

ABSTRAK

Ertta Indah Setyarini. 2026. *Pengaruh Leisure Boredom dan Tekanan Sosial terhadap Nomophobia pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun*. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. Rischa Pramudia Trisnani, M.Pd. dan Dr. Asroful Kadafi, M.Pd. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *leisure boredom* terhadap *nomophobia*, pengaruh tekanan sosial terhadap *nomophobia*, serta pengaruh *leisure boredom* dan tekanan sosial secara simultan terhadap *nomophobia* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 200 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 133 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin melalui teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket dengan skala Likert yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS versi 26.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *leisure boredom* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Tekanan sosial juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap *nomophobia*. Secara bersama-sama, *leisure boredom* dan tekanan sosial berpengaruh signifikan terhadap *nomophobia*. Tekanan sosial merupakan variabel yang memberikan pengaruh lebih dominan dibandingkan *leisure boredom* dalam meningkatkan tingkat *nomophobia* pada mahasiswa. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *leisure boredom* dan tekanan sosial yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan *nomophobia* yang dimiliki.

Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya upaya pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengelolaan waktu luang secara produktif, peningkatan kemampuan mengendalikan pengaruh sosial, serta penguatan literasi digital untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *leisure boredom, tekanan sosial, nomophobia.*

ABSTRACT

Erta Indah Setyarini. 2026. *The Influence of Leisure Boredom and Social Pressure on Nomophobia in Students of the Guidance and Counseling Study Program, Universitas PGRI Madiun.* Thesis. Supervised by Dr. Rischia Pramudia Trisnani, M.Pd. and Dr. Asroful Kadafi, M.Pd. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas PGRI Madiun.

Key Terms: Leisure Boredom, Social Pressure, Nomophobia.

This study aims to analyze the effect of *leisure boredom* on *nomophobia*, the effect of social pressure on *nomophobia*, and the effect of *leisure boredom* and social pressure simultaneously on *nomophobia* in students of the Guidance and Counseling Study Program, University of PGRI Madiun.

This study uses a quantitative approach with *an ex post facto* design. The research population was 200 students, with a sample of 133 students determined using the Slovin formula through *stratified random sampling techniques*. Data collection was carried out using a questionnaire with a Likert scale that has met the requirements for validity and reliability. Data were analyzed using multiple linear regression analysis with the help of the SPSS version 26 program.

The results of the study show that *leisure boredom* has a positive and significant effect on *nomophobia*. Social pressure also has a positive and significant effect on *nomophobia*. Together, *leisure boredom* and social stress have a significant effect on *nomophobia*. Social pressure is a variable that has a more dominant influence than *leisure boredom* in increasing the level of *nomophobia* in students. The findings of this study show that the higher the level of *leisure boredom* and social pressure experienced by students, the higher the tendency to *nomophobia*.

The findings highlight the importance of strengthening guidance and counseling services that focus on promoting productive use of leisure time, enhancing students' ability to cope with social pressure, and improving digital literacy to reduce the tendency toward *nomophobia* among university students.