

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era digitalisasi saat ini telah menempatkan teknologi informasi dan komunikasi, khususnya *smartphone*, sebagai instrumen vital yang tidak terpisahkan dari eksistensi manusia modern. Pasca-pandemi COVID-19, membatasi interaksi sosial secara tatap muka (*face-to-face*), sehingga individu terkompensasi untuk berinteraksi melalui lingkungan virtual menggunakan *smartphone* (Fidanci *et al.*, 2021). Peningkatan intensitas penggunaan teknologi informasi selama masa pandemi ini memicu munculnya adiksi baru, seperti kecanduan gim daring (*game online addiction*), kecanduan media sosial (*social media addiction*), serta kecemasan akibat ketidaktersediaan perangkat komunikasi yang dikenal sebagai *Nomophobia* (Jahagirdar *et al.*, 2021; Notara *et al.*, 2021; LeónMejía *et al.*, 2021). Pada tahun 2025, jumlah pengguna data aktif *smartphone* di Indonesia diperkirakan mencapai 89,2% dari total populasi (Pusparisa, 2020). Selain itu, jumlah perangkat *smartphone* aktif yang terhubung ke internet di Indonesia mencapai 354 juta perangkat pada awal 2023, yang berarti rata-rata setiap orang menggunakan lebih dari satu *smartphone* (Nisriyana, 2023).

Smartphone memiliki banyak jenis program atau aplikasi yang modern dan berfungsi dengan baik di dalamnya. Dengan internet yang tersedia di ponsel, seseorang bisa dengan mudah menggunakan berbagai fitur atau aplikasi di ponsel tersebut, seperti *google*, *youTube*, *whatsApp*, *tikTok*, dan *instagram*.

Berdasarkan data dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia), pada tahun 2024, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221.563.479 jiwa dari total penduduk 278.696.200 warga Indonesia pada tahun 2023, dimana angka penetrasi internet mencapai 79,5%, dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Dalam survei penggunaan internet tahun 2022 yang diterbitkan oleh APJII, disebutkan bahwa kelompok usia 13 hingga 18 tahun menempati posisi teratas dalam penggunaan internet dengan menyumbang tepat persentase sekitar 99,16%.

Data yang dilaporkan oleh APJII mengenai persentase penggunaan internet menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna *smartphone* berasal dari kalangan usia remaja tengah hingga akhir. Secara umum, para remaja masa kini sering merasa terikat dengan ponsel. Remaja menganggap bahwa *Smartphone* merupakan bagian penting dalam kehidupannya. Anggapan tersebut memicu remaja tidak ingin menjauh dari *smartphone* dan selalu ingin terhubung dengan *smartphone* mereka.

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan kematangan emosional, kemampuan mengatur diri, serta kesiapan mengelola tuntutan akademik dan sosial secara seimbang (Hurlock, 2002; Arnett, 2015). Pada tahap ini, mahasiswa diharapkan mampu menggunakan teknologi informasi secara bijak sebagai sarana pendukung pembelajaran tanpa menimbulkan ketergantungan psikologis, karena pengelolaan diri menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dan fokus akademik (Santrock, 2011). Kondisi psikologis yang sehat merupakan prasyarat utama bagi mahasiswa

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), mengingat mereka dipersiapkan sebagai calon konselor yang dituntut memiliki stabilitas emosi, kontrol diri, serta kemampuan menjalin hubungan interpersonal secara efektif sesuai dengan nilai-nilai pendidikan Islam (Corey, 2013).

Namun, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya terwujud dalam realitas kehidupan mahasiswa saat ini. Mahasiswa sebagai kelompok *early adopters* teknologi justru menjadi pengguna *smartphone* paling aktif dibandingkan kelompok usia lainnya (Lee, 2014). Di lingkungan perguruan tinggi, *smartphone* tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media penunjang produktivitas akademik, manajemen informasi, hingga sarana hiburan primer (Park *et al.*, 2013). Namun, penggunaan yang eksekif dan tidak teregulasi tanpa disertai kontrol diri yang kuat berisiko menimbulkan patologi psikologis berupa *Nomophobia* (*no mobile phone phobia*), yakni perasaan cemas atau takut yang berlebihan saat individu terputus dari akses perangkat selulernya (SecureEnvoy, 2012).

Ketidaksesuaian antara ekspektasi terhadap mahasiswa yang diharapkan mampu mengelola teknologi dengan realitas tingginya ketergantungan pada *smartphone* menunjukkan adanya masalah psikologis yang tidak bisa diabaikan. Ketergantungan ini tidak hanya mempengaruhi aspek akademik, tetapi juga menyebabkan gangguan pada stabilitas emosi, konsentrasi, serta kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi secara langsung di dunia nyata.

Fenomena yang telah dipaparkan di atas menjadi pemicu munculnya *Nomophobia*. Secara teoretis dipahami sebagai fobia situasional dunia modern

yang berkaitan erat dengan kecemasan akan hilangnya konektivitas dan rasa aman digital (King *et al.*, 2014). Secara global, prevalensi gangguan ini menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, khususnya pada dewasa muda usia 18–24 tahun dengan tingkat kerentanan mencapai 77% (SecureEnvoy, 2012). Tingginya popularitas *smartphone* di kalangan mahasiswa berkorelasi dengan multifungsi perangkat tersebut dalam mendukung produktivitas harian, mulai dari komunikasi (telepon, SMS, *email*), manajemen jadwal, pencarian informasi, hingga sarana hiburan (Park *et al.*, 2013). Kang dan Jung (2014) menegaskan bahwa selain sebagai alat komunikasi, *smartphone* memungkinkan individu memenuhi kebutuhan pengembangan kompetensi, keamanan, dan hubungan sosial. Dampaknya tidak sekadar pada aspek psikis, tetapi juga merambah pada penurunan konsentrasi belajar, gangguan kualitas tidur, hingga distorsi kemampuan komunikasi interpersonal di dunia nyata (Ozdemir *et al.*, 2018).

Untuk memperkuat fenomena yang ditemukan, peneliti melakukan wawancara awal pada tanggal 13 Mei 2026 terhadap tiga mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BKPI) angkatan 2022 untuk memperoleh gambaran awal mengenai penggunaan *smartphone* dan kecenderungan *Nomophobia*. Mahasiswa berinisial U menyampaikan bahwa dirinya lebih banyak menggunakan *smartphone* untuk media sosial. Ia mengatakan:

”Saya merasa banyak menggunakan hp ini dari pada tidak menggunakannya, saya lebih sering membuka media sosial seperti Instagram dan tiktok”.

Selain itu, informasi dari mahasiswa berinisial Z menunjukkan adanya kecemasan ketika kehilangan akses internet maupun daya baterai. Ia menjelaskan:

”Saya sering menggunakan hp untuk membuka *WhatsApp*, instagram dan tiktok. Saat tidur, hp harus ada disamping saya, ketika *Wi-Fi* mati, saya merasa panik karena takut ketinggalan informasi. Jika baterai hp 50% saya segera mengisi daya karena saya takut kehabisan baterai”.

Sejalan dengan pernyataan tersebut, mahasiswa berinisial V berpendapat bahwa dirinya juga merasa cemas ketika tidak dapat akses internet. Ia mengungkapkan:

”Saya lebih sering menggunakan hp dari pada tidak menggunakannya, ketika *Wi-Fi* mati saya merasa panik karena takut ketinggalan informasi atau kabar”

Berdasarkan hasil wawancara terhadap mahasiswa angkatan 2022, terlihat bahwa responden menggunakan *smartphone* secara intensif dan sebagian mengaku merasa panik ketika kehilangan akses internet. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perilaku yang mengarah pada *Nomophobia*.

Untuk memperkuat fenomena tersebut, peneliti melakukan wawancara pada tanggal 12 Juni 2026 terhadap lima orang mahasiswa BKPI angkatan 2024. Mahasiswa berinisial A mengungkapkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-harinya. Ia menyampaikan:

”saya menggunakan hp sekitar 9 jam per hari dan lebih sering membuka tiktok. Saya merasa bergantung pada *Wi-Fi* kalau tidak saya suntuk, dan di kelas saya harus menggunakan hp saat presentasi”

Selanjutnya, mahasiswa berinisial A lainnya mengakui penggunaan *smartphone* yang berlebihan mulai memengaruhi kebiasaan belajarnya. Ia mengatakan:

”Saya menggunakan hp sekitar 8 jam per hari, lebih sering membuka tiktok, dan menurut saya penggunaan hp berlebihan membuat saya menjadi malas belajar”.

Informasi lain diperoleh dari mahasiswa berinisial N yang mengungkapkan:

”saya menggunakan hp sekitar 9 jam per hari, dan lebih sering menggunakan WA. Saya merasa lebih bergantung pada hp ini ketika di Padang”

Tidak jauh berbeda, mahasiswa berinisial R menyampaikan bahwa penggunaan *smartphone* menimbulkan rasa gelisah saat kehilangan akses internet. Ia menjelaskan:

”Saya menggunakan hp sekitar 8 jam per hari, dan lebih sering membuka instagram. Ketika *Wi-Fi* mati saya merasa gelisah, dan penggunaan hp terkadang mengganggu fokus belajar tetapi membantu juga”.

Temuan lainnya dari mahasiswa berinisial A yang kebiasaan memeriksa *smartphone* secara berulang meskipun tidak ada notifikasi. Ia menyampaikan:

”Saya menggunakan hp sekitar 7 jam per hari, sering membuka tiktok, sering mengecek hp meskipun tidak ada notifikasi, dan saya pernah merasa panik ketika tidak dapat membuka *google* waktu saat ditanya dosen”

Hasil wawancara terhadap mahasiswa angkatan 2024 menunjukkan penggunaan *smartphone* dengan durasi yang tinggi disertai rasa gelisah ketika kehilangan akses internet. Temuan tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan *nomophobia*.

Selanjutnya, pada tanggal 15 Juni 2026 peneliti melakukan wawancara terhadap lima orang mahasiswa BKPI angkatan 2025. Mahasiswa berinisial S menyampaikan bahwa *smartphone* dapat dimanfaatkan saat presentasi. Ia menjelaskan:

”Saya menggunakan hp lebih sering ke WA dan *tiktok*, ketika *Wi-Fi* mati biasa aja, saya sangat suka jika dalam kelas menggunakan AI saat tampil makalah untuk menjawab pertanyaan, dan hp lebih banyak gunanya dari pada tidak”

Selain itu, mahasiswa berinisial T mengungkapkan kebiasaan memeriksa *smartphone* meskipun tidak terdapat notifikasi. Ia mengatakan:

”Saya menggunakan hp lebih sering membuka WA dan *tiktok*, ketika *Wi-Fi* mati saya gabut, sering mengecek hp walaupun tidak ada notifikasi”.

Hal serupa juga diungkapkan oleh mahasiswa berinisial M yang mengaku merasa cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Ia menyampaikan:

”Saya lebih sering menggunakan hp membuka Instagram dan *tiktok*, ketika *Wi-Fi* mati saya cemas dan gabut, saya tidak bisa presentasi tanpa AI dan bagi saya hp lebih mengganggu karena hp bisa bikin saya terlena”

Sementara itu, mahasiswa berinisial C berpendapat bahwa *smartphone* lebih banyak dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi dengan keluarga. Ia mengatakan:

”Saya selama seminggu menggunakan hp itu membuka WA dan Instagram, dan hp lebih berguna untuk komunikasi dengan orang dikampung saya”.

Berbeda dengan responden sebelumnya, mahasiswa berinisial M lainnya merasa cemas ketika *smartphone* tidak dapat digunakan saat presentasi. Ia mengemukakan:

”Saya lebih sering membuka tiktok dan Instagram, ketika *Wi-Fi* mati saya cemas apalagi saat tampil makalah saya cemas ketika tidak menggunakan hp”.

Hasil wawancara terhadap mahasiswa angkatan 2025 menunjukkan ketergantungan pada *smartphone* dalam aktivitas akademik dan munculnya rasa cemas ketika *smartphone* tidak dapat digunakan.

Pada tanggal 18 Juni 2026 peneliti melakukan wawancara terhadap tiga orang mahasiswa BKPI angkatan 2023. Mahasiswa berinisial S mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-harinya. Ia berpendapat:

”Saya menggunakan hp 10 jam per hari, aplikasi yang saya gunakan membuka tiktok dulu, sekarang WA dan Instagram, tanpa hp saat tampil makalah kami panik takut tidak bisa menjawab pertanyaan teman-teman, saya rasa hp ini lebih kecanduan”.

Selanjutnya, mahasiswa berinisial C mengemukakan pandangannya mengenai penggunaan *smartphone* dalam kegiatan akademik. Ia menyampaikan:

”Saya menggunakan hp 8 jam dalam sehari, aplikasi yang sering saya buka Instagram karena lebih suka *scroll* disana, saya tampil makalah saat sesi pertanyaan saja membuka hp, menurut saya lebih baik di zaman dulu tanpa hp dikarenakan otak ini lebih jalan”.

Sementara itu, mahasiswa berinisial V menambahkan bahwa penggunaan *smartphone* telah menyita sebagian besar waktunya. Ia menjelaskan:

”Saya menggunakan hp 9 jam per hari, semua aplikasi saya buka tetapi lebih sering membuka tiktok dan telegram, saat tampil makalah kadang-kadang melihat hp, dan hp ini lebih banyak memakan waktu saya”.

Hasil wawancara terhadap mahasiswa angkatan 2023 menunjukkan penggunaan *smartphone* dalam durasi yang lama dan ketergantungan pada *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) menggunakan *smartphone* dengan durasi yang tinggi serta menunjukkan rasa cemas ketika tidak dapat mengakses *smartphone* atau internet. Temuan tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan *Nomophobia* yang perlu diteliti lebih lanjut.

Nomophobia adalah singkatan dari *no mobile phone phobia*, yaitu kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya rasa cemas, gelisah, atau ketidaknyamanan ketika seseorang tidak dapat menggunakan atau mengakses telepon seluler (King *et al.*, 2010). Empat dimensi utama *nomophobia* yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan ketakutan kehilangan kenyamanan (Yildirim dan Correia, 2015). Orang yang mengalami *nomophobia* biasanya merasa sulit untuk terlepas dari *smartphone*, sering memeriksa *smartphone* tanpa ada alasan khusus, dan merasa cemas ketika baterai habis atau tidak bisa terhubung ke jaringan.

Fenomena ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa tergantung pada *smartphone*, seperti sering memeriksa ponsel meskipun tidak ada notifikasi, merasa gelisah ketika baterai mau habis, serta kesulitan fokus dalam mengikuti perkuliahan. Permasalahan ini menjadi sangat krusial ketika meninjau mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol (BKPI UIN IB) Padang, jika *Nomophobia* ini dibiarkan maka ini bisa akan memiliki efek tidak baik yang dimana akan menghambat perkembangan kepribadian, regulasi emosi, serta kesiapan profesional

mahasiswa. Oleh karena itu, salah satu cara yang bisa membantu untuk mengurangi intensitas *smartphone* itu dengan menggunakan layanan Bimbingan dan Konseling yang sistematis dan berbasis data untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan pengelolaan diri, khususnya dalam penggunaan teknologi digital.

Secara normatif, urgensi layanan Bimbingan dan Konseling memiliki dasar yang kuat dalam sistem pendidikan nasional. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, serta memiliki pengendalian diri dan kecerdasan emosional. Selain itu, Rasulullah Saw.

Bersabda :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Abu Huraira melaporkan bahwa Rasulullah Saw bersabda: “Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang dapat mengendalikan dirinya saat marah.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Nilai-nilai tersebut menegaskan bahwa kemampuan mengendalikan diri merupakan aspek penting dalam kesehatan psikologis dan akhlak, yang membantu peserta didik mencapai perkembangan pribadi, sosial, dan akademik yang optimal, termasuk dalam menghadapi tantangan psikologis di era digital selaras dengan tujuan layanan Bimbingan dan Konseling.

Dengan demikian, sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *nomophobia* merupakan fenomena psikologis yang semakin mengkhawatirkan

di kalangan pelajar dan mahasiswa. Penelitian Viky Riyanti dkk. (2021) menemukan bahwa hampir separuh remaja berada pada kategori *nomophobia* berat, sementara Nur Laila Putri As'ari dkk. (2024) melaporkan bahwa siswa SMA secara umum berada pada tingkat *nomophobia* sedang yang dipicu oleh ketergantungan terhadap konektivitas media sosial. Pada konteks pendidikan tinggi, Yogi Damai Syaputra dkk. (2022) menegaskan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* selama masa pembelajaran daring turut memperburuk kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa. Selain itu, Hariko (2025) menempatkan *nomophobia* sebagai fobia situasional modern yang berakar pada kecemasan akan hilangnya kenyamanan dan aksesibilitas digital secara instan.

Meskipun penelitian mengenai *nomophobia* telah banyak dilakukan, penelitian secara spesifik memotret pada mahasiswa BKPI. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada remaja secara umum, tanpa mengaitkan implikasinya terhadap kompetensi layanan bimbingan dan konseling. Padahal, pemetaan tingkat *nomophobia* berdasarkan empat dimensi utama yaitu : ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan konektivitas, kehilangan akses informasi, dan hilangnya kenyamanan sangat diperlukan untuk menyusun intervensi BK yang tepat di perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “*Nomophobia* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) di UIN Imam Bonjol Padang dan Implikasinya Terhadap Layanan BK”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat kecenderungan *Nomophobia* pada mahasiswa BKPI yang ditunjukkan melalui rasa cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*, kehilangan koneksi internet, atau jauh dari *smartphone*.
2. Belum diketahui gambaran tingkat *Nomophobia* mahasiswa BKPI berdasarkan empat dimensi *Nomophobia*, yaitu ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan konektivitas, ketidakmampuan mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan.
3. Belum tersedia data empiris mengenai tingkat *Nomophobia* mahasiswa BKPI sebagai dasar dalam penyusunan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini dibatasi pada deskripsi tingkat *nomophobia* mahasiswa BKPI angkatan 2022 hingga 2025 berdasarkan empat dimensi *nomophobia*, yang meliputi :

1. Tidak dapat berkomunikasi
2. Kehilangan konektivitas
3. Ketidakmampuan mengakses informasi
4. Kehilangan kenyamanan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana deskripsi tingkat *nomophobia* mahasiswa BKPI angkatan 2022 hingga 2025 berdasarkan empat dimensi *nomophobia*, yang meliputi :

1. Tidak dapat berkomunikasi
2. Kehilangan konektivitas
3. Ketidakmampuan mengakses informasi
4. Kehilangan kenyamanan.

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada identifikasi, batasan, dan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini Untuk mengetahui deskripsi Tingkat *nomophobia* mahasiswa BKPI angkatan 2022 hingga 2025 berdasarkan empat dimensi *nomophobia*, yang meliputi :

1. Tidak dapat berkomunikasi
2. Kehilangan konektivitas
3. Ketidakmampuan mengakses informasi
4. Kehilangan kenyamanan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai Gambaran tingkat *nomophobia* pada mahasiswa berdasarkan empat dimensi *nomophobia*.

2. Manfaat Praktis

a. Program Studi BKPI

Sebagai bahan pertimbangan dalam merancang layanan Bimbingan dan Konseling sesuai kondisi mahasiswa.

b. Mahasiswa

Sebagai informasi untuk meningkatkan kesadaran dalam menggunakan *smartphone* secara bijak.

c. Peneliti selanjutnya

Sebagai referensi untuk penelitian yang berkaitan dengan *Nomophobia*.

G. Definisi Operasional

Definisi operasional menurut (Azwar, 2020) adalah penjelasan tentang variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian, yang memiliki ciri tertentu dan bisa diamati serta diukur.

Untuk menghindari perbedaan penafsiran dalam penelitian ini, maka diberikan definisi operasional sebagai berikut:

1. *Nomophobia*

Menurut King *et al* (2010) *Nomophobia* adalah kondisi kecemasan atau ketakutan berlebihan yang dialami mahasiswa ketika tidak dapat menggunakan atau mengakses *smartphone*, yang diukur menggunakan instrumen *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) berdasarkan empat aspek *Nomophobia* yang ditemukan (Yildirim dan Correia 2015), yaitu: ketakutan tidak dapat berkomunikasi, kecemasan akibat kehilangan konektivitas,

ketidakmampuan mengakses informasi, dan ketergantungan pada kenyamanan *smartphone*.

2. Mahasiswa BKPI

Mahasiswa BKPI adalah mahasiswa yang terdaftar dan aktif mengikuti perkuliahan di program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, UIN Imam Bonjol Padang.

