

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Teori

1. *Nomophobia*

a. Pengertian *Nomophobia*

King dkk., (2013) berpendapat bahwa *Nomophobia* adalah ketakutan berlebihan atau kecemasan yang muncul ketika seseorang tidak dapat mengakses atau menggunakan ponselnya, termasuk ketidakmampuan untuk berkomunikasi, kehilangan koneksi internet, atau kehilangan akses informasi penting. (Bragazzi & Del Puente, 2014) berpendapat *Nomophobia* merupakan bentuk kecemasan yang muncul akibat ketergantungan pada teknologi, terutama ponsel, yang memengaruhi aspek emosional, kognitif, dan perilaku seseorang (Yildirim & Correia, 2015). berpendapat *Nomophobia* didefinisikan sebagai kondisi psikologis di mana individu merasa cemas, gelisah, atau terganggu ketika tidak memiliki akses ke ponsel, termasuk karena kehabisan baterai, sinyal hilang, atau tidak membawa perangkat saat dibutuhkan.

Tuco dkk., (2023) berpendapat *Nomophobia* adalah ketergantungan yang berlebihan pada *smartphone* sehingga muncul rasa takut, cemas, dan stres ketika tidak dapat menggunakannya untuk berkomunikasi, bersosialisasi, atau mengakses informasi. (Safaria et al., 2022) berpendapat *Nomophobia* adalah kecemasan atau ketakutan yang muncul

ketika seseorang tidak dapat menggunakan ponsel, yang berkaitan dengan kebutuhan untuk tetap terhubung dengan orang lain dan lingkungan sosial. Rathnayake & Griffiths (2019) berpendapat *Nomophobia* didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan ketergantungan berlebihan pada *smartphone*, sehingga individu merasa tidak nyaman, cemas, atau stres ketika kehilangan akses ke perangkat tersebut. (Fadhilah et al., 2021) berpendapat *Nomophobia* adalah perilaku ketergantungan pada ponsel yang menyebabkan individu merasa takut, gelisah, dan terganggu saat tidak dapat menggunakan ponsel, termasuk karena tidak ada jaringan, baterai habis, atau lupa membawa ponsel.

Berdasarkan pendapat para ahli, *nomophobia* dapat disimpulkan sebagai kondisi kecemasan atau ketakutan yang muncul ketika seseorang tidak dapat mengakses atau menggunakan ponselnya, baik karena kehabisan baterai, kehilangan sinyal, atau lupa membawa ponsel. Kondisi ini terkait dengan ketergantungan pada *smartphone* untuk komunikasi, hiburan, informasi, dan interaksi sosial. *Nomophobia* memengaruhi aspek emosional (cemas, gelisah), kognitif (pikiran terus-menerus tertuju pada ponsel), dan perilaku (kebiasaan kompulsif mengecek ponsel atau selalu membawa ponsel ke mana-mana).

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Nomophobia*

Nomophobia dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari sisi internal individu maupun faktor eksternal dari lingkungan sekitar (Bragazzi & Del Puente, 2014). Faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1) Faktor Internal

a) Tingkat Kecemasan Individu

Mahasiswa yang cenderung mudah cemas atau gelisah lebih rentan mengalami *nomophobia*.

b) Kepribadian

Individu dengan kebutuhan tinggi akan konektivitas sosial, perfeksionisme digital, atau ketergantungan emosional pada ponsel lebih mudah mengalami *nomophobia*.

c) Kebiasaan Penggunaan *Smartphone*

Pola penggunaan yang intensif, seperti sering memeriksa media sosial atau aplikasi komunikasi, meningkatkan kemungkinan ketergantungan dan kecemasan saat ponsel tidak tersedia.

2) Faktor Eksternal

a) Tekanan Sosial (*Social Pressure*)

Dorongan dari teman sebaya, lingkungan kampus, atau media sosial untuk selalu terhubung dapat meningkatkan risiko *nomophobia*.

b) Ketersediaan Teknologi dan Internet

Akses mudah terhadap *smartphone*, Wi-Fi, dan media sosial membuat mahasiswa lebih bergantung pada perangkat digital.

c) Lingkungan Akademik dan Sosial

Aktivitas belajar, komunikasi, dan interaksi sosial yang menuntut penggunaan ponsel dapat memperkuat kebiasaan ketergantungan.

d) Informasi dan Konten Digital

Adanya berita, hiburan, dan update informasi secara *real-time* membuat individu merasa “harus selalu terhubung”, sehingga ketika terputus dari ponsel muncul kecemasan.

c. Ciri-ciri *Nomophobia*

Nomophobia dapat dikenali melalui berbagai tanda atau indikator, baik secara perilaku, kognitif, maupun emosional. Berdasarkan beberapa penelitian, antara lain (Yildirim & Correia, 2015) ciri-ciri *nomophobia* antara lain:

1) Ciri Perilaku

- a) Terus-menerus memeriksa ponsel, bahkan tanpa notifikasi.
- b) Selalu membawa ponsel ke mana pun pergi, termasuk di tempat tidur atau kamar mandi.
- c) Mengalami kesulitan fokus atau terganggu saat ponsel tidak tersedia.
- d) Menunda aktivitas penting karena lebih memilih menggunakan *smartphone*.

2) Ciri Kognitif

- a) Pikiran selalu tertuju pada ponsel, khawatir ketinggalan informasi (*fear of missing out/FOMO*).
- b) Berpikir negatif atau gelisah ketika baterai habis atau sinyal hilang.
- c) Sulit memusatkan perhatian tanpa ponsel di dekatnya.

3) Ciri Emosional

- a) Merasa cemas, gelisah, atau stres ketika tidak membawa ponsel.

b) Frustasi atau marah saat tidak dapat mengakses ponsel atau jaringan internet.

c) Perasaan takut kehilangan koneksi sosial atau informasi penting.

d. Indikator *Nomophobia*

Nomophobia (*No Mobile Phone Phobia*) merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut, cemas, dan tidak nyaman ketika individu tidak dapat menggunakan atau mengakses ponsel pintar. Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh King et al. dan kemudian dikembangkan secara sistematis oleh (Yildirim & Correia, 2015). Indikator *nomophobia* dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Kecemasan saat tidak membawa ponsel. Individu dengan *nomophobia* menunjukkan reaksi kecemasan ketika ponsel tidak berada di dekatnya, karena ponsel dipersepsikan sebagai alat utama untuk menjaga konektivitas sosial dan rasa aman.
- 2) Ketidaknyamanan saat baterai habis atau sinyal hilang. Kondisi baterai habis atau kehilangan sinyal memicu stres dan ketidaknyamanan karena individu merasa terputus dari dunia digital.
- 3) Ketergantungan pada ponsel untuk komunikasi, hiburan, atau informasi. Ketergantungan yang tinggi pada ponsel menunjukkan bahwa individu menggunakan ponsel sebagai kebutuhan utama dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk berkomunikasi, mencari hiburan, maupun memperoleh informasi

- 4) Kesulitan fokus atau konsentrasi saat ponsel tidak tersedia. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi tanpa kehadiran ponsel menunjukkan adanya ketergantungan psikologis.

2. *Leisure boredom*

a. Pengertian *Leisure boredom*

Iso-Ahola & Weissinger (2023) menjelaskan bahwa *leisure boredom* merupakan kondisi psikologis ketika individu merasakan kebosanan dan ketidakpuasan terhadap aktivitas yang dilakukan pada waktu luang. Kondisi ini muncul ketika waktu luang tidak diisi dengan kegiatan yang bermakna, menantang, atau sesuai dengan minat individu, sehingga individu merasa kurang terlibat secara emosional maupun kognitif dalam aktivitas tersebut. Mannell & Dupuis, (1994) *leisure boredom* terjadi ketika individu memiliki waktu luang yang cukup, tetapi tidak mampu memanfaatkannya secara optimal. Individu yang mengalami *leisure boredom* cenderung merasa hampa, tidak tertarik, dan kehilangan motivasi dalam menjalani aktivitas waktu luang, sehingga mencari stimulasi alternatif yang lebih mudah dan instan untuk mengatasi kebosanan tersebut

Weissinger, (1995) menyatakan bahwa *leisure boredom* merupakan pengalaman subjektif berupa perasaan bosan, tidak bersemangat, dan tidak puas selama waktu luang. Kondisi ini tidak semata-mata disebabkan oleh kurangnya aktivitas, tetapi lebih pada ketidaksesuaian antara aktivitas yang dilakukan dengan kebutuhan, minat, dan harapan individu.

Vodanovich, (2003) mengemukakan bahwa *leisure boredom* berkaitan dengan rendahnya kemampuan individu dalam mengelola waktu luang secara produktif. Individu dengan tingkat *leisure boredom* yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam menemukan aktivitas yang bermakna, sehingga lebih rentan melakukan perilaku kompulsif atau mencari hiburan instan, termasuk penggunaan teknologi digital secara berlebihan.

Kara & Özdedeoğlu, (2017) menyatakan bahwa *leisure boredom* adalah keadaan afektif negatif yang muncul akibat kegagalan individu dalam memperoleh kepuasan dan makna dari aktivitas waktu luang. Kebosanan ini tidak hanya disebabkan oleh kurangnya aktivitas, tetapi juga oleh rendahnya persepsi kontrol individu terhadap pilihan aktivitas yang dilakukan. Vodanovich (Zulfahmi, 2021) mengemukakan bahwa *leisure boredom* berkaitan dengan rendahnya kemampuan individu dalam mengelola waktu luang secara efektif. Individu dengan tingkat *leisure boredom* yang tinggi cenderung mengalami kebosanan berkepanjangan dan mencari hiburan instan sebagai pelarian, termasuk melalui penggunaan teknologi digital secara berlebihan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *leisure boredom* merupakan kondisi kebosanan dan ketidakpuasan yang dialami individu pada waktu luang akibat ketidakmampuan memanfaatkan waktu luang secara bermakna dan sesuai dengan minatnya. Kondisi ini mendorong individu untuk mencari stimulasi alternatif yang

mudah dan cepat, seperti penggunaan *smartphone*, sehingga berpotensi meningkatkan ketergantungan dan risiko munculnya *nomophobia* pada mahasiswa.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Leisure boredom*

Beberapa faktor dapat memengaruhi munculnya *leisure boredom* pada individu, terutama mahasiswa. Berdasarkan penelitian terbaru oleh Caldwell (2020), Sharp et al. (2021), dan Kim & Lee (2022), faktor-faktor yang memengaruhi *leisure boredom* dapat dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal, sebagai berikut:

- 1) Faktor Internal. Menurut Iso-Ahola dan Weissinger (Rahmawaty et al., 2021), faktor internal yang memengaruhi *leisure boredom* antara lain:
 - a) Minat dan motivasi rendah: Mahasiswa yang kurang tertarik pada aktivitas waktu luang tertentu cenderung merasa bosan dan tidak puas.
 - b) Kemampuan dalam mengelola waktu luang: Individu yang tidak mampu merencanakan atau memanfaatkan waktu luangnya dengan baik lebih rentan mengalami kebosanan.
 - c) Persepsi diri: Mahasiswa yang merasa kurang kompeten atau tidak memiliki kontrol atas aktivitas yang dijalani dapat mengalami ketidakpuasan dalam waktu luang.

2) Faktor Eksternal. Mannell dan Kleiber (Muhid et al., 2022) menjelaskan beberapa faktor eksternal yang dapat memicu *leisure boredom*, antara lain:

- a) Keterbatasan pilihan aktivitas: Tidak tersedianya aktivitas yang menarik atau sesuai minat dapat menimbulkan kebosanan.
- b) Lingkungan sosial: Lingkungan yang monoton atau kurang mendukung partisipasi aktif dapat meningkatkan risiko kebosanan.
- c) Teknologi dan media digital: Ketersediaan hiburan instan melalui gadget sering membuat mahasiswa lebih mudah bosan dengan aktivitas yang lebih menantang atau bermakna.

Faktor Gabungan (Internal dan Eksternal) Vodanovich (Zulfahmi, 2021) menambahkan bahwa *leisure boredom* muncul karena interaksi antara faktor internal dan eksternal. Misalnya, mahasiswa yang memiliki minat tinggi tetapi tidak memiliki akses ke aktivitas yang sesuai akan tetap mengalami kebosanan. Begitu pula, mahasiswa yang memiliki banyak pilihan tetapi kurang termotivasi atau tidak memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik juga dapat mengalami *leisure boredom*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *leisure boredom* dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti minat, motivasi, dan persepsi diri, serta faktor eksternal, seperti keterbatasan aktivitas dan lingkungan sosial. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting untuk mengidentifikasi intervensi yang tepat agar mahasiswa

dapat memanfaatkan waktu luang secara lebih bermakna dan mengurangi risiko munculnya kebosanan yang berpotensi memicu *nomophobia*.

c. Ciri – Ciri *Leisure boredom*

Leisure boredom merupakan kondisi psikologis ketika individu tidak mampu memanfaatkan waktu luang secara optimal sehingga aktivitas yang dijalani tidak memberikan rasa senang, kepuasan, atau makna. Kondisi ini muncul ketika aktivitas *leisure* tidak sesuai dengan minat, kebutuhan, atau tingkat tantangan individu, sehingga waktu luang justru menimbulkan rasa bosan. Menurut Iso-Ahola dan Weissinger (1990), *leisure boredom* terjadi akibat rendahnya keterlibatan kognitif dan emosional dalam aktivitas waktu luang. Aktivitas yang dipersepsikan monoton, kurang menantang, dan tidak bermakna dapat mendorong individu mencari stimulasi lain untuk mengatasi kebosanan, termasuk penggunaan media digital (Iso-Ahola & Mannell, 2004; Caldwell & Smith, 2006). Berdasarkan hal tersebut, *leisure boredom* dapat dikenali melalui beberapa ciri yang mencerminkan pengalaman subjektif individu terhadap waktu luang:

- 1) Merasa bosan meskipun memiliki banyak waktu luang. Individu tetap merasa jenuh walaupun tidak memiliki kesibukan, karena waktu luang tidak dimaknai sebagai pengalaman yang menyenangkan atau bermakna.
- 2) Kurangnya minat dan keterlibatan dalam aktivitas *leisure*. Aktivitas waktu luang dijalani secara pasif, tanpa antusiasme atau keterlibatan emosional yang tinggi.

- 3) Perasaan tidak puas terhadap aktivitas waktu luang. Aktivitas yang dilakukan tidak memberikan kepuasan, relaksasi, maupun kesenangan yang diharapkan.
- 4) Kesulitan menemukan aktivitas yang menarik atau menantang. Individu merasa tidak ada kegiatan yang cukup menarik, meskipun tersedia berbagai pilihan aktivitas.
- 5) Munculnya keinginan mencari stimulasi tambahan. Untuk mengatasi kebosanan, individu cenderung mencari hiburan lain yang lebih instan atau intens, seperti aktivitas digital.
- 6) Kecenderungan menghabiskan waktu luang secara pasif. Waktu luang lebih sering diisi dengan kegiatan pasif (misalnya *scrolling* media sosial) dibandingkan aktivitas yang produktif atau bermakna.
- 7) Perasaan jenuh yang berulang saat waktu luang. Kebosanan muncul secara konsisten setiap kali individu memiliki waktu senggang.

d. Indikator *Leisure boredom*

Leisure boredom merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu merasa waktu luangnya tidak bermakna, monoton, atau tidak memberikan kepuasan. Menurut Iso-Ahola dan Weissinger (1990), *leisure boredom* terjadi ketika aktivitas waktu luang gagal memenuhi kebutuhan individu akan tantangan, kesenangan, dan keterlibatan psikologis. Adapun indikator *leisure boredom* dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Rasa bosan saat menjalani waktu luang. Individu mengalami perasaan bosan meskipun memiliki waktu luang, karena aktivitas yang dilakukan dianggap tidak menarik atau kurang menantang.
- 2) Ketidakpuasan terhadap aktivitas *leisure* yang dijalani. Ketidakpuasan terjadi ketika aktivitas waktu luang tidak mampu memberikan kesenangan, relaksasi, atau pemenuhan kebutuhan psikologis
- 3) Keinginan mencari hiburan atau stimulasi lain untuk mengatasi kebosanan. Individu dengan tingkat *leisure boredom* yang tinggi cenderung mencari bentuk hiburan atau stimulasi alternatif untuk mengurangi rasa bosan.
- 4) Kecenderungan mengisi waktu luang dengan aktivitas digital atau gadget. Penggunaan perangkat digital dan gadget sering dijadikan sarana pelarian dari kebosanan waktu luang.

3. Tekanan Sosial

a. Pengertian Tekanan Sosial

Allport (1954) berpendapat bahwa Tekanan sosial adalah pengaruh yang diberikan oleh kelompok atau individu terhadap seseorang untuk memengaruhi sikap, pendapat, atau perilakunya agar sesuai dengan norma, nilai, atau ekspektasi kelompok tersebut. Asch (1956) berpendapat bahwa Tekanan sosial merupakan dorongan nyata atau tersirat dari kelompok untuk membuat individu menyesuaikan perilaku atau pendapatnya dengan mayoritas, meskipun bertentangan dengan keyakinan pribadi. Cooley (1902) berpendapat bahwa Tekanan sosial terjadi ketika individu menyesuaikan

perilakunya karena adanya pandangan atau penilaian dari orang lain, sehingga terbentuk perasaan ingin diterima atau diakui oleh masyarakat.

Barker & Galardi (2001) berpendapat bahwa Tekanan sosial adalah kondisi psikologis di mana individu merasa terdorong untuk mengubah perilaku, sikap, atau pendapatnya karena adanya ekspektasi dari orang lain atau lingkungan sosial. Santrock (2011) berpendapat bahwa Tekanan sosial adalah pengaruh yang muncul dari teman sebaya atau lingkungan sosial yang membuat seseorang menyesuaikan diri dengan norma, aturan, atau perilaku yang berlaku dalam kelompok.

Berdasarkan pendapat para ahli, tekanan sosial dapat disimpulkan sebagai pengaruh yang timbul dari individu atau kelompok terhadap seseorang untuk menyesuaikan sikap, perilaku, atau pendapatnya agar sesuai dengan norma, harapan, atau ekspektasi sosial. Tekanan sosial dapat bersifat nyata maupun tersirat, dan memengaruhi individu baik secara sadar maupun tidak sadar. Fenomena ini muncul terutama dalam interaksi sosial, di mana individu merasa perlu diterima, diakui, atau tidak ingin berbeda dari kelompoknya. Tekanan sosial dapat berdampak pada keputusan, perilaku, dan cara berpikir seseorang dalam kehidupan sehari-hari

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Sosial

Tekanan sosial muncul karena interaksi individu dengan lingkungan sosial, baik dalam kelompok kecil maupun komunitas yang lebih luas. Berdasarkan penelitian dan kajian terkini yang dikemukakan oleh Smith dan Mackie (2020), Cialdini (2021), serta Lee, Kim, dan Park (2022), faktor-

faktor yang memengaruhi tekanan sosial dapat dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal, sebagai berikut:

1) Faktor Internal

- a) Kepribadian Individu. Individu yang memiliki rasa percaya diri rendah, mudah cemas, atau sensitif terhadap penilaian orang lain lebih mudah terpengaruh tekanan sosial.
- b) Kebutuhan untuk Diterima. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi untuk diterima atau diakui oleh teman sebaya akan lebih rentan menyesuaikan perilaku agar sesuai dengan norma kelompok.
- c) Kemampuan Sosial. Individu dengan kemampuan sosial terbatas cenderung lebih mudah tunduk pada pengaruh kelompok karena ingin menghindari konflik atau penolakan.

2) Faktor Eksternal

- a) Norma dan Aturan Kelompok. Tekanan sosial muncul ketika individu dihadapkan pada aturan, nilai, atau harapan kelompok yang menuntut kepatuhan.
- b) Pengaruh Teman Sebaya (*Peer Pressure*). Dorongan teman sebaya untuk mengikuti perilaku atau keputusan tertentu merupakan salah satu faktor utama yang meningkatkan tekanan sosial pada mahasiswa.
- c) Lingkungan Sosial dan Akademik. Lingkungan kampus, organisasi, atau komunitas yang menekankan pencapaian tertentu dapat menciptakan tekanan bagi individu untuk menyesuaikan diri.

d) Media dan Teknologi. Media sosial dan teknologi informasi dapat memperkuat ekspektasi sosial, sehingga individu merasa harus menyesuaikan perilaku agar diterima atau populer di mata kelompok.

c. Ciri-ciri Tekanan Sosial

Tekanan sosial dapat dikenali melalui berbagai tanda atau indikasi yang muncul pada perilaku, pikiran, dan emosi individu. Berdasarkan penelitian dan literatur terkini yang dikemukakan oleh Smith dan Mackie (2020), Cialdini (2021), serta Lee, Kim, dan Park (2022), ciri-ciri tekanan sosial meliputi:

1) Ciri Perilaku

- a) Menyesuaikan tindakan atau keputusan agar diterima oleh kelompok.
- b) Mengikuti norma atau kebiasaan yang berlaku dalam kelompok, meskipun bertentangan dengan keinginan pribadi.
- c) Menghindari konflik atau perbedaan pendapat dengan orang lain untuk menjaga hubungan sosial.
- d) Sering meniru perilaku atau gaya hidup teman sebaya.

2) Ciri Kognitif

- a) Sering berpikir tentang bagaimana orang lain menilai dirinya.
- b) Merasa perlu membuktikan diri agar diterima atau diakui.
- c) Mudah terpengaruh opini mayoritas meskipun berbeda dengan keyakinan pribadi.

3) Ciri Emosional

- a) Merasa cemas, takut, atau gelisah saat tidak sesuai dengan harapan kelompok.
- b) Mudah merasa bersalah atau malu jika menolak norma kelompok.
- c) Perasaan takut ditolak atau dijauhi oleh teman sebaya.

Berdasarkan uraian ciri-ciri tekanan sosial, dapat disimpulkan bahwa tekanan sosial ditandai oleh perubahan pada perilaku, pikiran, dan emosi individu. Secara perilaku, individu cenderung menyesuaikan tindakan agar diterima kelompok dan menghindari konflik. Secara kognitif, individu sering memikirkan penilaian orang lain dan mudah terpengaruh opini mayoritas. Sedangkan secara emosional, individu dapat merasa cemas, takut ditolak, atau bersalah jika tidak sesuai dengan norma atau harapan kelompok. Keseluruhan ciri ini menunjukkan bagaimana tekanan sosial memengaruhi adaptasi individu dalam lingkungan sosialnya.

d. Indikator Tekanan Sosial

Tekanan sosial (*social pressure*) merupakan pengaruh yang diterima individu dari lingkungan sosialnya yang mendorong individu untuk menyesuaikan sikap, perilaku, atau pandangan agar sejalan dengan norma, nilai, dan ekspektasi kelompok. Menurut Myers dan Twenge (2019), tekanan sosial berkaitan erat dengan proses konformitas, yaitu perubahan perilaku atau sikap sebagai respons

terhadap pengaruh nyata maupun imajiner dari orang lain. Adapun indikator tekanan sosial dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Kecenderungan menyesuaikan perilaku agar diterima kelompok. Individu cenderung mengubah atau menyesuaikan perilakunya untuk memperoleh penerimaan sosial dan menghindari penolakan.
- 2) Kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Kekhawatiran akan evaluasi sosial muncul ketika individu merasa dirinya terus dinilai oleh lingkungan sosial.
- 3) Keinginan memenuhi norma atau opini mayoritas. Tekanan sosial mendorong individu untuk mengikuti norma dan opini mayoritas sebagai bentuk konformitas normatif.
- 4) Rasa cemas, takut ditolak, atau bersalah saat tidak sesuai ekspektasi sosial. Ketidaksesuaian dengan ekspektasi sosial dapat memicu emosi negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, dan ketakutan akan penolakan. sehingga ancaman terhadap penerimaan sosial dapat menimbulkan tekanan psikologis.

B. Kerangka Berfikir

Mahasiswa pada era digital saat ini tidak dapat dipisahkan dari penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. *Smartphone* digunakan untuk mendukung aktivitas akademik, komunikasi, hiburan, hingga interaksi sosial. Berdasarkan fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa, penggunaan *smartphone* cenderung dilakukan secara terus-menerus, bahkan pada saat proses pembelajaran berlangsung maupun ketika

waktu luang. Intensitas penggunaan yang tinggi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa menjadi sulit melepaskan diri dari *smartphone* karena merasa khawatir tertinggal informasi, komunikasi, maupun aktivitas media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa modern.

Nomophobia adalah keadaan cemas atau takut yang dialami seseorang ketika tidak bisa menggunakan *smartphone*, misalnya saat baterainya habis, tidak ada sinyal, atau ketika lupa membawa ponsel. Fenomena *nomophobia* di kalangan mahasiswa terlihat dari rasa cemas saat jauh dari ponsel, kebiasaan untuk selalu memeriksa notifikasi, dan kesulitan untuk fokus tanpa ponsel di dekat mereka. Kondisi ini terjadi karena mahasiswa merasa bahwa *smartphone* adalah alat utama untuk memenuhi kebutuhan mereka dalam berkomunikasi, bersenang-senang, dan mendapatkan informasi. Jika keadaan ini terus berlanjut, maka bisa berdampak pada kesehatan mental dan kegiatan belajar mahasiswa (Pristanti, 2021).

Salah satu alasan yang dipercaya berperan dalam timbulnya *nomophobia* adalah *leisure boredom* yaitu kondisi ketika aktivitas waktu luang tidak memberikan rasa senang, kepuasan, atau makna. Mahasiswa yang merasa bosan saat memiliki waktu luang biasanya mencari cara untuk mendapatkan hiburan cepat dengan menggunakan *smartphone*, seperti bermain di media sosial, menonton video, atau bermain *game online*. Menggunakan *smartphone* terus-menerus untuk menghindari rasa bosan

bisa membuat kita semakin tergantung pada *smartphone* dan dapat menyebabkan munculnya *nomophobia*. Jadi, semakin besar rasa bosan saat bersantai yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin besar juga kecenderungan mereka untuk mengalami *nomophobia*. (Caldwell, 2020; Sharp et al., 2021). Kondisi ini mendorong mahasiswa untuk mencari bentuk stimulasi alternatif guna mengatasi kebosanan, salah satunya melalui penggunaan ponsel pintar sebagai sarana hiburan, komunikasi, dan akses informasi (Elhai et al., 2020). Penggunaan ponsel yang berlebihan sebagai pelarian dari kebosanan berpotensi meningkatkan ketergantungan terhadap ponsel (Busch & McCarthy, 2021).

Selain *leisure boredom*, mahasiswa juga menghadapi tekanan sosial dari lingkungan sekitarnya, seperti tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan kelompok, mengikuti norma, dan tetap terhubung secara sosial (Smith & Mackie, 2020; Cialdini, 2021). Tekanan sosial ini mendorong mahasiswa untuk selalu membawa dan menggunakan ponsel agar tidak tertinggal informasi atau dianggap tidak responsif, terutama dalam konteks interaksi digital dan media sosial (Lee et al., 2022). Kombinasi antara *leisure boredom* dan tekanan sosial tersebut dapat meningkatkan kecemasan ketika mahasiswa tidak dapat mengakses ponsel, yang dikenal sebagai *nomophobia* (Yildirim & Correia, 2015; Elhai et al., 2021). Karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh kebosanan saat bersantai dan tekanan dari teman sebaya terhadap *nomophobia* di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI

Madiun.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berpikir penelitian, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh *Leisure boredom* (X_1) terhadap *Nomophobia* (Y)
 - a. H_{01} (Hipotesis Nol): tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *leisure boredom* (X_1) terhadap *nomophobia* (Y) pada mahasiswa.
 - b. H_{a1} (Hipotesis Alternatif): terdapat pengaruh yang signifikan antara *leisure boredom* (X_1) terhadap *nomophobia* (Y) pada mahasiswa.
2. Pengaruh Tekanan Sosial (X_2) terhadap *Nomophobia* (Y)
 - a. H_{02} (Hipotesis Nol): tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara tekanan sosial (X_2) terhadap *nomophobia* (Y) pada mahasiswa.
 - b. H_{a2} (Hipotesis Alternatif): terdapat pengaruh yang signifikan antara tekanan sosial (X_2) terhadap *nomophobia* (Y) pada mahasiswa.
3. Pengaruh *Leisure boredom* (X_1) dan Tekanan Sosial (X_2) terhadap *Nomophobia* (Y)
 - a. H_{03} (Hipotesis Nol): tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara *leisure boredom* (X_1) dan tekanan sosial (X_2) terhadap *nomophobia* (Y) pada mahasiswa.
 - b. H_{a3} (Hipotesis Alternatif): terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara *leisure boredom* (X_1) dan tekanan sosial (X_2) terhadap *nomophobia* (Y) pada mahasiswa.