

**PENGARUH *LEISURE BOREDOM* DAN TEKANAN *SOCIAL* TERHADAP
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN
DAN KONSELING UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

SKRIPSI



OLEH:

ERTA INDAH SETYARINI

NIM. 2202103004

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2026

**PENGARUH *LEISURE BOREDOM* DAN TEKANAN *SOCIAL* TERHADAP
NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN
DAN KONSELING UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada UNIVERSITAS PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu

Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata 1

Program Studi Bimbingan dan Konseling

OLEH :

ERTA INDAH SETYARINI

NIM.2202103004

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI MADIUN

JULI 2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Erta Indah Setyarini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 10 Juli 2026

Pembimbing I,

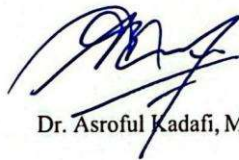


Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd

NIDN. 0724058801

Madiun, 10 Juli 2026

Pembimbing II,



Dr. Asroful Kadafi, M.Pd

NIDN. 0719108601

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Erta Indah Setyarini telah dipertahankan di depan panitia
penguji pada hari tanggal 23 Juli 2026.

Panitia Penguji,



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.
NIDN. 0704118503

Ketua



Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0704127804

Sekretaris



Dr. Risha Pramudia Trisnani, M.Pd.
NIDN. 0724058801

Anggota



Dr. Asroful Kadafi, M.Pd.
NIDN. 0719108601

Anggota



Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd.
NIDN. 0730038504

Anggota

Mengetahui:
Dekan FKIP,



Dr. Muh. Waskito, M.Pd.
NIDN. 0725028401

Mengesahkan:

Kaprodi Bimbingan dan Konseling



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.
NIDN. 0704118503

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erta Indah Setyarini
NIM : 2202103004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 10 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



Erta Indah Setyarini
NIM. 2202103004

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO:

"Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri, tak ada yang tahu kapan kau mencapai tujuan, dan percayalah bukan urusanmu untuk menjawab itu"

(Hindia-Baskara)

"Prosesnya mungkin bikin lelah, tapi dengan bismillah insyaallah endingnya alhamdulillah".

(Al-Insyirah : 1-8)

"Perang telah usai, aku bisa pulang. Kubaringkan panah dan berteriak
MENANG!!! "

(Nadin Amizah)

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

Orang tua saya, Bapak Edy Hariyanto dan Ibu Rita Indri Nur Suwanti yang merupakan sumber doa, cinta, dan pengorbanan tiada henti yang mengantarkan saya hingga ke titik ini

Adik laki-laki saya Iqbal Alvaro, lelaki hebat yang selalu menjadi motivasi dan pelengkap dinamika dalam hidup penulis

Dion Firmansah yang senantiasa memberikan dukungan, kesabaran, dan kehadirannya menemani penulis dalam menyelesaikan seluruh proses penyusunan karya ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul "Pengaruh Leisure Boredom dan Tekanan Sosial terhadap Nomophobia pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun" dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, doa, motivasi, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan akademik serta izin penelitian.
3. Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi.
4. Dr. Asroful Kadafi, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang dengan

penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran, dan dukungan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Kedua orang tua tercinta, Bapak Edy Hariyanto dan Ibu Rita Indri Nur Suwanti, atas segala kasih sayang, doa, pengorbanan, kerja keras, serta dukungan yang tidak pernah berhenti diberikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan, inspirasi, dan alasan terbesar bagi penulis untuk terus berjuang menyelesaikan pendidikan ini.
6. Adik tercinta, Iqbal Alvaro, yang senantiasa menjadi bagian berharga dalam perjalanan hidup penulis serta memberikan motivasi untuk terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.
7. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Seluruh teman-teman Bimbingan dan Konseling Kelas A Angkatan 2022 yang telah menjadi rekan seperjuangan selama menempuh pendidikan di Universitas PGRI Madiun.
9. Sahabat-sahabat terdekat, Fahera Zuria, Zahra Salwa, Tata Aulia, Hasna Nurjihan, Adelia Rahmanda, dan Salwa Alifia, yang selalu memberikan semangat, doa, dukungan, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
10. Dion Firmansah yang tak kalah penting kehadirannya. Yang selalu menjadi bagian yang sangat berarti dalam perjalanan penulis menyelesaikan skripsi ini. Dari awal hingga akhir selalu menemani,

memberikan semangat, serta menjadi pendengar yang sabar dalam setiap keluhan kesah yang penulis hadapi. Saran dan solusi yang membantu penulis melewati setiap tantangan membuat tetap berjuang hingga tahap akhir.

11. Terakhir, kepada diri penulis sendiri, Erta Indah Setyarini, terima kasih karena telah mampu bertahan, berjuang, dan menyelesaikan setiap proses dengan penuh tanggung jawab. Semoga segala usaha dan perjuangan yang telah dilalui menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Madiun, 10 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batas Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Definisi Operasional	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN	10
A. Kajian Teori	10
B. Kerangka Berfikir	26
C. Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Desain Penelitian	31
C. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel	33
D. Metode Pengumpulan Data	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Validitas Data	38

F. Teknik Analisis	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Deskriptif Data	49
B. Hasil Pengujian Hipotesis.....	58
C. Pembahasan	67
BAB V PENUTUP	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN	76
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	117
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	119

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan	31
Table 3.2 Populasi Penelitian	34
Tabel 3.3 <i>Blueprint Leisure Boredom</i>	37
Tabel 3.4 <i>Blueprint Tekanan Sosial</i>	37
Tabel 3.5 <i>Blueprint Nomophobia</i>	38
Tabel 3.6 Hasil Uji Validasi Angket <i>Leisure Boredom</i> (X1)	39
Tabel 3.7 Hasil Uji Validasi Angket Tekanan Sosial (X2)	39
Tabel 3.8 Hasil Uji Validasi Angket <i>Nomophobia</i> (Y).....	40
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Angket <i>Leisure Boredom</i> (X1).....	42
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Angket Tekanan Sosial (X2).....	42
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Angket <i>Nomophobia</i> (Y)	43
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif <i>Leisure Boredom</i>	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Leisure Boredom</i>	51
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Tekanan Sosial	52
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tekanan Sosial	53
Tabel 4.5 Statistik Deskriptif <i>Nomophobia</i>	55
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi <i>Nomophobia</i>	56
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 4.8 Hasil Uji Multikolinearitas.....	60
Tabel 4.9 Hasil Uji Heteroskedastisitas	61
Tabel 4.10 Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda.....	62
Tabel 4.11 Hasil Uji Koefisien Determinasi	64

Tabel 4.12 Uji F.....	65
Tabel 4.13 Uji T	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir	33
Gambar 4.1 Uji Heteroskedastisitas	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian Uji Coba	78
Lampiran 2 Tabulasi Data Hasil Uji Coba	83
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Leisure Boredom</i>	91
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Tekanan Social	93
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Nomophobia.....	96
Lampiran 6 Tabel R.....	99
Lampiran 7 Instrumen Penelitian	101
Lampiran 8 Hasil Tabulasi Penelitian	107
Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis	113
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	116
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	117
Lampiran 12 Dokumentasi	118