

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat memperoleh informasi, berkomunikasi, bekerja, dan belajar. Perubahan tersebut turut meningkatkan penggunaan internet dan smartphone di Indonesia. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa penetrasi internet Indonesia mencapai 79,5% atau sekitar 221,56 juta pengguna pada tahun 2024. Peningkatan tersebut memperlihatkan bahwa teknologi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas masyarakat, termasuk mahasiswa yang memanfaatkan smartphone sebagai penunjang kegiatan akademik maupun sosial (Suriadi & Mulyono, 2024).

Penggunaan smartphone memberikan berbagai kemudahan dalam menyelesaikan aktivitas perkuliahan, mulai dari mengakses materi pembelajaran, berkomunikasi dengan dosen, hingga mencari referensi ilmiah. Fungsi smartphone juga berkembang sebagai media hiburan dan interaksi melalui berbagai platform media sosial. Intensitas penggunaan yang semakin tinggi membuat mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya bersama smartphone. Kebiasaan tersebut mulai memunculkan masalah ketika smartphone tidak lagi digunakan sesuai kebutuhan, tetapi berubah menjadi perangkat yang sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari (Jonatan & Waruwu, 2023).

Perubahan pola penggunaan smartphone tersebut melahirkan persoalan baru berupa nomophobia, yaitu rasa takut, cemas, atau tidak nyaman ketika seseorang tidak dapat mengakses smartphone. Permasalahan ini semakin banyak ditemukan pada mahasiswa karena aktivitas akademik, komunikasi, dan kehidupan sosial mereka sangat bergantung pada perangkat digital. Safaria dkk. (2022) menjelaskan bahwa ketergantungan terhadap smartphone berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya kualitas interaksi sosial secara langsung, serta meningkatnya kecemasan digital. Penelitian Apriyeni, Patricia, dan Rahayuningrum (2023) juga membuktikan bahwa tingkat kecanduan smartphone berhubungan positif dengan tingkat nomophobia pada mahasiswa.

Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun memperlihatkan adanya gejala yang sejalan dengan fenomena tersebut. Sebagian mahasiswa terlihat selalu membawa smartphone selama kegiatan perkuliahan, memeriksa notifikasi secara berulang meskipun tidak terdapat pesan penting, serta merasa gelisah ketika baterai habis atau koneksi internet terganggu. Smartphone juga lebih sering digunakan untuk mengakses media sosial dan hiburan pada waktu luang dibandingkan untuk aktivitas akademik. Kebiasaan tersebut menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari aktivitas sehari-hari mahasiswa dan mengarah pada munculnya kecenderungan nomophobia.

Nomophobia tidak dapat dipandang sebagai kebiasaan menggunakan smartphone dalam waktu yang lama. Mahasiswa dengan intensitas penggunaan smartphone yang sama belum tentu memiliki tingkat nomophobia yang sama. Gertrudis et al. (2022) menjelaskan bahwa penggunaan smartphone yang tinggi tidak selalu diikuti dengan munculnya nomophobia pada setiap individu. Hakim (2022) juga menyatakan bahwa munculnya nomophobia dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga penggunaan smartphone bukan satu-satunya penyebab. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang perlu dikaji untuk menjelaskan mengapa sebagian mahasiswa lebih rentan mengalami nomophobia dibandingkan mahasiswa lainnya.

Waktu luang yang dimiliki mahasiswa tidak selalu dimanfaatkan untuk kegiatan yang bersifat produktif. Sebagian mahasiswa lebih memilih menghabiskan waktu dengan menonton video pendek, bermain gim, atau menjelajahi media sosial melalui smartphone karena dianggap lebih mudah dan menyenangkan. Aktivitas tersebut memang mampu mengurangi rasa bosan dalam waktu singkat, tetapi penggunaan yang dilakukan secara berulang dapat membentuk ketergantungan terhadap smartphone. Hasanuddin dkk. (2024) menjelaskan bahwa kondisi tersebut berkaitan dengan leisure boredom, yaitu ketidakmampuan individu memanfaatkan waktu luang secara bermakna sehingga smartphone menjadi pilihan utama untuk mengatasi kebosanan.

Kebiasaan menjadikan smartphone sebagai pelarian ketika merasa bosan dapat meningkatkan intensitas penggunaan secara terus-menerus. Mahasiswa yang terbiasa mengisi waktu luang dengan smartphone akan merasa kehilangan aktivitas pengganti ketika perangkat tersebut tidak dapat digunakan. Perasaan tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan, gelisah, dan ketidaknyamanan yang merupakan karakteristik nomophobia. Hubungan tersebut memperlihatkan bahwa leisure boredom diduga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi munculnya nomophobia pada mahasiswa.

Lingkungan sosial mahasiswa juga mengalami perubahan yang cukup besar sejak berkembangnya media digital. Komunikasi antarteman, penyebaran informasi perkuliahan, hingga aktivitas organisasi lebih banyak dilakukan melalui aplikasi pesan instan dan media sosial. Perubahan tersebut membuat mahasiswa merasa perlu selalu terhubung agar tidak tertinggal informasi maupun aktivitas kelompok. Rahmawaty (2023) menjelaskan bahwa tuntutan untuk terus terhubung merupakan bentuk tekanan sosial yang dapat memengaruhi perilaku penggunaan smartphone.

Tekanan sosial mendorong mahasiswa untuk lebih sering memeriksa notifikasi, segera membalas pesan, serta mengikuti berbagai aktivitas yang berlangsung di media sosial. Kebiasaan tersebut membuat smartphone tidak lagi dipandang sebagai alat komunikasi, melainkan sebagai kebutuhan yang harus selalu tersedia. Mahasiswa yang tidak dapat mengakses smartphone cenderung merasa khawatir akan tertinggal informasi atau kehilangan

kesempatan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Keadaan tersebut memperlihatkan bahwa tekanan sosial diduga turut meningkatkan kecenderungan munculnya nomophobia.

Penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan smartphone telah banyak dilakukan. Alivan dkk. (2024) menemukan bahwa leisure boredom berhubungan positif dengan kecanduan smartphone pada mahasiswa. Zulfa dkk. (2025) menunjukkan bahwa tekanan sosial meningkatkan intensitas penggunaan media sosial, sedangkan Mahmudah dan Kom (2026) membuktikan bahwa kebosanan dan tekanan sosial secara bersama-sama meningkatkan ketergantungan digital. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan dengan perilaku penggunaan smartphone, tetapi belum secara khusus menjelaskan pengaruhnya terhadap nomophobia.

Perbedaan tersebut menjadi alasan penelitian ini dilakukan. Penelitian terdahulu lebih banyak menjadikan kecanduan smartphone, penggunaan media sosial, atau ketergantungan digital sebagai variabel yang dipengaruhi. Penelitian yang menguji pengaruh leisure boredom dan tekanan sosial terhadap nomophobia, khususnya pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun, masih sangat terbatas. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh kedua variabel tersebut terhadap nomophobia sehingga dapat menjadi dasar dalam memahami perilaku penggunaan smartphone pada mahasiswa.

## **B. Batas Masalah**

1. Penelitian ini dibatasi pada pengujian pengaruh *leisure boredom* terhadap *nomophobia*, pengaruh tekanan sosial terhadap *nomophobia*, serta pengaruh *leisure boredom* dan tekanan sosial secara simultan terhadap *nomophobia*.
2. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian, maka dalam penelitian ini diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *leisure boredom* terhadap *nomophobia* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun?
2. Apakah terdapat pengaruh tekanan sosial terhadap *nomophobia* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun?
3. Apakah terdapat pengaruh *leisure boredom* dan tekanan sosial secara simultan terhadap *nomophobia* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Dengan mempertimbangkan rumusan masalah diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh *leisure boredom* terhadap *nomophobia* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.
2. Untuk mengetahui pengaruh tekanan sosial terhadap *nomophobia* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.
3. Untuk mengetahui pengaruh *leisure boredom* dan tekanan sosial secara simultan terhadap *nomophobia* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian ilmu bimbingan dan konseling serta psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan perilaku penggunaan *smartphone*, *leisure boredom*, tekanan sosial, dan *nomophobia* pada mahasiswa.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *nomophobia*, sehingga mahasiswa mampu mengelola waktu luang dan penggunaan *smartphone* secara lebih sehat.

### b. Bagi Dosen dan Konselor

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang layanan bimbingan dan konseling terkait pengelolaan waktu luang, tekanan sosial, serta pencegahan *nomophobia* pada mahasiswa.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa dengan variabel atau subjek yang berbeda.

## F. Definisi Operasional

1. *leisure boredom* (X1) didefinisikan sebagai tingkat kebosanan dan ketidakpuasan mahasiswa dalam mengisi waktu luang karena aktivitas yang dilakukan kurang menarik dan tidak bermakna. *Leisure boredom* dapat dilihat dari indikator yaitu rasa bosan saat waktu luang, ketidakpuasan terhadap aktivitas yang dilakukan, serta keinginan untuk mencari stimulasi lain.



2. Tekanan sosial (X2) didefinisikan sebagai tingkat pengaruh dari lingkungan sosial yang mendorong mahasiswa untuk menyesuaikan perilaku sesuai dengan norma dan ekspektasi kelompok. Tekanan sosial dapat dilihat dari indikator yaitu menyesuaikan perilaku, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, kecenderungan mengikuti opini mayoritas, serta rasa takut ditolak oleh lingkungan sosial.
3. *Nomophobia* (Y) didefinisikan sebagai tingkat kecemasan mahasiswa ketika tidak dapat mengakses atau menggunakan ponsel sehingga menimbulkan ketergantungan terhadap teknologi. *Nomophobia* dapat dilihat dari indikator yaitu kecemasan tanpa ponsel, ketidaknyamanan ketika baterai atau sinyal bermasalah, ketergantungan pada penggunaan ponsel, serta kesulitan berkonsentrasi tanpa ponsel.