



turnitin 29

20%
Suspicious texts



5% Similarities

1 % similarities between quotation marks
0 % among the sources mentioned

8% Unrecognized languages

8% Texts potentially generated by AI

Document name: turnitin 29.docx
Document ID: 83b4b766f69c181aea35a80aef465d62f810249c
Original document size: 64.32 KB

Submitter: jurnal umsida
Submission date: 1/30/2026
Upload type: interface
analysis end date: 1/30/2026

Number of words: 6,084
Number of characters: 46,253

Location of similarities in the document:



Sources of similarities

Main sources detected

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	archive.umsida.ac.id 7 similar sources	1%		Identical words: 1% (82 words)
2	doi.org Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan	< 1%		Identical words: < 1% (58 words)
3	counsedu.iicet.org	< 1%		Identical words: < 1% (25 words)

Sources with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations	Additional information
1	doi.org Relationship Between Stress Management and Academic Boredom and ...	< 1%		Identical words: < 1% (34 words)
2	doi.org Efektivitas Teknik Pomodoro dalam Mereduksi Kebosanan Akademik pa...	< 1%		Identical words: < 1% (15 words)
3	doi.org THE DESCRIPTION OF ACADEMIC BOREDOM AMONG FEMALE STUDENT...	< 1%		Identical words: < 1% (20 words)
4	cmhp.lenterakaji.org	< 1%		Identical words: < 1% (14 words)
5	doi.org Hubungan Nomophobia dengan kontrol diri pada mahasiswa	< 1%		Identical words: < 1% (16 words)

Points of interest

PERANAN NOMOPHOBIA TERHADAP ACADEMIC BOREDOM PADA SISWA SMP PONDOK PESANTREN X PASCA-LIBURAN DISIDOARJO
THE ROLE OF NOMOPHOBIA IN ACADEMIC BOREDOM AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AT X ISLAMIC BOARDING SCHOOL AFTER THE HOLIDAY PERIOD IN SIDOARJO.



Tizar Bangun Arianto¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi²⁾



archive.umsida.ac.id

<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/7901/56607/62800>

1)

Program Studi Psikologi,

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

2) Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

tizarbangunariato@gmail.com, ghozali@umsida.ac.id

Abstract.

Islamic boarding schools as educational institutions face new challenges in the era of digital technology advancement, one of which is increasing academic boredom in students after a long holiday. This study aims to determine the role of post-holiday nomophobia on academic boredom in junior high school students at Islamic boarding school X in Sidoarjo. The study used a quantitative approach with a correlational design. The study population was 150 students, and all of them were sampled through a total sampling technique. The instruments used included the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and the Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). The second instrument showed reliability with a Cronbach's Alpha value of NMP-Q = 0.929 and Cronbach's Alpha AEQ = 0.906. Data were analyzed using simple linear regression with the help of JASP 19.1. The analysis results showed a significant positive relationship between nomophobia and academic boredom ($r = 0.483$; $p < 0.001$), meaning the higher the level of nomophobia experienced by students, the higher the academic boredom felt after the holidays. This finding confirms that nomophobia can be a psychological factor contributing to decreased learning engagement in Islamic boarding schools, so that strategic interventions that pay attention to the regulation of device use and strengthening students' self-regulation are needed.

Keywords – Academic boredom, Nomophobia, Junior High School Students at Islamic Boarding School

Abstrak. Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan yang menerima tantangan baru pada era kemajuan teknologi digital, salah satunya meningkatnya academic boredom pada siswa pasca mengalami liburan panjang. Penelitian ini bertujuan dalam mengetahui peranan nomophobia pasca-liburan terhadap academic boredom pada siswa SMP Pondok Pesantren X di Sidoarjo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 150 siswa, dan keseluruhan populasi dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) dan Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). Kedua instrumen menunjukkan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha NMP-Q = 0,929 dan Cronbach's Alpha AEQ = 0.906. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan JASP 19.1. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peranan positif yang signifikan antara nomophobia dan academic boredom ($r = 0,483$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi tingkat nomophobia yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula academic boredom yang dirasakan pasca-liburan. Temuan ini menegaskan bahwa nomophobia dapat menjadi faktor psikologis yang berkontribusi terhadap menurunnya keterlibatan belajar di lingkungan pesantren, sehingga diperlukan strategi intervensi yang memperhatikan regulasi penggunaan gawai dan penguatan regulasi diri siswa.

Kata Kunci - Akademik Boredom, Nomophobia, Siswa SMP Pondok Pesantren

I. Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan salah satu pilar pendidikan Islam tertua di Indonesia, yang telah eksis sejak abad ke-16. Lembaga ini berperan penting dalam menyebarkan ajaran Islam serta membentuk karakter moral dan spiritual generasi muda melalui pengajaran kitab-kitab klasik seperti fiqh, aqidah, dan tasawuf [1]. Pesantren adalah institusi pendidikan Islam tradisional yang menekankan pembentukan karakter moral dan spiritual santri [2]. Di lingkungan sekolah berasrama Islam, anak-anak didorong untuk aktif, berimajinasi, dan kreatif, sekaligus dididik untuk mandiri melalui disiplin diri yang kuat. Salat berjamaah, membaca Al-Quran, mempelajari kitab-kitab suci, pendidikan formal, dan kegiatan ekstrakurikuler semuanya merupakan bagian dari gaya hidup yang diatur secara ketat di sekolah berasrama Islam. [3]. Oleh karena itu, pesantren tidak hanya menekankan aspek akademik, tetapi juga membentuk nilai-nilai Islam yang kuat.

Oleh karena itu, sekolah berasrama Islam sangat mengedepankan prinsip-prinsip Islam di samping mata pelajaran akademiknya. Kemajuan pada sektor digital memunculkan masalah baru bagi sekolah berasrama Islam kontemporer dalam melindungi kesehatan psikologi dan meningkatkan keberhasilan belajar siswa.



Meningginya academic boredom dikalangan pelajar,

terutama periode pasca liburan panjang adalah salah satu problematika yang mulai terlihat. Menurut Pekrun dkk., academic boredom adalah kondisi psikologis yang merugikan yang ditandai dengan motivasi rendah, perasaan apatis, dan hilangnya tujuan dalam kegiatan belajar. Mereka mengklasifikasikan perasaan ini sebagai keadaan emosional kompleks yang memiliki hubungan buruk dengan keberhasilan akademik [4].

Menurut Pekrun, kebosanan ini dapat dijelaskan melalui empat aspek situasional, yaitu afektif, kognitif, motivasional, dan fisiologis.



Dari aspek afektif, kebosanan ditandai oleh sensasi emosional yang tidak menyenangkan, seperti perasaan jenuh, bosan, dan tidak antusias terhadap materi pelajaran[5]. Secara kognitif, siswa mengalami distorsi persepsi waktu, seperti merasa waktu berjalan sangat lambat, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan fokus saat mengikuti pelajaran. Dari sisi motivasi, kebosanan mendorong keinginan untuk menarik diri dari aktivitas belajar, yang terlihat dari sikap malas, enggan menyelesaikan tugas, atau tidak tertarik mengikuti pelajaran.

Sedangkan secara fisiologis, kebosanan ditandai dengan penurunan gairah tubuh, seperti rasa lelah, mengantuk, menguap, atau menunjukkan gerakan pasif yang mencerminkan minimnya energi. Keempat aspek ini saling memengaruhi dan dapat menghambat keterlibatan serta prestasi akademik siswa secara keseluruhan. Gejala kebosanan tersebut meliputi penurunan konsentrasi, minimnya partisipasi dalam proses belajar, serta sikap apatis terhadap tugas sekolah [6]. Penelitian Bekker dkk, menunjukkan bahwa academic boredom berkontribusi terhadap rendahnya keterlibatan belajar dan menurunnya prestasi akademik [4]. Penelitian Lutfiya dkk, menemukan bahwa santri kelas 3 Mts di pondok pesantren putri X mengalami academic boredom pada kategori sedang dengan nilai 63%, kategori rendah 19% dan kategori tinggi yaitu sebesar 18% [6]. Sementara itu, Penelitian Martz dkk; Schwartze dkk, menunjukkan bahwa 20% hingga 66% siswa mengalami academic boredom yang memengaruhi kualitas pembelajaran [7].



Salah satu pesantren modern yang mengintegrasikan pendidikan agama dan sains adalah Pondok Pesantren X di Sidoarjo, yang terletak di Sukodono, Sidoarjo. Pesantren ini mengadopsi kurikulum nasional dan keagamaan dalam sistem boarding school yang terstruktur. Banyak santri berasal dari keluarga dengan akses terhadap teknologi yang memadai. Berdasarkan hasil observasi awal pasca-liburan, ditemukan adanya indikasi meningkatnya gejala academic boredom di kalangan siswa SMP. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan terhadap 14 siswa kelas VIII, diperoleh gambaran mengenai tingkat academic boredom (kebosanan akademik) dalam empat aspek utama, yaitu affective, cognitive, motivational, dan physiological. Komponen afektif menunjukkan skor rata-rata 2,36 dengan persentase 47,2%, yang dikategorikan sebagai sedang dan menunjukkan adanya pengalaman emosional negatif saat belajar. Dengan skor 2,58, atau 51,6%, pada komponen kognitif, siswa mulai merasa waktu berjalan lambat dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar.

Komponen motivasi menunjukkan angka skor tertinggi 2,71, atau 54,2%, yang termasuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwasanya siswa yang mempunyai kecenderungan dalam menghindari kegiatan belajar, seperti menunda-nunda atau menunjukkan rasa gelisah gelisah ketika berada dikelas. Komponen fisiologis, di sisi lain, menerima skor 2,64 dengan persentase 52,8%, menunjukkan penguatan respon fisik termasuk kelelahan, kecemasan, dan energi rendah saat belajar.



Secara umum, seluruh aspek academic boredom berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa academic boredom dalam proses pembelajaran cukup dirasakan oleh siswa dan berpotensi sebagai penghambat keterlibatan belajar jika tidak ditangani secara cepat dan tepat. Siswa SMP yang menjadi subjek dalam penelitian ini berada pada rentang usia remaja awal (12–15 tahun), yang secara psikologis masih dalam tahap pencarian identitas, pembentukan regulasi diri, dan perkembangan kontrol emosi.

Menurut Erikson berdasarkan teori perkembangan psikososial, masa remaja adalah masa pencarian jati diri yang berada pada tahap identity (identitas) versus identity confusion (kebingungan identitas) [8]. Monks menambahkan bahwa emosi pada remaja awal cenderung meledak-ledak dan tidak mampu dikontrol [9]. Individu ini sangat rentan pada perubahan lingkungan dan gangguan eksternal selama periode ini, seperti transisi dari masa liburan santai ke jadwal akademik yang runtut. Setelah liburan, siswa di sekolah asrama X di Sidoarjo biasanya mengalami adaptasi emosional, terutama karena kontras yang sangat terlihat antara akses mereka terhadap teknologi di sekolah asrama Islam dan kebebasan mereka untuk akses gadget di rumah. Terutama bagi siswa yang menderita nomophobia atau peningkatan kecemasan yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk menggunakan ponsel mereka, ini dapat mengakibatkan perasaan khawatir dan cemas. Berdasarkan temuan penelitian Hestia dkk, kepemilikan smartphone pribadi dengan intensitas tinggi di kalangan siswa berpotensi berkaitan dengan munculnya nomophobia [10]. Akibatnya, siswa dengan tingkat nomophobia tinggi cenderung mengalami penurunan motivasi, kesulitan berkonsentrasi, dan perasaan tidak bermakna terhadap proses belajar, yang secara langsung berkontribusi terhadap munculnya academic boredom. Hal ini yang memungkinkan turut berkontribusi mengganggu keberhasilan akademik karena berkurangnya motivasi dan keterlibatan dalam kegiatan belajar [11]. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui pendekatan Control-Value Theory yang dikemukakan oleh Pekrun. Menurut teori ini, academic boredom muncul ketika siswa memiliki persepsi kontrol yang rendah terhadap tugas akademik dan menilai aktivitas belajar sebagai sesuatu yang tidak bermakna [12]. Dalam konteks ini, nomophobia dapat memperlemah persepsi kontrol dan menurunkan persepsi nilai terhadap pembelajaran, sehingga meningkatkan risiko munculnya emosi negatif seperti bosan, apatis, dan cemas. Sejalan dengan Penelitian A. Abukhanova dkk, menemukan bahwa nomophobia berkaitan dengan prestasi belajar yang lebih rendah, karena kecemasan berperan sebagai mediation pathway artinya nomophobia meningkatkan kecemasan, dan kecemasan ini berkontribusi pada penurunan kinerja akademik [11]. Dengan kata lain, hubungan antara nomophobia dan academic boredom dapat dijelaskan sebagai akibat dari berkurangnya nilai subjektif tugas belajar (misalnya, tugas-tugas tersebut tidak lagi menarik dibandingkan dengan aktivitas digital) dan terganggunya kendali yang dirasakan (misalnya, kesulitan mengelola diri sendiri tanpa akses ke telepon seluler). Menurut kerangka teori Control-Value Theory, kebosanan menjadi reaksi emosional alami ketika siswa merasa tidak berdaya atas pembelajaran mereka dan gagal mengenali nilai atau keuntungan dari aktivitas-aktivitas tersebut. Menurut Rodriguez-Garcia dkk, nomophobia atau "no mobile phone phobia" adalah kondisi kecemasan ketika individu tidak dapat mengakses ponsel atau internet, kondisi ini dapat berdampak pada emosi dan fungsi kognitif siswa [13]. Survei yang dilakukan Cumiskey, menyatakan bahwa peningkatan penggunaan ponsel tanpa batas selama liburan meningkatkan risiko nomophobia [14]. Faktor-faktor seperti kontrol diri yang rendah, keterikatan sosial terhadap perangkat, serta paparan terhadap fitur-fitur adiktif turut meningkatkan kerentanan siswa terhadap nomophobia [15]. Dampak dari kondisi ini meliputi gangguan konsentrasi, kecemasan berlebihan, penurunan regulasi emosi [16], serta munculnya frustrasi dan apatisme dalam pembelajaran. Penelitian yang dilakukan oleh Titilope, hubungan positif yang signifikan dilaporkan antara kecanduan ponsel dan dimensi sosial-psikologis seperti kesepian, kebosanan, egoisme, dan kemandirian pada berbagai tingkat signifikan di kalangan siswa remaja. Penelitian ini juga menunjukkan korelasi positif signifikan antara nomophobia dan kebosanan ($r = 0.322$, $p < 0.01$) [17]. Memahami hubungan antara keduanya sangat penting untuk intervensi dini dalam lingkungan pendidikan, terutama di sekolah berasrama Islam. Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji bagaimana nomophobia memengaruhi prestasi akademik dan motivasi, masih terdapat kekurangan penelitian penting dalam konteks sekolah berasrama Islam kontemporer. Dinamika khusus sekolah berasrama Islam, yang mengintegrasikan pendidikan agama dan sains dalam sistem asrama, biasanya diabaikan ketika melakukan studi umum di sekolah atau perguruan tinggi. Selain itu, belum banyak penelitian yang fokus pada siswa SMP dengan rentang usia 12–15 tahun yang sedang mengalami transisi psikologis dan adaptasi dari masa liburan ke lingkungan belajar yang terstruktur. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini, apakah terdapat peranan antara tingkat nomophobia dan pada siswa SMP pondok pesantren X di Sidoarjo yang liburan panjang. Tujuan dari penelitian ini adalah guna mengkaji hubungan antara tingkat nomophobia dan academic boredom pada siswa SMP setelah masa liburan. Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan tersebut, hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapat kontribusi positif yang signifikan antara tingkat nomophobia dan academic boredom pada siswa SMP di Pondok Pesantren X setelah masa liburan



21032010064_Intan Dwi Isma Saputri_environmental awareness dan green marketing mix terhadap loyalitas.docx | 21032010064_Intan Dwi Isma Saputri_environment...

Comes from my group

panjang.

II. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian

korelasional. Menurut Creswell, penelitian



doi.org | Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan

<https://doi.org/10.29303/jpp.v10i1.3057>

kuantitatif merupakan pendekatan sistematis dan objektif dalam pengumpulan dan analisis data yang melibatkan penggunaan data numerik untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi yang valid dan andal tentang fenomena atau masalah tertentu. Penelitian kuantitatif didasarkan pada pengukuran kuantitas atau jumlah, dengan memanfaatkan desain studi terstruktur dan telah ditentukan untuk mengumpulkan data numerik, yang dapat dianalisis dan ditafsirkan untuk mengungkapkan hubungan, tren, dan hasil yang

signifikan dalam penelitian [18]. Penelitian korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antarvariabel menggunakan statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII, VIII, dan IX di sebuah pesantren yang berjumlah 150 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Menurut Sugiyono, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian, sehingga jumlah sampel sama dengan jumlah populasi [19]. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 15 September 2025, yaitu sekitar dua minggu pasca liburan semester, dengan pertimbangan bahwa siswa telah kembali beradaptasi dengan rutinitas pembelajaran di lingkungan pesantren sehingga kondisi kognitif dan emosional relatif stabil, serta mampu merepresentasikan kondisi academic boredom pasca-liburan secara lebih akurat. Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen skala psikologis. Skala pertama adalah Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) yang diadaptasi dari Yıldırım & Correia, terdiri dari 20 item dengan menggunakan skala likert 4 point. Skala kedua adalah skala Achievement Emotions Questionnaire (AEQ) yang diadaptasi Pekrun dkk, terdiri dari 22 item pernyataan dengan skala likert 4 point. Kedua skala telah melalui uji validitas isi oleh ahli psikologi pendidikan dan selanjutnya akan diuji secara empiris melalui analisis korelasi item-total. Reliabilitas skala Achievement Emotions Questionnaire (AEQ) diuji menggunakan teknik Cronbach's Alpha dan memperoleh nilai sebesar 0,906 [20]. Skala Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) memperoleh nilai 0,929. Kedua nilai tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi [16]. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak JASP versi 19.1 dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Teknik ini dipilih karena kedua variabel berskala interval dan hubungan yang diuji bersifat linear. Selain itu, data diasumsikan memiliki distribusi normal, yang merupakan syarat utama dalam penggunaan teknik korelasi Pearson. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian, termasuk memberikan informasi kepada responden dan pihak pesantren, menjaga kerahasiaan data, serta

memperoleh persetujuan dari pihak terkait sebelum pelaksanaan penelitian.

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Demografis

Penelitian ini melibatkan 150 siswa SMP Pondok Pesantren X di Sidioarjo yang tinggal di lingkungan asrama. Berdasarkan tabel di bawah, 48% responden adalah laki-laki dan 52% responden adalah perempuan. Mayoritas responden berusia 14 tahun (34,7%), dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta adalah remaja awal yang sedang mengalami tahap transisi perkembangan sosial dan emosional. Mengingat ketergantungan mereka yang tinggi pada komunikasi digital dan sosial melalui telepon seluler, ini menunjukkan bahwa nomophobia cukup sering terjadi di kalangan remaja dan anak muda. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Juntak dan Setyanti menyoroti dampak negatif penggunaan gadget berlebihan, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan tidur bahkan stres sosial [21]. Distribusi berdasarkan kelas menunjukkan bahwa siswa kelas IX merupakan kelompok terbanyak (50%), diikuti kelas VIII (29.3%) dan kelas VII (20.7%). Kondisi ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden sudah berada pada tahap akhir masa SMP, yang relevan untuk mengukur dinamika nomophobia dan academic boredom dalam konteks adaptasi belajar setelah masa liburan panjang. Rata-rata usia responden adalah 13,6 tahun, menunjukkan bahwa seluruh partisipan berada dalam masa remaja awal yang secara psikologis masih membutuhkan bimbingan dalam pengelolaan emosi dan penggunaan teknologi.

Tabel 1. Data Demografis Responden
Karakteristik Kategori Frekuensi (n) Persentase (%)
Jenis Kelamin Laki-laki 72 48.0

Perempuan 78 52.0
Usia (tahun) 12 12 8.0
13 41 27.3
14 52 34.7
15 45 30.0
Kelas VII 31 20.7
VIII 44 29.3
IX 75 50.0

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas menggunakan Corrected Item-Total Correlation menunjukkan seluruh item NMP-Q dan academic boredom memiliki nilai koefisien korelasi item-total terkoreksi (r_{it}) $\geq 0,25$, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Ambang batas $\geq 0.25-0.30$ secara luas digunakan dalam penelitian psikologi dan pendidikan sebagai kriteria minimal kelayakan butir (acceptable item discrimination) [22]. Di Indonesia, beberapa penelitian validasi instrumen psikologis juga menggunakan batas yang sama, termasuk penelitian validasi NMP-Q versi Indonesia dan penelitian pengukuran psikologi lainnya. Nilai Cronbach's Alpha (α) yang tinggi ($\alpha > 0,90$) menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik, mencerminkan bahwa butir-butir instrumen stabil dan mengukur konstruk yang sama [23]. Standar interpretasi ini sejalan dengan pedoman reliabilitas dalam literatur internasional Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa:



Tabel 2. Uji Reliabilitas Variabel Academic Boredom
Frequentist Scale Reliability Statistics
Estimate McDonald's ω Cronbach's α
Point estimate 0.

909 0.909
95% CI lower bound 0.888 0.885
95% CI upper bound 0.931 0.929

Tabel 3. Uji Reliabilitas Variabel Nomophobia
Frequentist Scale Reliability Statistics
Estimate McDonald's ω Cronbach's α
Point estimate 0.885 0.884
95% CI lower bound 0.859 0.854
95% CI upper bound 0.912 0.909

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data pada kedua variabel, yaitu nomophobia dan academic boredom, mengikuti distribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 19.1. Untuk memastikan apakah distribusi data untuk kedua variabel nomophobia (X) dan academic boredom (Y) mengikuti distribusi normal, dilakukan uji normalitas. Karena sampel penelitian berjumlah 150 responden, uji Shapiro-Wilk dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP versi 19.1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel nomophobia dan academic boredom memiliki nilai signifikansi (p-value) masing-masing sebesar 0,194 dan 0,118. Dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk kedua variabel tersebut berdistribusi normal karena kedua nilai p tersebut lebih tinggi dari tingkat signifikansi 0,05.



Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi dan analisis data dapat menggunakan teknik statistik parametrik seperti uji korelasi Pearson. Selain itu, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel nomophobia memiliki nilai rata-rata sebesar (M) = 48,953 dengan simpangan baku (SD) = 8,865, sedangkan variabel academic boredom memiliki nilai rata-rata (M) = 36,420 dengan simpangan baku (SD) = 7,933, yang menunjukkan penyebaran data relatif homogen dan tidak ada penyimpangan ekstrem dari distribusi normal.



Tabel 4. Uji Kolmogorov–Smirnov

Descriptive Statistics

VAR X VAR Y

150 150

Missing 0 0

Mean 48.

953 36.420

Std. Deviation 8.865 7.933

Shapiro-Wilk 0.987 0.985

P-value of Shapiro-Wilk 0.194 0.118

Minimum 24.000 16.000

Maximum 77.000 58.000

Uji Hipotesis

Uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel nomophobia (X) dan academic boredom (Y). Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP versi 19.1, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.483 dengan nilai signifikansi $p < 0.001$ ($p < 0.05$).

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara nomophobia dan academic boredom pada siswa. Artinya, semakin tinggi tingkat nomophobia yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat academic boredom yang mereka rasakan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0.483 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang (moderate correlation) [24]. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nomophobia memiliki kontribusi positif yang berarti terhadap munculnya academic boredom pada siswa.

Uji regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui sejauh mana variabel nomophobia (X) berpengaruh terhadap acadmic boredom (Y).



Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai $F = 45.128$ dengan $p < 0.001$, yang berarti model regresi yang digunakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, model regresi layak digunakan untuk memprediksi peran nomophobia terhadap academic boredom

Tabel 5.

Uji Pearson Product Moment

Correlation Table

Variable VAR Y VAR X

1. VAR Y Pearson's r —

p-value —

Spearman's rho —

p-value

2. VAR X Pearson's r 0.483 —

p-value < .001 —

Spearman's rho 0.477 —

p-value < .001 —

Bersarakan tabel 6 hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel nomophobia secara signifikan memengaruhi academic boredom siswa. Model regresi yang dihasilkan signifikan ($F = 45,128$; $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa nomophobia merupakan prediktor yang bermakna terhadap tingkat academic boredom.

Tabel 6. Uji hipotesis regresi sederhana

Model Sum of Squares df Mean Square F p

M₁: Regression 2190.993 1 2190.993 45.128 < .001

Residual 7185.547 148 48.551

Total 9376.540 149

Note. M₁ includes VAR X

Besar pengaruh variabel nomophobia terhadap academic boredom didasarkan pada nilai koefisien determinasi (R^2) yang ditunjukkan pada Tabel 7. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,234, yang berarti bahwa nomophobia memberikan kontribusi sebesar 23,4% terhadap variasi academic boredom pada siswa. Sementara itu, sebesar 76,6% variasi academic boredom dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Nilai Adjusted R^2 sebesar 0,228 menunjukkan bahwa model regresi memiliki tingkat ketepatan yang baik setelah disesuaikan dengan jumlah prediktor dalam model.



Tabel 7. Effect size Nomophobia terhadap Academic boredom

Model R R² Adjusted R² RMSE

M₀ 0.

000 0.000 0.000 7.933
M₁ 0.483 0.234 0.228 6.968

Tabel 8. Persamaan regresi

Model	Unstandardized	Standard Error	Standardized t	p
M ₀ (Intercept)	36.420	0.648	56.229	< .001
M ₁ (Intercept)	15.244	3.203	4.759	< .001
VAR X	0.433	0.064	0.483	6.718 < .001

Berdasarkan tabel 8 koefisien regresi, diperoleh nilai konstanta (intercept) sebesar 15.244 dan koefisien regresi (b) sebesar 0.433 dengan nilai t = 6.718 dan p < 0.001. Persamaan regresi yang terbentuk adalah:

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor Nomophobia akan diikuti dengan peningkatan sebesar 0.433 satuan pada skor academic boredom. Arah kontribusi yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat Nomophobia siswa, maka semakin tinggi pula tingkat acadmic boredom yang dialaminya.

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat nomophobia dan academic boredom pada siswa SMP Pondok Pesantren X di Sidoarjo. Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 150 responden, diketahui bahwa skor rata-rata variabel nomophobia adalah 48,953 dengan standar deviasi sebesar 8,865, sedangkan skor rata-rata variabel academic boredom adalah 36,420 dengan standar deviasi sebesar 7,933. Variabel academic boredom memiliki rentang 16 hingga 58, sedangkan variabel nomophobia memiliki skor minimum dan tertinggi masing-masing 24 dan 77.

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat acadmic boredom dan nomophobia siswa secara keseluruhan berada dalam kisaran moderat. Hal ini menunjukkan bahwasanya dikalangan siswa memiliki sikap ketergantungan yang moderat pada penggunaan smarthphone, yang mungkin mempunyai hubungan dengan kebutuhan interaksi sosial dan komunikasi dalam lingkungan sekolah berasrama Islam. Sementara itu, tingkat academic boredom yang juga berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa meskipun siswa kadang merasa bosan dalam kegiatan pembelajar, mereka masih bisa dalam mempertahankan motivasi untuk mengikuti proses pembelajaran secara umum.

Kategorisasi skor dilakukan berdasarkan rumus interval kelas dari Abdullah , yaitu dengan menentukan rentang dari skor minimum hingga maksimum yang kemudian dibagi menjadi tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi [24]. Rumus kategorisasi sebagai berikut:

Berdasarkan tabel di bawah, sebanyak 52.7% siswa berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan terhadap ponsel cukup kuat namun belum mengarah pada bentuk nomophobia yang ekstrem.

Tabel 9. Kategorisasi Variabel Nomophobia

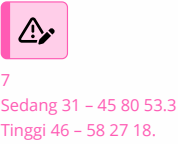
Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	24 – 41	38	25.



Sebagian besar siswa (53.3%) memiliki tingkat academic boredom yang berada pada kategori sedang, artinya mereka kadang mengalami kebosanan dalam proses belajar, tetapi belum sampai pada tahap kehilangan minat atau disengagement total terhadap kegiatan akademik. Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif dan kategorisasi ini menunjukkan bahwa baik nomophobia maupun academic boredom berada pada tingkat sedang, yang menandakan bahwa dinamika psikologis siswa di pesantren masih dalam batas adaptif, namun tetap perlu perhatian dan bimbingan agar ketergantungan terhadap ponsel tidak meningkat dan kebosanan belajar dapat diminimalkan.

Tabel 10. Kategorisasi Variabel Academic Boredom

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	16 – 30	43	28.



Total 150 100

KATEGORI SUBJEK BERDASARKAN USIA DAN JENIS KELAMIN

Pada tabel kategori subjek berdasarkan usia dan jenis kelamin pada variabel academic boredom, terlihat bahwa distribusi data paling banyak berasal dari kelompok usia 14 tahun dengan total 2.014 respons, diikuti oleh usia 15 tahun (1.656 respons) dan 13 tahun (1.402 respons). Kelompok usia 12 tahun memiliki jumlah paling sedikit, yaitu 391 respons. Dilihat dari jenis kelamin, siswa laki-laki mempunyai total respon lebih tinggi yaitu (2.870) dibandingkan dengan

Jika dilihat dari jenis kelamin, siswa laki-laki memiliki total respons lebih tinggi (2.870) dibandingkan murid perempuan (2.593). pada siswa perempuan menunjukkan respons tertinggi pada usia 13 tahun, sedangkan laki-laki menunjukkan respons tertinggi pada usia 14 tahun. Tidak adanya data untuk laki-laki usia 12 tahun menunjukkan bahwa kelompok tersebut tidak terwakili dalam pengisian instrumen pada variabel Y. Secara keseluruhan, tabel ini menunjukkan bahwa subjek penelitian didominasi oleh remaja usia 14–15 tahun dengan partisipasi laki-laki yang sedikit lebih tinggi.

Tabel 11. Contingency Tables Variabel Academic Boredom

USIA	JENIS KELAMIN	12	13	14	15	Total
Perempuan		391	825	743	634	2593
Laki-Laki		0	577	1271	1022	2870
Total		391	1402	2014	1656	5463

Pada tabel kategori subjek untuk variabel nomophobia, pola distribusi menunjukkan bahwa jumlah respons terbanyak juga berasal dari kelompok usia 14 tahun dengan total 2.613 respons, diikuti oleh usia 15 tahun (2.288 respons) dan usia 13 tahun (1.852 respons). Kelompok usia 12 tahun kembali menjadi yang paling sedikit dengan total 590 respons. Berdasarkan jenis kelamin, siswa perempuan memberikan kontribusi respons lebih tinggi, yaitu 3.700 respons, dibandingkan dengan siswa laki-laki sebanyak 3.643 respons. Respons perempuan paling banyak ditemukan pada usia 13 tahun, sedangkan laki-laki tertinggi pada usia 14 tahun. Sama seperti variabel academic boredom, tidak terdapat respons dari laki-laki usia 12 tahun. Secara umum, tabel variabel nomophobia menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada rentang usia 13–15 tahun dengan distribusi antara laki-laki dan perempuan yang relatif seimbang.

Tabel 12. Contingency Tables Variabel Nomophobia

USIA					
JENIS KELAMIN	12	13	14	15	Total
Perempuan	590	1152	1049	909	3700
Laki-Laki	0	700	1564	1379	3643
Total	590	1852	2613	2288	7343

Secara umum, usia 14 tahun menjadi kelompok yang paling terdampak pada variabel academic boredom maupun nomophobia. Ditinjau dari jenis kelamin, academic boredom cenderung lebih banyak dialami siswa laki-laki, sementara nomophobia sedikit lebih dominan pada siswa perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja usia 14–15 tahun merupakan kelompok yang paling rentan terhadap kebosanan akademik dan penggunaan ponsel berlebihan.

B. Pembahasan

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nomophobia memberikan kontribusi signifikan terhadap academic boredom, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,234. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebesar 23,4% variasi academic boredom siswa dapat dijelaskan oleh nomophobia, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Berdasarkan interpretasi dalam psikologi pendidikan, besaran pengaruh tersebut berada pada kategori sedang dan tergolong bermakna, mengingat kondisi emosional siswa umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal secara simultan. Dengan demikian, meskipun nomophobia bukan merupakan determinan tunggal, variabel ini memiliki peranan yang cukup penting dalam menjelaskan munculnya academic boredom, khususnya dalam konteks pembelajaran dengan struktur dan regulasi yang ketat seperti di lingkungan pesantren.

Temuan deskriptif menunjukkan bahwa tingkat nomophobia dan academic boredom siswa SMP asrama X di Sidoarjo berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa academic boredom tidak muncul secara terpisah, melainkan berkaitan dengan kondisi psikologis siswa, terutama kecemasan ketika akses terhadap ponsel yang dibatasi. Pada lingkungan asrama modern yang menerapkan pembatasan ketat terhadap penggunaan smartphone, transisi dari kebiasaan bebas menggunakan ponsel selama masa liburan menuju pembatasan pada masa pembelajaran dapat diduga memperkuat munculnya academic boredom. Hal ini sejalan dengan temuan Karindra yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan ponsel yang tinggi meningkatkan risiko munculnya nomophobia pada tingkat yang lebih berat [25].

Secara teoritis, temuan penelitian ini mendukung Control-Value Theory yang dikemukakan oleh Pekrun, yang menjelaskan bahwa academic boredom muncul ketika siswa merasa memiliki kontrol yang rendah terhadap aktivitas belajar atau ketika aktivitas tersebut dinilai kurang bermakna. Dalam konteks ini, nomophobia berpotensi melemahkan kedua aspek tersebut. Ketika ponsel yang sebelumnya berfungsi sebagai sarana utama regulasi emosi,



hiburan, dan konektivitas sosial dibatasi,

siswa dapat mengalami perasaan kehilangan kendali,



ketidaknyamanan psikologis, serta ketidakpastian emosional [26].

Selain itu, aktivitas pembelajaran dapat dirasakan kurang menarik dibandingkan dengan stimulasi digital yang biasa diperoleh melalui smartphone, sehingga meningkatkan kecenderungan munculnya perasaan jenuh, bosan, dan penurunan semangat belajar.

Dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,483$ dan signifikansi $p < 0,001$, hasil analisis menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara nomophobia dan academic boredom pada siswa. Temuan ini diperkuat dari hasil analisis regresi yang menunjukkan bahwa model regresi signifikan ($F = 45,128$; $p < 0,001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa nomophobia berperan sebagai prediktor yang bermakna terhadap tingkat academic boredom.



Murid dengan tingkat nomophobia tinggi akan cenderung mengalami gangguan perhatian, merasa cemas ketika ada pembatasan atau jarak dengan smarthphone, serta sulit dalam mempertahankan fokus saat proses pembelajaran. Hal ini membuat mereka lebih rentan mengalami kebosanan dalam proses pembelajaran. Temuan ini konsisten dengan penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa nomophobia berkaitan dengan penurunan keterlibatan akademik dan meningkatnya hambatan dalam belajar.

Penelitian Gonçalves dkk, menemukan bahwa nomophobia berhubungan dengan menurunnya konsentrasi belajar serta meningkatnya kecemasan yang pada akhirnya berdampak pada performa akademik [27 Selain itu, studi oleh Syafii dkk, menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara nomophobia dan intoleransi kebosanan (boredom intolerance) pada mahasiswa, di mana individu dengan nomophobia tinggi cenderung tidak mampu mempertahankan minat atau perhatian saat aktivitas terganggu, yang secara konsep sejalan dengan academic boredom dalam konteks pembelajaran [28].



Kedua temuan ini menguatkan bahwa nomophobia memengaruhi aspek emosional sekaligus fungsi kognitif yang diperlukan untuk keberhasilan proses belajar. Smartphone sering digunakan sebagai alat bantu regulasi emosi yang cepat dan praktis. Ketika akses terhadap ponsel dibatasi, remaja cenderung mengalami kecemasan, kegelisahan, dan ketidaknyamanan psikologis [26]. Reaksi ini dapat memperberat kesulitan fokus, menurunkan motivasi belajar, dan memicu munculnya academic boredom, terutama di masa transisi dari liburan menuju rutinitas belajar kembali di pesantren.

Temuan penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa nomophobia dan academic boredom memiliki keterhubungan yang saling memengaruhi dan berdampak pada motivasi, fokus, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, lingkungan pesantren yang memiliki struktur kegiatan ketat perlu memberikan perhatian khusus pada aspek psikologis ini, terutama pada masa awal semester ketika adaptasi siswa masih rendah. Penelitian ini belum mempertimbangkan berbagai faktor lain yang berpotensi memengaruhi tingkat academic boredom, seperti regulasi diri, motivasi belajar, kualitas metode pembelajaran, hubungan guru–siswa, serta kondisi psikologis lain seperti stres akademik dan kelelahan belajar. Faktor-faktor tersebut diduga berperan sebagai mediator maupun moderator dalam hubungan antara nomophobia dan academic boredom sehingga pengaruh yang ditemukan dalam penelitian ini belum sepenuhnya merepresentasikan kompleksitas dinamika psikologis siswa. Selain itu, subjek penelitian yang terbatas pada satu lembaga pendidikan, yaitu SMP Pondok Pesantren X di Sidoarjo, menyebabkan hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas pada siswa SMP atau pesantren lain yang memiliki perbedaan karakteristik budaya, kurikulum, serta kebijakan penggunaan gawai. Terakhir, pengambilan data dilakukan pada satu periode waktu tertentu setelah masa liburan panjang, sehingga belum mampu menggambarkan dinamika perubahan tingkat nomophobia dan academic boredom dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pola adaptasi siswa dari waktu ke waktu.

VII. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai peranan nomophobia pada academic boredom siswa SMP di Pondok Pesantren X di Sidoarjo setelah masa liburan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat kontribusi positif dan signifikan antara nomophobia terhadap academic boredom. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat nomophobia yang dialami siswa, semakin besar pula dampak yang muncul berupa meningkatnya rasa bosan, kehilangan minat, dan kebosanan akademik dalam proses belajar yang mereka rasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa ketergantungan terhadap gawai atau kecemasan saat jauh dari ponsel (nomophobia) berpengaruh terhadap tingkat academic boredom siswa selama keterlibatan mereka di kelas. Pasca masa liburan panjang, siswa yang terbiasa menggunakan gawai secara bebas mengalami kesulitan beradaptasi dengan aturan pesantren yang membatasi akses teknologi. Siswa menjadi bosan, kehilangan fokus, dan menjadi kurang tertarik serta kurang terlibat dalam kegiatan akademik sebagai akibat dari situasi ini.

Temuan psikologis studi ini mendukung gagasan bahwa nomophobia adalah masalah emosional yang dapat mengganggu pembelajaran, bukan sekadar kebiasaan digital. Selain membatasi penggunaan gadget, situasi ini membutuhkan taktik intervensi yang menekankan pengajaran literasi digital, meningkatkan pengendalian diri, dan meningkatkan motivasi intrinsik siswa. Secara praktis, pendidik dan pengelola di sekolah berasrama Islam harus menciptakan kurikulum yang mengikuti perkembangan teknologi, misalnya dengan memasukkan media digital secara hati-hati ke dalam kegiatan pembelajaran. Dengan kata lain, hubungan antara academic boredom dan nomophobia dapat dijelaskan sebagai akibat dari berkurangnya nilai subjektif tugas pembelajaran (misalnya, tugas-tugas tersebut tidak lagi menarik dibandingkan dengan aktivitas digital) dan berkurangnya persepsi kendali (misalnya, kesulitan mengelola diri sendiri tanpa akses ke telepon seluler).

Menurut kerangka teori ini, kebosanan menjadi reaksi emosional alami ketika siswa merasa tidak berdaya atas pembelajaran mereka dan gagal mengenali nilai atau keuntungan dari aktivitas-aktivitas tersebut. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti meninjau faktor-faktor lain yang mungkin berperan sebagai mediator atau moderator, agar pemahaman mengenai hubungan antara nomophobia dan academic boredom dapat lebih komprehensif.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak sekolah, khususnya Kepala Sekolah dan seluruh guru yang telah memberikan izin serta dukungan selama proses pengumpulan data. Ungkapan terima kasih yang tulus juga ditujukan kepada para siswa yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden, sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar.



Conflict of Interest Statement:



archive.umsida.ac.id

<https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/download/7901/56607/62800>

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

Conflict of Interest Statement:

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.



Referensi

[1]Anwar, R. N. (2021). Pola dan keberhasilan kepemimpinan kiai di pondok pesantren. Jurnal Kependidikan Islam, 11(2),

178-188.

[2]K. Jamilah and G. R. Affandi, "Hubungan Antara Manajemen StresDan Kebosanan Akademik Dengan Prestasi Akademik Siswa Pondok Pesantren X Di Sidoarjo". Archetype: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Terapan, 7(1), 44-58.

[3]W. Setiono, "Implementasi Integrasi Pendidikan Formal Dan Nonformal: Studi Kasus Di Pondok Pesantren Muhammadiyah Darul Arqam Patean Kabupaten Kendal Provinsi Jawa Tengah". (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

[4]C.



doi.org | Relationship Between Stress Management and Academic Boredom and Academic Achievement of Students of Boarding School X in Sidoarjo

<https://doi.org/10.21070/ups.7825>

I. Bekker, S. Rothmann, and M. M. Klopers,

"The happy learner: Effects of academic boredom, burnout, and engagement,"

Front. Psychol., vol. 13, Jan. 2023,

doi: 10.3389/fpsyg.2022.974486,

[5]Özerk, G. (2020). Academic Boredom:

An Underestimated Challenge Schools. International electronic journal of elementary education,



13(1), 117-125.

[6]L. Lutfiya, G. R. Affandi, and W. Triwisiyanti,

"The



doi.org | THE DESCRIPTION OF ACADEMIC BOREDOM AMONG FEMALE STUDENTS AT PONDOK PESANTREN PUTRI X

<https://doi.org/10.30651/arc.v7i1.27249>

Description Of Academic Boredom Among Female Students At Pondok Pesantren Putri X (Gambaran Academic Boredom Pada Santri Pondok Pesantren Putri

Xy”.



Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan.

[7]G. R. Affandi, C. Hadi, N. A. Fardana, M. N. B. A. Rahman,

and X. Yang, “The Mediating-Moderating Role in The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Boredom: A Meta-Analytic Approach,” *jiecr*, vol. 6, no. 2, pp. 277–286,

Mar.



2025, doi: 10.46843/jiecr.v6i2.2261.

[8]Rusuli, I. (2022). Psikososial remaja: Sebuah sintesa teori erick erikson dengan konsep islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75-89.

[9]Y. N.

Farih and P. Y. Wulandari, “Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal,”



BRPKM, vol. 2, no. 1, pp. 445–455, May 2022, doi: 10.20473/brpkm.v2i1.34367.

[10]Prastiwi, A. H., Apriliyani, I., & Murn

iaty, M. (2023). Gambaran Nomophobia (No



doi.org | Hubungan Nomophobia dengan kontrol diri pada mahasiswa
<https://doi.org/10.33023/jikep.v1i13.2791>

Mobile Phone Phobia) Pada Anak Pengguna Smartphone Di SD Negeri 1 Dukuwaluh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4),

5158-5166.

[11]A. Abukhanova, B. Almukhambetova, A. Mamekova, A. Spatay, and A. Danikeyeva, “Association



www.frontiersin.org
<https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2024.1365220/pdf>

between nomophobia and learning performance among undergraduate students: the mediating role of depression and

anxiety,” *Front. Educ.*, vol. 9, Apr. 2024,



doi: 10.3389/feduc.2024.1365220.

[12]Juandi, D., & Martadiputra,

B. A. P.



counsedu.iicet.org
<https://counsedu.iicet.org/index.php/counsedu/article/view/495>

(2025). Achievement emotions for mathematics questionnaire in senior high school: Validity and reliability for Indonesian students. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*,

10(1),

1-17.

[13]Jumaroh, J. (2023). Resiko Nomophobia Pada Siswa Smp Pasca Satu Tahun Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 1(4), 1305-1314.

[14]S. Purwaningrum,

M. Makin, I. Irm



awati, and M. S. Sidiq,

“Konseling Kelompok Teknik Systematic Desensitization dan Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Nomophobia Mahasiswa,”

j.bimbingan dan konseling ar-rahman, vol. 9, no. 2, p. 295, Dec. 2023, doi: 10.31602/jbkr.v9i2.13380.

[15]Lestari, R. R., Zurrahmi, Z., Febria, D., & Yuristin, D.

(2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat nomophobia pada siswa SMA Negeri 1 Salo Tahun 2024. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 8(2), 1694-

1700.

[16]Juwita, S.



, & Karmiyati, D. (2024). Self esteem dan nomophobia pada remaja: Peran mediasi loneliness. *Psychological Journal: Science and Practice*, 4(2), 249-255.

[17]Lekra, H. (2021). A study on Nomophobia, Boredom & loneliness on young adults. *International Journal of Indian Psychology*, 9(4).

[18]M. Waruwu, S. N. Pu`at, P. R. Utami, E. Yanti, and M. Rusydiana,



dx.doi.org | PENGARUH KOMPETENSI, KOMUNIKASI, KOMITMEN ORGANISASI DAN IKLIM ORGANISASI TERHADAP KINERJA ANGGOTA DPRD KOTA PARIAMAN
<http://dx.doi.org/10.35446/bisniskompetif.v1i2.1063>

Pengaruh Kompetensi,

Komunikasi, Komitmen Organisasi Dan Iklim Organisasi Terhadap Kinerja Anggota Dprd Kota

Pariaman. Jurnal Bisnis Kompetitif, 1(2), 116-122.

[20]G. R. Affandi, C. Hadi, N. A. Fardana, and M. N. B. A. Rahman, "Adaptation and Validation of The Achievement Emotions Questionnaire Academic Boredom Subscale in Indonesian Islamic Boarding Schools," Islam G. & C. Jour, vol. 8,



no. 2, Aug. 2025, doi: 10.25217/0020258654400.

[21]S. Kathryn, D. C. Chandra,

M. A. Fedrika, A. Buulolo, and D. P. E. Nduru, "Edukasi



sttbi.ac.id
<https://sttbi.ac.id/journal/index.php/pneumata/article/download/399/199/>

Strategi Mengatasi Nomophobia Pada Remaja Kristen: Perspektif Etika Kristen Tentang Kesehatan

Mental," Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, no. 2, 2023.

[22]A. F. Renggani and P. N. Widiyasvitri, "Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar," JPU, vol. 5, no. 2, p. 418,



Oct. 2018, doi: 10.24843/JPU.2018.v05.i02.p13.

[23]I. Warsah, A. P. Maba, E. Prastuti, R. Morganna,

B. A. A. Warsah, and E. Carles, "Adaptation and Validation of Nomophobia Instrument (NMP-Q) in the Indonesian Version," JP3I, vol. 12, no. 2, pp. 127–144,



Nov. 2023, doi: 10.15408/jp3i.v12i2.30852.

[24]Arianti, D., & Sus

anti, A. (2025). Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Dukungan Sosial yang Lebih Kuat di Lingkungan Sekolah. Jurnal Medika: Medika, 4(2), 181-184.



[25]N. A. L. Karindra,

"Hubungan



cmhp.lenterakaji.org
<https://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp/article/view/171>

antara Karakteristik

Intensitas Penggunaan Smartphone dan Niat dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja SMA di

Surabaya,"



preventif, vol. 13, no. 4, pp. 486–500, Dec. 2022, doi: 10.22487/preventif.v13i4.403.

[26]MaFulah, N. H.

, & Baalwi, M. A. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Keterampilan Sosial dan Regulasi Emosi Siswa SD.



Action Research Journal Indonesia (ARJI), 7(3), 1901-1914.".

[27]S. Gonçalves, P.



Dias, and A.-P. Correia,

"Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies," Computers in Human Behavior Reports, vol. 2, p. 100025, Aug. 2020,



doi: 10.1016/j.chbr.2020.100025.

[28]Yafii, M. H., Purnomo, H., & Matas,

J. A. V. (2024). The relationship between nomophobia and boredom intolerance in the use of social media among Generation Z Muslim students. International Journal of Islamic Educational Psychology, 5(2), 309–321.).