
20	AR	Pecuman	X-I	Manajemen Pendidikan	4	2	3	4	4	3	3	1	3	4	4	1	2	3	3	3	3	2	4	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	80	
21	IA	Pecuman	X-2	Manajemen Pendidikan	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	94	
22	NAVL	Pecuman	X-2	Manajemen Pendidikan	4	3	4	2	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	1	2	4	1	2	3	4	1	2	3	3	3	3	90	
23	SBE	Pecuman	X-I	Manajemen Pendidikan	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	96	
24	NS	Pecuman	X-I	Manajemen Pendidikan	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	1	3	4	3	3	2	2	4	4	2	4	4	4	4	95	
25	VA	Laki-laki	XI-2	Manajemen Pendidikan	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	3	3	90	
26	S&K	Pecuman	XI-2	Manajemen Pendidikan	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	4	93	
27	PDP	Laki-laki	XI-1	Pendidikan	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	97	
28	ADA	Pecuman	XI-2	Pendidikan	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	2	2	3	3	88		
29	IF	Laki-laki	XI-2	Pendidikan	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	100	
30	MRI	Laki-laki	X-1	Pendidikan	4	3	4	3	3	4	2	3	2	1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	92	

B. Skala Leisure Boredom

No	Instansi	Jenis Kelamin	Kelas	Jumlah	LB1	LB2	LB3	LB4	LB5	LB6	LB7	LB8	LB9	LB10	LB11	LB12	LB13	LB14	LB15	LB16	LB17	LB18	LB19	LB20	LB21	LB22	LB23	LB24	LB25	LB26	LB27	LB28	LB29	LB30	Σ
1	KSPM	Pecapaian	X	Alumni	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	102
2	PRS	Pecapaian	X	Alumni	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	97
3	WAS	Pecapaian	X	Kulir	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	96
4	EKS	Pecapaian	X	Kulir	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	4	98
5	SB	Pecapaian	X	Kulir	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	4	95
6	SL	Pecapaian	X	Kulir	3	3	4	4	3	3	2	2	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	90
7	RBD	Pecapaian	X	Kulir	3	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	2	3	3	1	3	4	2	3	4	3	2	3	4	4	2	4	95
8	MD	Pecapaian	X	Kulir	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	101
9	SW	Pecapaian	X	Kulir	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	1	2	4	3	85
10	AA	Pecapaian	X	Kulir	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	91
11	RDP	Leib-Hi	X	Kulir	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	2	1	2	4	1	2	3	4	3	94
12	J	Pecapaian	X	Kulir	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	98
13	NA	Pecapaian	X	Kulir	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	2	2	3	2	4	3	4	3	3	3	4	94
14	SS	Pecapaian	X	Kulir	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	4	98
15	ZNH	Pecapaian	X	Kulir	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	88
16	NAPL	Pecapaian	XI	Kulir	4	4	3	3	3	3	1	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	1	2	4	4	3	86
17	NMP	Pecapaian	X-1	Manajemen Pektanian	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	90
18	LLS	Pecapaian	X-1	Manajemen Pektanian	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	95
19	AB	Pecapaian	X-1	Manajemen Pektanian	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	3	4	4	3	4	3	2	4	2	3	4	4	4	4	97
20	AR	Pecapaian	X-1	Manajemen Pektanian	4	2	3	4	3	3	1	3	4	4	4	1	1	2	3	3	3	2	4	4	1	3	2	3	2	2	3	2	3	2	80
21	IA	Pecapaian	X-2	Manajemen Pektanian	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	94
22	NAPL	Pecapaian	X-2	Manajemen Pektanian	4	3	4	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	1	2	4	1	2	3	3	4	1	2	3	3	90
23	SFP	Pecapaian	X-1	Manajemen Pektanian	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	96
24	NS	Pecapaian	X-1	Manajemen Pektanian	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	1	3	4	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	95
25	VA	Leib-Hi	X-2	Manajemen Pektanian	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	90
26	SAR	Pecapaian	X-2	Manajemen Pektanian	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	93
27	FNP	Leib-Hi	X-1	Pektanian	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	97
28	ADA	Pecapaian	X-2	Pektanian	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	2	2	3	3	88
29	F	Leib-Hi	X-2	Pektanian	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	100
30	MRI	Leib-Hi	X-1	Pektanian	4	3	4	3	3	4	2	3	2	1	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	2	4	4	3	4	3	3	92



LAMPIRAN 6

TABULASI DATA PENELITIAN

A. Skala Nomophobia

No	Item	Jenis Kelamin	Kelas	Jawaban																		Σ
				N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7	N8	N9	N10	N11	N12	N13	N14	N15	N16	N17	N18	
1	NS	Pertemuan	X	Abstraksi	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	111
2	AS	Pertemuan	X	Abstraksi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112
3	AS	Pertemuan	X	Abstraksi	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107
4	DS	Pertemuan	X	Abstraksi	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112
5	SAD	Pertemuan	X	Abstraksi	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115
6	KA	Pertemuan	X	Abstraksi	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114
7	SG	Pertemuan	X	Abstraksi	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106
8	SP	Pertemuan	X	Abstraksi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
9	SP	Pertemuan	X	Abstraksi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
10	SPH	Pertemuan	X	Abstraksi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
11	ACP	Pertemuan	X	Abstraksi	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115
12	JA	Pertemuan	X	Abstraksi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112
13	AVT	Pertemuan	X	Abstraksi	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
14	DEL	Pertemuan	X	Abstraksi	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
15	ACP	Pertemuan	X	Abstraksi	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
16	NAV	Pertemuan	X	Abstraksi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106
17	RA	Pertemuan	X	Abstraksi	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112
18	AD	Pertemuan	X	Abstraksi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112
19	AD	Pertemuan	X	Abstraksi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
20	ZZ	Pertemuan	X	Kalder	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
21	JMF	Pertemuan	X	Kalder	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
22	LNF	Pertemuan	X	Kalder	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
23	SS	Pertemuan	X	Kalder	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
24	NIZ	Pertemuan	X	Kalder	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
25	CTA	Pertemuan	X	Kalder	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112
26	CA	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118
27	ADY	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112
28	NKS	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
29	SA	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
30	RZ	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110
31	BN	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105
32	AP	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
33	RA	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
34	NP	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105
35	DW	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
36	ANS	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103
37	SA	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	123
38	JPC	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106
39	AI	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110
40	CAK	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107
41	CAK	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
42	PH	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107
43	INS	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
44	KA	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
45	BN	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
46	BA	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
47	SR	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107
48	NAV	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107
49	NS	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	105
50	NS	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
51	ANA	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107
52	NAA	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
53	FP	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107
54	M	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
55	NI	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	122
56	MBA	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	117
57	FAD	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
58	MD	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	123
59	MD	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	110
60	MI	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
61	IA	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103
62	JM	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
63	SHH	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
64	MIS	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119
65	STJ	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
66	AIN	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
67	AP	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124
68	AP	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
69	NI	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
70	NI	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100
71	XP	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106
72	AA	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
73	DI	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	104
74	WA	Pertemuan	X	Manajemen Peltakoran	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100

ID	Region	City	Country	Area (km²)	Population (2023)	Capital	Language	Religion	Climate	Topography	Water Bodies	Vegetation	Soil Type	Major Crops	Major Industries	Transportation	Infrastructure	Healthcare	Education	Employment	Unemployment	Life Expectancy	Human Development Index
1	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
2	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
3	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
4	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
5	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
6	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
7	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
8	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
9	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
10	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
11	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
12	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
13	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
14	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
15	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
16	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
17	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
18	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
19	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
20	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
21	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
22	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
23	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
24	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
25	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
26	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
27	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
28	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
29	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
30	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
31	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
32	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
33	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
34	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
35	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
36	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
37	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
38	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
39	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
40	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
41	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
42	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
43	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
44	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
45	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
46	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
47	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
48	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
49	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
50	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
51	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
52	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
53	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
54	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
55	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
56	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
57	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
58	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
59	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
60	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
61	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
62	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
63	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.85
64	North	Almaty	Kazakhstan	1,700	1,000,000	Almaty	Kazakh	Islam	Continental	Mountainous	Almaty Lake	Forest	Chernozem	Wheat	Metallurgy	Highway	High-speed Rail	Hospital	University	150,000	5%	75	0.8

LAMPIRAN 7

VALIDITAS DAN RELIABILITAS *TRY OUT* ALAT UKUR

A. Skala *Nomophobia*

Reliability

Scale: *Nomophobia*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	32

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
N1	3.24	.718	74
N2	2.35	.801	74
N3	3.04	.748	74
N4	2.64	.821	74
N5	2.66	.832	74
N6	2.61	.873	74
N7	3.22	.688	74
N8	2.70	.789	74
N9	2.82	.897	74
N10	2.27	.708	74
N11	3.11	.786	74
N12	2.27	.782	74
N13	2.57	.938	74
N14	2.22	.798	74
N15	3.09	.797	74
N16	2.53	1.306	74
N17	2.76	.824	74
N18	2.58	.811	74
N19	2.47	.780	74
N20	3.14	.799	74
N21	2.12	.793	74
N22	2.97	.793	74
N23	2.23	.820	74
N24	3.07	.782	74
N25	2.31	.859	74
N27	2.43	.723	74
N29	2.20	.844	74
N30	2.39	.977	74
N31	2.31	.793	74
N32	2.74	.922	74

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
N1	75.82	81.106	.310	.776
N2	76.72	76.644	.510	.762
N3	76.03	78.191	.430	.767
N4	76.43	78.331	.375	.769
N5	76.41	78.957	.324	.771
N6	76.46	75.348	.550	.759
N7	75.85	82.156	.146	.779
N8	76.36	76.399	.538	.761
N9	76.24	76.844	.432	.765
N10	76.80	78.849	.405	.768
N11	75.96	77.628	.448	.766
N12	76.80	79.150	.337	.771
N13	76.50	80.582	.177	.779
N14	76.85	82.347	.301	.781
N15	75.97	77.753	.431	.766
N16	76.54	82.087	.328	.794
N17	76.31	79.149	.315	.772
N18	76.49	78.746	.350	.770
N19	76.59	78.409	.393	.768
N20	75.93	79.461	.305	.772
N21	76.95	83.559	.018	.785
N22	76.09	78.827	.354	.770
N23	76.84	81.398	.361	.779
N24	76.00	77.342	.472	.764
N25	76.76	77.940	.380	.768
N27	76.64	79.468	.346	.771
N29	76.86	88.447	-.297	.800
N30	76.68	80.934	.346	.781
N31	76.76	81.447	.366	.778
N32	76.32	77.893	.350	.770

Item valid 32 – 4 = 28

B. Skala *Leisure boredom*

Reliability

Scale: *Leisure Boredom*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	29

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
LB1	3.34	.708	30
LB2	3.04	.913	30
LB3	3.18	.783	30
LB4	3.00	.828	30
LB5	2.91	.939	30
LB6	3.09	.623	30
LB7	3.05	.949	30
LB8	2.93	.912	30
LB9	3.20	.811	30
LB10	2.96	.928	30
LB11	3.18	.834	30
LB12	3.18	.866	30
LB13	3.03	.993	30
LB14	3.01	.929	30
LB15	3.08	.933	30
LB16	3.04	.801	30
LB17	3.05	.858	30
LB18	3.12	.758	30
LB19	3.05	.890	30
LB20	2.92	.962	30
LB21	2.86	.984	30
LB22	3.23	.837	30
LB23	3.23	.653	30
LB24	2.92	.962	30
LB25	2.86	.984	30
LB26	3.23	.837	30
LB27	3.23	.653	30
LB28	2.92	.962	30
LB29	2.86	.984	30
LB30	2.92	.962	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
LB1	88.30	98.184	.390	.799
LB2	88.59	96.655	.393	.799
LB3	88.46	102.197	-.003	.810
LB4	88.64	101.194	.053	.808
LB5	88.73	94.200	.421	.793
LB6	88.54	98.635	.302	.799
LB7	88.58	93.945	.430	.793
LB8	88.70	98.951	.364	.805
LB9	88.43	98.632	.315	.802
LB10	88.68	95.619	.346	.797
LB11	88.46	96.361	.348	.797
LB12	88.46	94.854	.424	.794
LB13	88.61	96.981	.245	.802
LB14	88.62	97.060	.364	.800
LB15	88.55	93.675	.455	.792
LB16	88.59	99.450	.367	.804
LB17	88.58	98.356	.215	.802
LB18	88.51	97.650	.303	.799
LB19	88.58	96.877	.390	.799
LB20	88.72	96.316	.392	.799
LB21	88.77	92.207	.507	.789
LB22	88.41	95.614	.394	.795
LB23	88.41	98.738	.377	.800
LB24	88.72	96.316	.392	.799
LB25	88.77	92.207	.507	.789
LB26	88.41	95.614	.394	.795
LB27	88.41	98.738	.277	.800
LB28	88.72	96.316	.392	.799
LB29	88.77	92.207	.507	.789
LB30	88.72	96.316	.392	.799

Item valid 30 – 5 = 25

LAMPIRAN 8

VALIDITAS DAN RELIABILITAS ALAT UKUR PENELITIAN

A. Skala *Nomophobia*

Reliability

Scale: *nomophobia*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	74	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	74	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	27

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
N1	3.28	.820	74
N5	3.24	.791	74
N6	3.22	.647	74
N5	3.27	.816	74
N8	3.03	.810	74
N9	3.58	.776	74
N10	2.76	.791	74
N11	3.30	.716	74
N12	3.00	.951	74
N14	3.23	.693	74
N15	3.19	.946	74
N16	3.04	.711	74
N22	3.11	.930	74
N23	2.81	.822	74
N24	3.30	.856	74
N25	2.76	1.018	74
N26	2.91	.995	74
N27	3.11	.713	74
N28	3.04	1.103	74
N30	3.11	1.028	74
N31	2.84	.966	74
N32	3.14	1.011	74

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
N1	80.19	154.731	.438	.909
N3	80.23	147.631	.837	.903
N4	80.26	159.618	.363	.912
N5	80.20	157.342	.309	.911
N8	80.45	154.086	.477	.909
N9	79.89	154.317	.488	.909
N10	80.72	155.521	.415	.910
N11	80.18	154.832	.504	.908
N12	80.47	146.143	.752	.903
N14	80.24	156.461	.426	.910
N15	80.28	150.699	.548	.907
N16	80.43	153.071	.612	.907
N22	80.36	152.701	.469	.909
N23	80.66	152.802	.534	.908
N24	80.18	158.941	.316	.913
N25	80.72	150.644	.506	.908
N26	80.57	155.591	.312	.912
N27	80.36	155.605	.462	.909
N28	80.43	150.523	.465	.909
N30	80.36	148.673	.583	.907
N31	80.64	145.495	.769	.903
N32	80.34	147.542	.642	.905

$$27 \times 4 + 27 \times 1 / 2 = 67,5$$

B. Skala *Leisure Boredom*

Reliability

Scale: *Leisure Boredom*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	74	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	74	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	25

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
LB1	3.34	.708	74
LB2	3.04	.913	74
LB5	2.91	.939	74
LB6	3.09	.623	74
LB7	3.05	.949	74
LB8	2.93	.912	74
LB9	3.20	.811	74
LB10	2.96	.928	74
LB11	3.18	.834	74
LB12	3.18	.866	74
LB14	3.01	.929	74
LB15	3.08	.933	74
LB16	3.04	.801	74
LB18	3.12	.758	74
LB19	3.05	.890	74
LB20	2.92	.962	74
LB21	2.86	.984	74
LB22	3.23	.837	74
LB23	3.23	.653	74
LB24	2.92	.962	74
LB25	2.86	.984	74
LB26	3.23	.837	74
LB28	2.92	.962	74
LB29	2.86	.984	74
LB30	2.92	.962	74

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
LB1	88.30	98.184	.390	.799
LB2	88.59	96.655	.393	.799
LB5	88.73	94.200	.421	.793
LB6	88.54	98.635	.302	.799
LB7	88.58	93.945	.430	.793
LB8	88.70	98.951	.364	.805
LB9	88.43	98.632	.315	.802
LB10	88.68	95.619	.346	.797
LB11	88.46	96.361	.348	.797
LB12	88.46	94.854	.424	.794
LB14	88.62	97.060	.364	.800
LB15	88.55	93.675	.455	.792
LB16	88.59	99.450	.367	.804
LB18	88.51	97.650	.303	.799
LB19	88.58	96.877	.390	.799
LB20	88.72	96.316	.392	.799
LB21	88.77	92.207	.507	.789
LB22	88.41	95.614	.394	.795
LB23	88.41	98.738	.377	.800
LB24	88.72	96.316	.392	.799
LB25	88.77	92.207	.507	.789
LB26	88.41	95.614	.394	.795
LB28	88.72	96.316	.392	.799
LB29	88.77	92.207	.507	.789
LB30	88.72	96.316	.392	.799

$$25 \times 4 + 25 \times 1/2 = 62,5$$



LAMPIRAN 9

DATA UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		leisure bedro	nomopphobia
N		74	74
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	78.05	79.47
	Std. Deviation	8.414	7.819
Most Extreme Differences	Absolute	.093	.264
	Positive	.051	.146
	Negative	-.093	-.264
Test Statistic		.293	.264
Asymp. Sig. (2-tailed)		.187	.412

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.



LAMPIRAN 10
DATA UJI LINIERITAS

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
<i>nomophobia</i> * leisure bedroom	74	100.0%	0	0.0%	74	100.0%

Report

nomophobia

leisure bedroom	Mean	N	Std. Deviation
62	89.33	3	3.215
63	64.50	2	8.991
64	92.00	1	.
66	90.50	2	2.121
67	83.29	7	3.086
68	86.83	6	6.432
69	81.40	5	2.896
70	87.78	9	4.893
71	85.75	4	9.242
72	81.33	9	2.155
74	88.00	1	.
75	82.00	7	7.292
76	82.44	9	5.509
77	85.25	8	4.862
80	45.00	1	.
Total	79.47	74	7.819

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>nomophobia</i> * leisure bedroom	Between Groups	(Combined) Linearity	2863.290	14	204.521	1.321	.000
		Deviation from Linearity	122.575	1	122.575	.792	.000
			2740.715	13	210.824	1.362	.205
	Within Groups		9133.156	59	154.799		
	Total		11996.446	73			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
<i>nomophobia</i> * leisure bedroom	.701	.491	.489	.239

LAMPIRAN 11

DATA UJI HIPOTESIS REGRESI LINIER SEDERHANA

Regression

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	leisure bedroom ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: *nomophobia*

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.701	.491	104	12.842

a. Predictors: (Constant), leisure bedroom

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	122.575	1	122.575	2.743	.000
	Residual	11873.871	72	164.915		
	Total	11996.446	73			

a. Dependent Variable: *nomophobia*

b. Predictors: (Constant), leisure bedroom

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	74.663	24.624		4.251	.000
	leisure bedroom	.697	.345	-.101	-.862	.000

a. Dependent Variable: *nomophobia*



LAMPIRAN 12

SURAT IZIN PENELITIAN

A. Surat Izin Pra-Survei

 **UNIVERSITAS MEDAN AREA**
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus I Jalan Pahlawan Veteran 1 Medan Estate 20173
Kampus II Jalan Satekhat Negeri 17 / Jalan Jln. Saragay Nomor 10 A 20173
(Phone: 061 4243194, 4243195) E-Mail: um@medanarea.ac.id

Nomor 4054/PFSI/01 10/X/2023 17 Oktober 2023
Lampiran 1
Hal 1 **Pemohonan Izin Survei Pra-Penelitian**

Yth Bapak/Ibu
Kepala Sekolah SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis
di
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan ini kami mohon koordinasi Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama	Cori Suci Wulandari Nat
Nomor Pokok Mahasiswa	220600103
Program Studi	Psikologi
Fakultas	Psikologi

untuk melaksanakan survei pra-penelitian di lingkungan SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis. Kegiatan ini bertujuan untuk mendukung penyusunan skripsi dengan judul: **"Pengaruh Leisure Boredom terhadap Nomophobia pada Siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis"**. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog.

Kami informasikan bahwa survei pra-penelitian ini dilaksanakan semata-mata sebagai bagian dari penulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat kelulusan program studi dan mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Oleh karena surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An Dalam,
Wakil Kepala Penjaminan Mutu Akademik
dan Quality Services Mutu

Laili Riana, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Yhs
- Arsip

B. Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setia Budi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 100/FPSI/01.10/1/2026

12 Januari 2026

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis
di -
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Cori Suci Wulandari Nst

Nomor Pokok Mahasiswa : 228600182

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **"Pengaruh Leisure Boredom terhadap Nomophobia pada Siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis"**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu **Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami *mohon kesediaan* Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Wakil Dekan Bidang Penjaminan Mutu
Pendidikan dan Pembelajaran


Laili Alfita, S.Psi, M.M, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip





LAMPIRAN 13

SURAT SELESAI PENELITIAN

A. Surat Balasan Pra-Survei



YAYASAN PERGURUAN TUNAS KARYA
SMK SWASTA TUNAS KARYA
PUSAT KEUNGGULAN
PARIWISATA - BISNIS MANAJEMEN
Alamat : Jalan Batang Kuis Desa Tanjung Sari Kecamatan Batang Kuis - 20372
NPSN : 10214069 Email : smktunaskarya1@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 11.B/082/ SMK-YPTK/SB/X/2025

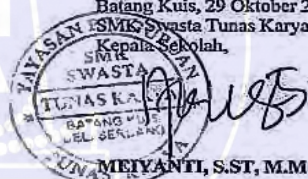
Menunjuk Surat dari Wakil Bidang Penjaminan Mutu Akademik dan Gugus Jaminan Mutu Universitas Medan Area Fakultas Psikologi Nomor : 4054/FPSI/01.10/X/2025 Tanggal 27 Oktober 2025, tentang Permohonan Izin Survei Pra-Penelitian Kepala SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : **CORI SUCI WULANDARI NST**
NIM : **228600182**
Jurusan/ Prodi : Psikologi

Dengan ini saya selaku Kepala Sekolah SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis memberikan izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan Survei Pra-Penelitian di sekolah kami.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Batang Kuis, 29 Oktober 2025



Tembusan:

1. Pembina YP, Tunas Karya
2. Waka Kurikulum
3. Arsip

B. Surat Balasan Penelitian



YAYASAN PERGURUAN TUNAS KARYA
SMK SWASTA TUNAS KARYA
PUSAT KEUNGGULAN
PARIWISATA - BISNIS MANAJEMEN
Alamat : Jalan Batang Kuis Desa Tanjung Sari Kecamatan Batang Kuis - 20372
NPSN : 10214069 Email : smktunaskarya1@gmail.com

SURAT KETERANGAN

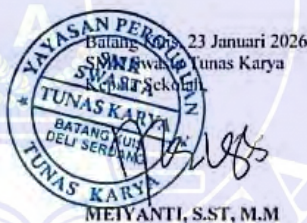
Nomor : II.B/105/SMK-YPTK/SB/1/2026

Menunjuk Surat dari Wakil Dekan Bidang Penjaminan Mutu Pendidikan dan Pembelajaran, Universitas Medan Area, Nomor: 100/FPSI/01.10/1/2026 Tanggal 12 Januari 2026, tentang Mohon Ijin Penelitian. Kepala SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : CORI SUCI WULANDARI NST
NIM : 228600182
Jurusan/ Prodi : PSIKOLOGI

Benar nama tersebut di atas telah melaksanakan penelitian di Sekolah yang kami pimpin, sejak tanggal 15 Januari s.d Selesai, selubungan Penyusunan Skripsi dengan judul *"Pengaruh Leisure Boredom Terhadap Nomophobia pada Siswa SMK Swasta Tunas Karya Batang Kuis"*.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya



Tembusan:

1. Pembina YP. Tunas Karya
2. Waka Kurikulum
3. Arsip