

**HUBUNGAN *BOREDOM PRONENESS* DAN KECENDERUNGAN
SMARTPHONE ADDICTION DENGAN PERILAKU *PHUBBING* PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Adhitya Akbar Sultoni

J91219085

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Boredom Proneness* dan *Smartphone Addiction* dengan Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 4 Mei 2023



Adhitya Akbar Sultoni

HALAMAN PERSETUJUAN

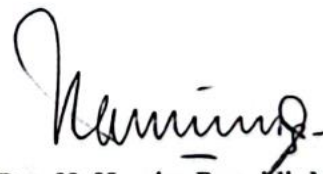
SKRIPSI

**Hubungan *Boredom Proneness* dan *Smartphone Addiction* dengan Perilaku
Phubbing Pada Mahasiswa**

Oleh:
Adhitya Akbar Sultoni
NIM. J91219085

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 4 Mei 2023
Dosen Pembimbing



Drs. H. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN BOREDOME PRONENESS DAN KECENDERUNGAN
SMARTPHONE ADDICTION DENGAN PERILAKU PHUBBING PADA
MAHASISWA**

Yang disusun oleh:
Adhitya Akbar Sultoni
J91219085

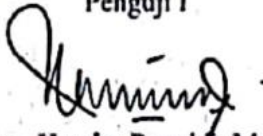
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 5 Juni 2023



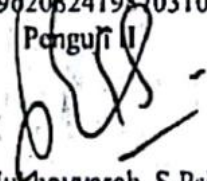
Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Phil Kroirun Niam
NIP. 197007251996031004


Susunan Tim Penguji
Penguji I


Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002


Penguji II


Hj. Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi., M.Si
NIP. 197605112009122002

Penguji III


Soffy Balgias, S.Psi., Psikolog
NIP. 197609221009122001

Penguji IV


Funsh Andintha, M.Kes
NIP. 198710142014032002

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Adhitya Akbar Sultoni
NIM : J91219085
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : adhityaakbar45@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan *Boredom Proneness* dan Kecenderungan *Smartphone Addiction* dengan perilaku *Phubbing*

pada Mahasiswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Juli 2023

Penulis



(Adhitya Akbar Sultoni)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Boredom Proneness* dan Kecenderungan *Smartphone Addiction* dengan Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa atau mahasiswi aktif Perguruan Tinggi di Surabaya. Sampel pada penelitian ini berjumlah 252 responden dengan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner skala *Boredom Proneness Scale-Short Form (BPS-SF)*, *Smartphone Addiction Scale-Short Form (SAS-SF)*, dan *Phubbing Scale (PS)*. Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara variabel *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction* dengan perilaku *phubbing* secara parsial maupun secara simultan. Saran kepada penelitian selanjutnya agar dapat mencari variabel variabel lain yang menjadi faktor untuk *phubbing* pada mahasiswa.

Kata Kunci: *boredom proneness, kecenderungan smartphone addiction, phubbing*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between Boredom Proneness and Smartphone Addiction with Phubbing Behavior in College Students. This research is a quantitative research, with a correlational research type. The subjects of this study were active university students in Surabaya. The sample in this study was 252 respondents using simple random sampling technique. Data collection techniques used questionnaires on the Boredom Proneness Scale-Short Form (BPS-SF), Smartphone Addiction Scale-Short Form (SAS-SF), and Phubbing Scale (PS) questionnaires. Test the hypothesis using multiple linear regression. The results of this study indicate that there is a positive relationship between the variables boredom proneness and smartphone addiction with phubbing behavior partially or simultaneously. Suggestions for further research in order to be able to look for other variables that are factors for phubbing in students.

Keywords: *boredom proneness, smartphone addiction, phubbing*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

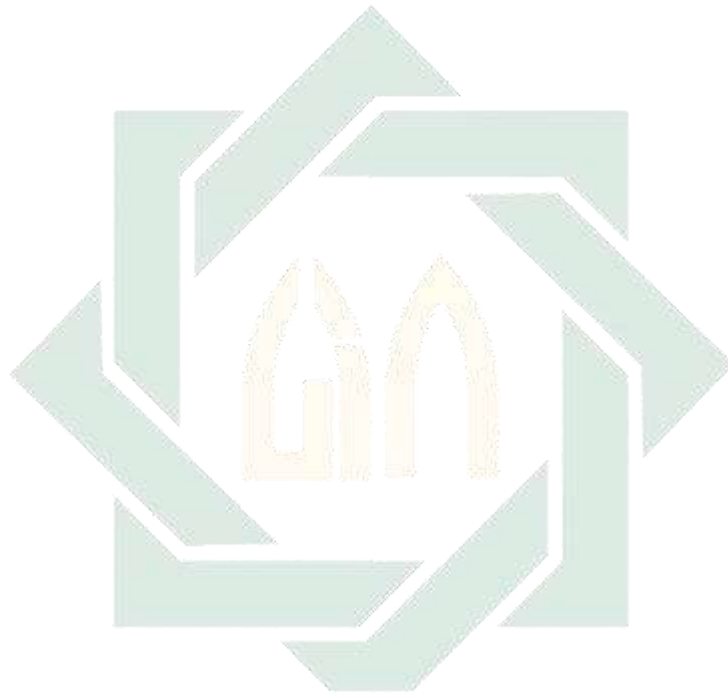
DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR	vi
INTISARI	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I	15
PENDAHULUAN	15
A. Latar Belakang Masalah	15
B. Rumusan Masalah	23
C. Keaslian Penelitian	23
D. Tujuan Penelitian	25
E. Manfaat Penelitian	26
BAB II	27
KAJIAN PUSTAKA	27
A. Phubbing	27
B. Boredom Proneness	31
C. Kecenderungan Smartphone Addiction	35
D. Kerangka Teori	41
E. Hipotesis	42
BAB III	43
METODE PENELITIAN	43
A. Rancangan Penelitian	43
B. Identifikasi Variabel	43
C. Definisi Konseptual	43
D. Definisi Operasional	44

DAFTAR TABEL

<i>Tabel 3.1 Blueprint Phubbing Scale</i>	47
<i>Tabel 3.2 Tabel Uji Validitas Phubbing</i>	49
<i>Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Phubbing</i>	49
<i>Tabel 3.4 Blueprint Boredom Proneness Scale-Short Form (BPS-SF)</i>	50
<i>Tabel 3.5 Tabel Uji Validitas Boredom Proneness</i>	52
<i>Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Boredom Proneness</i>	52
<i>Tabel 3.7 Blueprint Smartphone Addiction Scale-Short Form (SAS-SF)</i>	53
<i>Tabel 3.8 Tabel Uji Validitas Smartphone Addiction</i>	56
<i>Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Smartphone Addiction</i>	56
<i>Tabel 3.10 Hasil Uji Normalitas</i>	58
<i>Tabel 3.11 Hasil Uji Heteroskedastisitas</i>	59
<i>Tabel 3.12 Hasil Uji Multikolinearitas</i>	60
<i>Tabel 4.1 Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Usia</i>	63
<i>Tabel 4.2 Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin</i>	63
<i>Tabel 4.3 Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Instansi Perguruan Tinggi</i>	64
<i>Tabel 4.4 Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Semester</i>	64
<i>Tabel 4.5 Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Durasi Penggunaan Smartphone dalam Sehari</i>	65
<i>Tabel 4.6 Hasil Uji Data Statistik</i>	66
<i>Tabel 4.7 Norma Kategorisasi</i>	66
<i>Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Boredom Proneness</i>	67
<i>Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Smartphone Addiction</i>	68
<i>Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Phubbing</i>	69
<i>Tabel 4.11 Hasil Crosstab Usia dengan Phubbing</i>	70
<i>Tabel 4.12 Crosstab Jenis Kelamin dengan Phubbing</i>	70
<i>Tabel 4.13 Crosstab Instansi Perguruan Tinggi dengan Phubbing</i>	71
<i>Tabel 4.14 Crosstab Bidang Semester dengan Phubbing</i>	72
<i>Tabel 4.15 Crosstab Durasi Penggunaan Smartphone dalam Sehari dengan Phubbing</i>	73
<i>Tabel 4.16 Hasil Uji Parsial (Uji T)</i>	74

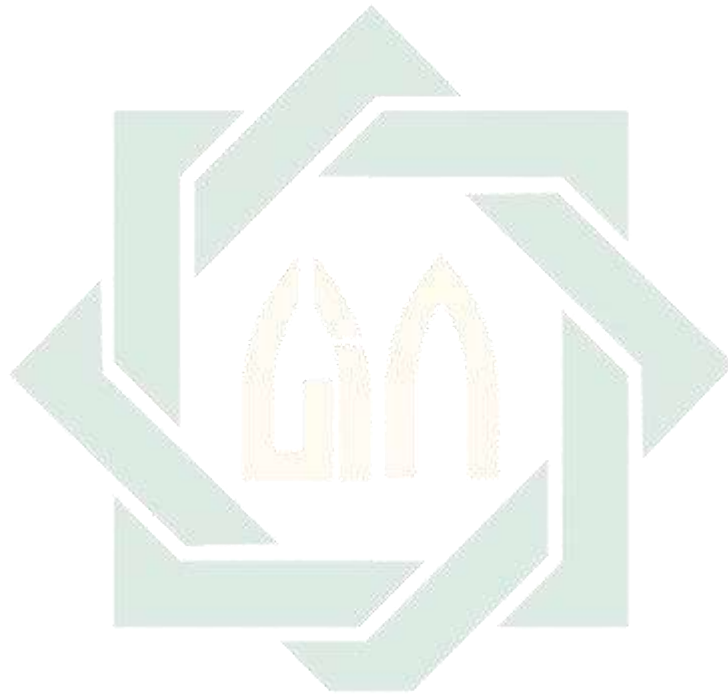
Tabel 4.17 Hasil Uji Simultan (Uji F).....76
Tabel 4.18 Hasil Uji Determinasi (R²).....77



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....42



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Phubbing atau *phone snubbing* adalah tindakan tidak etis dan bisa menghancurkan keintiman dan hubungan satu sama lain (T'ng et al, 2018). Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016), *phubbing* adalah perilaku orang yang terlalu fokus pada *smartphone* mereka yang membuat tidak peduli dengan sekitar saat bersama. Selain itu, *phubbing* adalah perilaku buruk dalam situasi sosial di mana seseorang terus-menerus fokus pada *smartphone* mereka, menyebabkan mereka merasa diabaikan atau terhina tanpa memperhatikan orang lain (Kaczmarek et al., 2019). Dampak dari *phubbing* tidak bisa dianggap remeh karena berdampak pada psikologis, terutama pada generasi muda yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan, serta dapat merusak kualitas dan kewarasan pergaulan kita. Tingkat interaksi sosial dalam masyarakat dan keluarga, serta lingkungan sekitar dengan pengguna *smartphone* terlalu banyak dapat mengurangi kualitas komunikasi. (Bahriyah & Ahmad, 2021).

Fenomena *phubbing* ini disebabkan oleh ketergantungan individu pada *smartphone* dan internet. Kecenderungan individu untuk mengandalkan *smartphone* dan internet semakin hari semakin meningkat, yang pada akhirnya menjadi pola hubungan sosial masyarakat dan mengalami perubahan. Bentuk perubahan yang paling terlihat adalah

ketika seseorang melakukan interaksi sosial. Orang-orang lebih tenggelam dalam *smartphone* mereka daripada berinteraksi dengan orang lain. Ridho (2019) menjelaskan bahwa interaksi sosial orang yang cenderung *phubbing* terjadi ketika mereka meniru dan mengidentifikasi dengan perilaku orang-orang di sekitarnya dan mengikis sifat simpati mereka terhadap orang yang berbicara kepadanya. Vetsera & Laras (2019) juga menemukan bahwa efek *phubbing* menyebabkan perasaan tidak dihargai, kesulitan komunikasi, dan kebanyakan emosi negatif.

Wiguna (2022) mengungkapkan bahwa ada acara untuk bisa mengatasi perilaku *phubbing*, yakni: tinggalkan *smartphone*, seperti ditinggal di rumah atau didalam mobil. Hal ini akan mencegah seseorang untuk melakukan *phubbing*. Batasi penggunaan *smartphone*, seperti mengurangi menggunakan *smartphone* untuk hal-hal yang tidak terlalu penting. Jangan bermain *smartphone* ketika makan, karena bisa menyebabkan durasi yang lebih lama untuk makan.

Smartphone atau gawai adalah telepon genggam yang dilengkapi dengan fungsi lanjutan seperti WMD (*Wireless Mobile Device*), dan memiliki kegunaan sama dengan komputer yang dilengkapi dengan PDA (*Personal Digital Assistant*), Internet, e-mail, dan GPS (*Global Positioning System*). *Smartphone* juga menyediakan banyak akses hiburan termasuk kamera, video dan pemutar musik (Backer, 2010). Arus penggunaan *smartphone* secara massal semakin tak terbendung. Memiliki *smartphone* sudah menjadi kebutuhan di kehidupan masyarakat Indonesia

secara keseluruhan. Akses yang berkembang yang dapat dilihat di *smartphone* semakin terbarukan. *Smartphone* adalah benda wajib yang bisa melengkapi kebutuhan dasar manusia.

Phubbing adalah pengertian tentang kecanduan individu yang kurang mempunyai rasa sopan dan rasa hormat terhadap individu lain, lebih memilih bermain *smartphone* dari aktivitas sehari-hari (Karadağ et al., 2016). Perilaku *phubbing* bisa jadi mempengaruhi ikatan sosial. Kemungkinan akibat dari kecenderungan *phubbing* termasuk rendahnya rasa memiliki, yang bisa memengaruhi kesan intimasi komunikasi dan kepuasan dengan aktivitas sosial (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Awalnya, pengguna *smartphone* menjadi tempat berlindung karena tidak nyaman di lingkungan yang ramai. Contohnya, saat merasa jenuh di pesta, atau di kereta, atau lift menjadikan situasi semakin memburuk. Kebanyakan orang kini melakukan *phubbing* di segala keadaan dan situasi (Normawati dkk., 2018). Satu dari pertanda individu melakukan *phubbing* adalah berlagak memperhatikan orang lain, tetapi fokus utamanya hampir selalu ke *smartphone*-nya (Youarti & Hidayah, 2018). Tentu saja, orang dengan kecenderungan *phubbing* juga mempunyai bentuk komunikasi antar dua orang atau lebih yang terganggu. Komunikasi antar dua orang atau lebih merupakan komunikasi tatap muka dan bisa memberi dampak dan akibat secara verbal maupun non verbal (Haomasan & Nofharina, 2018).

Menurut Griffiths (2010), adiksi teknologi didefinisikan sebagai interaksi manusia dan mesin. Jenis teknologi tersebut meliputi internet, televisi, dan game komputer. Para peneliti berpendapat bahwa penggunaan teknologi secara berlebihan dapat dianggap sebagai masalah (Griffiths, 2010). Adiksi adalah perilaku yang dianggap sebagai suatu kebiasaan atau suatu paksaan untuk selalu mengulangi perilaku yang dilakukan bahkan ketika perilaku tersebut mengarah pada peristiwa negatif dan memiliki konsekuensi tertentu seperti kehilangan kontrol atas perilaku yang dilakukannya (Griffiths dalam Zahrani, 2014).

Perilaku ini biasanya mempengaruhi dan memperkuat komponen yang mendukung kecenderungan adiksi. Griffiths mengemukakan bahwa segala sesuatu yang memberikan kesenangan dapat menyebabkan kecanduan. Karena pada dasarnya manusia hidup untuk mencari kesenangan, kesenangan ini dapat diperoleh melalui berbagai cara seperti penggunaan *smartphone*. *Smartphone* dapat menimbulkan adiksi karena melibatkan penggunaanya dalam situasi menarik (Griffiths dalam Sahin, Ozdemir, Unsal, & Temiz, 2013). Saat menggunakan *smartphone*, individu memperoleh sensasi yang membuatnya ingin mengulangi aktifitas serupa. Dengan demikian, kecenderungan *smartphone addiction* bukanlah gejala gangguan klinis, tetapi hanya perilaku yang menyebabkan kehilangan kontrol.

Sejalan dengan hal tersebut, temuan penelitian dari Syifa (2020) menunjukkan bahwa seberapa sering menggunakan *smartphone*

berpengaruh terhadap kecenderungan *phubbing* mahasiswa secara simultan. Lebih lanjut, menurut riset Aditia (2021) menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* dapat menyebabkan kemerosotan sosial dengan mengganggu komunikasi terus menerus. Kemerosotan sosial yang menjadi akibat pengaruh ketidakpedulian para pemasok terhadap sekitar karena terlalu asik menggunakan *smartphone*, khususnya media sosial. Penelitian Amelia dkk., (2019) tunjukkan bahwa mahasiswa menyadari *phubbing* sebagai fenomena di mana mereka lebih tertarik pada *smartphone* mereka daripada berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Hasil riset dari Munatirah & Anisah (2019) bahwa intensitas penggunaan *smartphone* memiliki dampak positif dan relevan terhadap perilaku *phubbing*. Penelitian Putri dkk. (2023) menemukan ada beberapa indikasi yang mempengaruhi kecenderungan *phubbing* mahasiswa adalah *FoMO*, *time distortion*, *poor reasoning*, *smartphone addiction*, *technology addiction*, dan *self control*. Penelitian Bahriyah & Ahmad, (2021) menyebutkan bahwa pelaku *phubbing* sendiri tidak merasa bahwa menggunakan media sosial dan *smartphone* saat bersama keluarga merupakan perilaku yang negatif.

Beberapa fenomena yang terjadi mengenai *phubbing* saat ini adalah individu yang melakukan perilaku *phubbing* memiliki tanda-tanda membuat orang lain terluka hatinya dengan berpura-pura fokus saat diajak berbicara, namun matanya sesekali terpaku pada *smartphone* di tangannya. Mereka bergumul dengan hal-hal virtual, terkadang tidak berguna, tidak

nyata. (Kemenag Banjarnegara, 2022). Mengobrol selama percakapan tatap muka yang melibatkan *phubbing* membuat interaksi tersebut kurang berkesan, yang memengaruhi semua orang yang terlibat dalam interaksi, bahkan pelaku *phubbing* (KOMPAS.com, 2022).

Beberapa ahli menyebutkan *phubbing* adalah tanda kecanduan *smartphone*. Kecanduan tentu mempengaruhi otak seperti halnya orang yang kecanduan rokok atau narkoba. Memblokir atau melarang penggunaan *smartphone* dapat memiliki efek yang serupa dengan pecandu narkoba (Media Indonesia, 2021). Ditemukan kebanyakan pemakai *smartphone* di Indonesia yang melakukan perilaku *phubbing*. Dalam peninjauan yang dirilis Deca Insight di Jakarta belum lama ini, ketika ditanya kapan mereka sering menggunakan *smartphone*, saat liburan adalah jawaban teratas (81%). Saat berkumpul bersama keluarga masuk ke urutan kedua (77%). Sering memperhatikan layar gawai saat bercengkrama dengan kawan (66%), berfoto selfie (60%), atau merayakan acara tertentu seperti pernikahan atau ulang tahun (47%) (solopos.com, 2020).

Terdapat variabel yang berhubungan dengan *phubbing* yaitu *boredom proneness* atau kecenderungan kebosanan. Menurut temuan riset Saloom & Veriantari (2022) yang menyebabkan *phubbing* dalam hubungan bersosial adalah *boredom proneness*, atau kebosanan yang terjadi saat melakukan interaksi. Ciri-ciri kebosanan, impulsif, dan kecanduan ponsel semuanya memiliki keterkaitan positif satu sama lain.

Disamping itu, impulsif diartikan dapat menengahi hubungan antara karakteristik kebosanan dan kecanduan ponsel. Menurut temuan penelitian Putri & Rusli (2021) kebosanan tersebut berdampak signifikan terhadap pergaulan remaja di Kota Padang. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi kebosanan remaja Padang maka semakin tinggi *phubbing* pemuda Padang, namun sebaliknya semakin rendah kebosanan maka semakin rendah *phubbing* pemuda Padang.

Hal ini juga diungkapkan oleh Pekrun et al. (dalam Tze et al., 2011), dimana ada empat komponen yang dapat mempengaruhi seseorang merasa kebosanan. Komponen pertama ialah komponen afektif, merupakan komponen yang mencerminkan fakta bahwa kebosanan adalah perasaan negative dan mengganggu yang merasuki individu. Komponen kedua adalah kognitif, yaitu komponen yang berhubungan dengan kondisi mental yang memar atau berarti seseorang yang memiliki keterbatasan pikiran seperti kesulitan mengingat dan kesulitan memahami sesuatu. Komponen ketiga ialah komponen motivasi, merupakan kecenderungan seseorang untuk menghentikan atau menunda kegiatan tertentu seperti menunda pelaksanaan tugas. Komponen keempat sekaligus yang terakhir adalah komponen fisiologis, adalah komponen yang menunjukkan kondisi tubuh yang lebih rendah seperti kelelahan, sakit kepala, atau susah tidur.

Selain itu, variabel kecenderungan *smartphone addiction* atau kecenderungan kecanduan gawai juga berpengaruh dengan *phubbing*. Temuan penelitian Adlina (2021) menunjukkan kecanduan *smartphone*

berkorelasi sangat positif, dengan kecanduan *smartphone* yang lebih tinggi meningkatkan perilaku *phubbing*. Penelitian Ratnasari & Oktaviani (2020) menunjukkan terdapat hubungan yang cukup positif antara kecanduan *smartphone* dengan perilaku *phubbing* media sosial. Semakin tingginya kecanduan *smartphone* dan media sosial, semakin tinggi pula perilaku *phubbing*.

Berdasarkan latar belakang yang dirincikan diatas, riset mengenai perilaku *phubbing* masih jarang dijumpai. Penelitian yang dijalankan baru ada beberapa tentang fenomena *phubbing* di kalangan mahasiswa, karena itu penelitian ini menjadi sangat penting. Studi sebelumnya meneliti hubungan *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction* dengan perilaku *phubbing* secara terpisah, tetapi pada penelitian ini dampak gabungan dari dua variabel tersebut secara bersamaan.

Disamping itu, beberapa riset masih menjelaskan bahwa terdapat perbedaan hasil yakni variabel yang diteliti dinyatakan berhubungan dan tidak berhubungan. Penelitian ini akan mengamati apakah *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction* pada mahasiswa ini berhubungan pada persepsi dengan perilaku *phubbing* sehingga diharapkan hasilnya nanti akan memberikan gambaran kontribusi kedua variabel tersebut terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Peneliti mengusulkan rumusan masalah berikut dari penjelasan latar belakang masalah:

1. Apakah *boredom proneness* berhubungan dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa?
2. Apakah kecenderungan *smartphone addiction* berhubungan dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa?
3. Apakah *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction* berhubungan dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian ini akan mendapatkan dukungan penelitian sebelumnya sebagai pusat informasi. Berikut adalah beberapa penelitian sebelumnya yang memberitahukan dampak dari *boredom proneness* atau kecenderungan kebosanan pada perilaku *phubbing*. Putri & Rusli (2021) ditemukan bahwa *boredom proneness* berpengaruh signifikan terhadap *phubbing* pada remaja Padang. Temuan penelitian oleh Al-Saggaf et al., (2019) menunjukkan sebuah analisis regresi hirarki yang mengungkapkan bahwa kebosanan memprediksi frekuensi *phubbing* serta bisa dikendalikan oleh umur dan lokasi geografis. Menurut penelitian Ekasari (2022) menunjukkan bahwa ada dua motif *phubbing*, yang pertama karena motivasi karena tidak dihargai, membosankan dan tidak nyaman. Menurut

penelitian Yang et al., (2020) berbicara bahwa depresi sebagian memediasi hubungan antara *boredom proneness* dan *phubbing*. Menurut penelitian Wang et al., (2020) mengungkapkan bahwa *boredom proneness* berpengaruh positif terhadap perilaku *phubbing*.

Selain itu, faktor penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan *phubbing* ialah kecenderungan *smartphone addiction*. Penelitian Isrofin & Munawaroh (2021) kecanduan *smartphone* telah terbukti menjadi prediktor perilaku *phubbing*, selain itu dipengaruhi oleh faktor lain. Selanjutnya, riset Kusumaningrum (2020) menjelaskan bahwa ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara perilaku *phubbing* orang tua dengan perilaku *smartphone addiction* pada remaja. Penelitian Sengka (2019) menunjukkan bahwa *smartphone addiction* berdampak signifikan terhadap perilaku *phubbing* Gen Z di Bekasi. Penelitian dari Taufik dkk., (2020) terdapat keterkaitan antara *smartphone addiction* dengan perilaku *phubbing* pada remaja di SMAN 34 Jakarta Selatan. Selain itu, riset Syafitri (2022) menunjukkan bahwa kecenderungan penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang menyebabkan kecanduan dapat menimbulkan perilaku *phubbing* mahasiswa.

Penelitian ini juga menunjukkan penelitian terdahulu mengenai *phubbing*. Menurut penelitian Kurnia (2020), dijelaskan bahwa ditemukan keterkaitan yang negatif antara kontrol diri dengan kecenderungan *phubbing*. Kontrol diri memiliki pengaruh kecil pada perilaku *phubbing* dan pengaruh besar lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor selain pada

penelitian. Selain itu, kontrol diri yang tinggi dimiliki oleh remaja akhir perempuan, dan jika mereka bermain *game* selama 1 sampai 2 jam sehari, perilaku *phubbing* mereka rendah. Instagram merupakan media sosial yang paling banyak digunakan untuk menampilkan perilaku *phubbing* yang rendah. Menurut penelitian Raharjo (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas akses internet siswa dengan perilaku *phubbing* siswa di sekolah X yang artinya semakin tinggi intensitas koneksi internet siswa maka tingkat *phubbing* juga semakin tinggi. Sebaliknya, ketika intensitas penggunaan internet siswa rendah, maka tingkat perilaku *phubbing* juga rendah.

D. Tujuan Penelitian

Arah atau tujuan dalam riset ini ialah:

1. Untuk memahami apakah *boredom proneness* berhubungan dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.
2. Untuk memahami apakah kecenderungan *smartphone addiction* berhubungan dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.
3. Untuk memahami apakah *boredom proneness* serta kecenderungan *smartphone addiction* berhubungan dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Temuan riset ini mampu memperluas informasi tentang *phubbing*, khususnya di bidang psikologi sosial, untuk memperkaya teori-teori terkini.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian *phubbing* selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini bisa menjadi bakal penilaian untuk mengatasi problematik terkait *phubbing* di kalangan mahasiswa.
- b. Riset ini dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca mengenai *phubbing* pada mahasiswa.

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Phubbing*

a. Definisi *Phubbing*

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016), *phubbing* merupakan mengabaikan tindakan yang dilakukan seseorang di lingkungan sosial dimana seseorang mengalihkan perhatian ke *smartphone*. Sedangkan menurut Karadag et al. (2015) kecenderungan *phubbing* dideskripsikan sebagai individu yang sedang berkonsentrasi pada *smartphone*-nya saat sedang bercakap-cakap dengan orang lain.

Chotpitayasunondh & Douglas (2016) mendefinisikan *phubbing* sebagai perilaku yang lebih memilih untuk fokus pada *smartphone* sambil mengabaikan orang lain dalam aktivitas sosial.

Phubbing adalah tindakan mengabaikan orang-orang di sekitar dengan menggunakan *smartphone* untuk berinteraksi dengan dua orang atau lebih.

Kegiatan *phubbing* sangat sering ditemukan dalam kehidupan dan mengabaikannya dapat mengurangi hubungan sosial antara *phubber* dan *phubbed* karena diabaikan, baik sengaja maupun tidak sengaja. Ciri-ciri yang menunjukkan perilaku *phubbing* seperti mengubah kontak mata. Jika dua orang

berkomunikasi secara langsung atau tatap muka, mereka harus melakukan kontak mata. Namun, orang yang melakukan *phubbing* memalingkan muka dari orang yang berbicara di *smartphone* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *phubbing* merupakan suatu tindakan untuk lebih fokus terhadap *smartphone* pada saat berkumpul bersama orang lain.

b. Faktor yang Mempengaruhi *Phubbing*

Dalam riset Karadag et al. (2015), ditunjukkan bahwa faktor-faktor bisa membuat kecenderungan *phubbing* adalah:

1) Gangguan komunikasi

Hambatan komunikasi yang utama dalam interaksi dan percakapan tatap muka dapat berseumber dari *smartphone*.

2) Memiliki obsesi pada *smartphone*

Obsesi pada *smartphone* berasal dari dorongan yang tinggi dan terus-menerus untuk menggunakan ponsel meski sedang melakukan interaksi secara langsung.

3) Kecanduan *smartphone*

Kecanduan *smartphone* umumnya terjadi dikarenakan oleh pemakaian *smartphone* yang melebihi 6 jam dalam sehari. Pemakaian *smartphone* yang berlebihan dapat membunuh rasa ingin tahu seseorang dan menghabiskan banyak waktu untuk mengenal dan mengeksplor fitur dan situs yang dapat

diakses melalui internet. Hal ini membuat orang menggunakan internet untuk waktu yang lama, lalai dalam kehidupan nyata mereka dan orang-orang di sekitar mereka. Media sosial juga menjadi faktor seseorang melakukan *phubbing*, meskipun media sosial pada mulanya berkembang sebagai media komunikasi, tetapi dalam praktiknya penggunaan media sosial secara terus-menerus bisa menyebabkan kecanduan. Penggunaan *game* secara berlebihan juga dapat mempengaruhi orang melakukan *phubbing*. Umumnya orang-orang memanfaatkan *game* untuk menenangkan pikiran mereka dari persoalan yang sedang dihadapi. Tidak sedikit *game online* yang menyebabkan penggunanya untuk lebih betah berlama-lama di dalam *game* dan menyulitkan para *gamers* untuk mengatur waktunya dengan baik.

Menurut Saloom & Veriantari (2022), yang menjadi faktor kecenderungan *phubbing* adalah:

- 1) Kecanduan media sosial (Karadag et al., 2015)

Smartphone, yang memungkinkan jejaring media sosial, dapat disebut sebagai target utama bagi kecanduan bersama individu setiap saat. Artinya, seseorang mencoba untuk mempertahankan kehadiran media sosial mereka saat

menjalani kehidupan nyata, tetapi dalam kondisi yang sama mengurangi kegiatan dalam kehidupan nyata mereka.

2) *Boredom proneness* (kecenderungan kebosanan)

Boredom proneness (kecenderungan kebosanan) umumnya disebabkan oleh karakteristik psikologis internal. *Boredom proneness* adalah sifat kebosanan dan ditinjau oleh karakteristik internal individu, sedangkan keadaan kebosanan lebih ditentukan oleh lingkungan eksternal (Fahlman et al., 2013). Ciri-ciri Kebosanan, Impulsif, dan *Phubbing* semuanya saling berkaitan secara positif satu sama lain. Impulsif juga diartikan dapat memediasi hubungan antara sifat kebosanan dan *phubbing* (Zhao et al., 2016).

3) *Self-control* (kontrol diri)

Menurut Benvenuti et al., (2019), *self-control* berhubungan negatif dengan perilaku *phubbing*. Dengan kata lain, tinggi tingkat *self-control* seseorang, akan rendah pula kecenderungan *phubbing* orang tersebut. Sebaliknya, rendah *self-control* seseorang maka perilaku *phubbing*-nya akan tinggi.

Berdasarkan pemaparan diatas, *phubbing* dapat terjadi karena banyak faktor. Diantarnya meliputi gangguan komunikasi, obsesi terhadap *smartphone*, kecanduan *smartphone*, kecanduan

internet, kecanduan media sosial, kecanduan *game*, *boredom pronenes*, dan *self-control* yang rendah.

c. Aspek *Phubbing*

Karadag et al., (2015) memaparkan bahwa terdapat 2 aspek pada perilaku *phubbing*, yaitu sebagai berikut:

1) Gangguan komunikasi (*communication disturbance*)

Dalam hal ini, gangguan komunikasi yang terjadi merupakan aktivitas yang disebabkan oleh *smartphone*. Adanya *smartphone* membuat komunikasi secara langsung menjadi terabaikan.

2) Obsesi terhadap *smartphone* (*smartphone obsession*)

Obsesi terhadap *smartphone* terjadi dikarenakan ambisi serta motivasi dalam penggunaan *smartphone* meski bertatap muka langsung.

Berdasarkan pemaparan diatas, *phubbing* memiliki dua aspek yang saling berhubungan antara gangguan komunikasi dan obsesi terhadap *smartphone*.

B. Boredom Proneness

a. Definisi *Boredom Proneness*

Kebosanan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang biasanya terjadi pada hal yang tidak menarik, tidak berarti, dan dibawah situasi yang menantang (Van Tilburg & Igou, 2012). Ini

adalah keadaan sementara yang mengatur perilaku dan memotivasi orang untuk mengejar tindakan yang lebih bermakna (Elpidorou, 2014; Van Tilburg & Igou, 2019). Pengalaman sesaat dari kebosanan sering terjadi (Chin et al., 2017), dan dapat mempromosikan hal yang tidak diinginkan misalnya kinerja akademik yang lebih buruk, pengambilan risiko (Kyllyç et al., 2019; Pekrun et al., 2014) dan diinginkan (Mann & Cadman, 2014; Van Tilburg et al., 2013).

Sementara konsekuensi dari *boredom proneness* dapat menjangkau domain positif dan negatif, para peneliti telah mengusulkan bahwa mengalami kebosanan yang lebih kronis cenderung memiliki faktor utama. Dalam konteks ini, para peneliti telah mencurahkan upaya yang cukup besar untuk menyelidiki *boredom proneness* konstruk seperti sifat yang sesuai, kecenderungan umum untuk mengalami kebosanan (diuraikan di bawah; Farmer & Sundberg, 1986).

Boredom proneness dapat diartikan sebagai kondisi gairah dan ketidakpuasan yang terbilang rendah karena keadaan yang tidak cukup merangsang (Vodanovich, 2016). *Boredom proneness* telah terbukti berhubungan dengan gangguan perilaku. Sebagai masalah psikologis, *boredom proneness* menjadi masalah yang cukup meluas dan penting (Prajitna & Putranto, 2021). *Boredom proneness* mengacu pada kecenderungan umum seseorang untuk

mengalami kebosanan (Farmer & Sunberg, 1986). Orang yang rentan terhadap kebosanan tinggi kurang mampu mempertahankan perhatian yang berkelanjutan, lebih impulsif, dan kurang melihat tujuan dalam kehidupan (Fahlman et al., 2009; Goldberg et al., 2011). Pentingnya *boredom proneness* telah dibuktikan dalam bukti empiris substansial yang menunjukkan keterkaitannya dengan masalah kesehatan mental dan perilaku bermasalah. Itu juga disarankan menjadi penghalang untuk berkembang dan bahkan terkait dengan kematian (Britton & Shipley, 2010; Maltzberger et al., 2000).

Berdasarkan pemaparan di atas, *boredom proneness* atau kecenderungan kebosanan bisa saja terjadi kepada siapapun dengan emosi yang tidak stabil.

a. Faktor yang Mempengaruhi *Boredom Proneness*

Menurut penelitian Posner & Petersen (dalam Eastwood et al., 2012) faktor yang menyebabkan munculnya *boredom proneness* ialah:

- 1) Ketidakmampuan untuk menarik perhatian dengan informasi internal (misalnya pikiran atau perasaan) atau eksternal (misalnya rangsangan lingkungan) yang diperlukan untuk terlibat dalam aktivitas yang memuaskan, yaitu perasaan bahwa seseorang tidak menerima dukungan atau perhatian dari lingkungan yang membosankan.

2) Memikirkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan pekerjaan (misalnya mengembara, tidak memperhatikan saat belajar). Dapat diartikan dari pernyataan ini bahwa pikiran mengembara dan kejadian langka menyebabkan individu kesulitan mempertahankan perhatian dalam pikiran. Oleh karena itu, pikiran individu sama sekali tidak ada dalam kegiatan pembelajaran online. Sebaliknya, individu berpikir tentang isu-isu yang tidak terkait dengan pembelajaran.

3) Kaitkan lingkungan dengan penyebab yang tidak kita sukai atau tidak pedulikan (misalnya, "pekerjaan ini membosankan", "tidak ada yang bisa dilakukan"). Tujuan dari pernyataan ini adalah agar individu mengasosiasikan gairah rendah dalam diri individu dan mengasosiasikan perasaan acuh tak acuh dengan lingkungan.

Berdasarkan pemaparan diatas, faktor pendukung terjadinya *boredom proneness* ialah ketidaktertarikan akan lingkungan yang ada didepan mereka, dan juga kurang fokus terhadap apa yang mereka kerjakan.

b. Aspek *Boredom Proneness*

Menurut Pekrun et al. (dalam Tze et al., 2011) *boredom proneness* memiliki 4 komponen, yaitu:

- 1) Komponen afektif, yakni komponen yang mencerminkan fakta bahwa kebosanan adalah perasaan negatif dan mengganggu (misalnya sedih, bosan, mudah tersinggung) yang merasuki individu.
- 2) Komponen kognitif, yaitu komponen yang berhubungan dengan kondisi mental yang memar, kata memar di sini berarti kondisi dimana seseorang memiliki keterbatasan pikiran (misalnya kesulitan mengingat, kesulitan memahami, dan lain-lain).
- 3) Komponen motivasi, adalah kecenderungan untuk menghentikan atau menunda kegiatan tertentu (misalnya menunda pelaksanaan tugas).
- 4) Komponen fisiologis, adalah komponen yang menunjukkan kondisi tubuh yang lebih rendah (misalnya kelelahan, sakit kepala, susah tidur, dan lain-lain).

Berdasarkan pemaparan diatas, *boredom proneness* memiliki empat aspek yang saling berkaitan, yakni komponen afektif, komponen kognitif, komponen motivasi, dan komponen fisiologis.

C. Kecenderungan *Smartphone Addiction*

a. Definisi Kecenderungan *Smartphone Addiction*

Kecenderungan *smartphone addiction* adalah sebuah teori yang dikembangkan dari teori kecanduan internet Young. Menurut

Griffiths (Azizah, 2021), kecenderungan *smartphone addiction* didefinisikan sebagai seberapa sering *smartphone* digunakan dalam waktu yang lama sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari penggunanya. Kecenderungan *smartphone addiction* adalah perilaku yang menyebabkan kesulitan dalam kehidupan sehari-hari atau menghambat kontrol impuls akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Kwon et al., 2013).

Lee, dkk. dalam Ramadani (2018) menjelaskan bahwa kecenderungan *smartphone addiction* dapat didefinisikan sebagai individu yang kecanduan menggunakan aplikasi di *smartphone* dan menjadi adiksi sesuai dengan perkembangan *smartphone* tersebut. Hal ini terjadi karena individu yang memiliki adiksi penggunaan *smartphone* karena adanya aplikasi *smartphone* menemukan kenyamanan dalam kesehariannya dan menghabiskan banyak waktu menggunakan aplikasi pada *smartphone* untuk mendapatkan kemudahan tersebut. Pecandu *smartphone* mengalami kesulitan dalam melakukan tugas sehari-hari, seperti tidak dapat melaksanakan tugas yang telah disusun, sulit memfokuskan diri ketika berada di kelas atau pekerjaan, pusing atau pandangan kabur, nyeri di pergelangan tangan atau leher belakang, dan susah tidur.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, peneliti menggunakan teori Profesor Kwon bahwa kecenderungan

smartphone addiction adalah perilaku individu yang dapat menjadi tidak terkendali akibat pemakaian *smartphone* yang berlebih dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

b. Faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan *Smartphone Addiction*

Menurut Gökçearslan et al. (2016), faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecenderungan *smartphone addiction* meliputi:

1) Durasi penggunaan *smartphone* (*The duration of smartphone usage*)

Kwon et al. memberitahu bahwa banyak pengguna *smartphone* mengatakan mereka melihat *smartphone* mereka tidak hanya sebagai alat untuk melakukan panggilan telepon, tetapi juga sebagai konsol *game*, komputer portabel, dan bahkan teman untuk membuat koneksi pribadi. Penggunaan *smartphone* yang sering dan berulang berdasarkan 'teori tindak lanjut yang optimal' menyebabkan kecanduan. Aplikasi *smartphone* mengarahkan orang untuk lebih sering memeriksa ponsel mereka. Kebiasaan memeriksa mendorong orang untuk lebih sering menggunakan *smartphone* mereka.

2) *Cyberloafing*

Cyberloafing didefinisikan sebagai penggunaan internet selama waktu kelas di lingkungan kelas untuk tujuan yang

tidak terkait dengan kegiatan akademik dan dapat berdampak buruk pada proses belajar siswa. Semakin tinggi intensitas aktivitas *cyberloafing* di lingkungan kelas, maka kecenderungan akan *smartphone* juga semakin tinggi.

3) *Self-regulation*

Menurut Zimmerman, *self-regulation* mengacu pada proses diskrit yang secara sistematis mengarahkan "pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan pribadi". Regulasi mengacu pada koordinasi pemikiran, pengaruh, tindakan atau kepentingan melalui penggunaan mekanisme spesifik yang disengaja atau otomatis dan mendukung meta-teknologi. Teori *self-regulation* berurusan dengan perilaku adiktif. Perilaku adiktif dinyatakan termasuk hilangnya *self-control*.

Van Deursen et al. juga mengungkapkan bahwa tingkat *self-regulation* yang rendah berada dibalik risiko kecanduan *smartphone*. Jika orang dapat mengontrol pikiran, perasaan, dan impuls mereka dengan lebih baik, mereka cenderung tidak mengalami masalah dengan penggunaan *smartphone* mereka. Dengan kata lain, ada kemauan untuk menolak kepuasan sementara dari penggunaan *smartphone* secara kompulsif (Ting & Chen, 2020). Jung et al. (2016) menyimpulkan bahwa individu dengan *self-regulation* yang

buruk lebih mungkin mengembangkan kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan pemaparan diatas, faktor yang mempengaruhi kecenderungan *smartphone addiction* meliputi durasi yang terlalu panjang dalam penggunaan *smartphone*, penggunaan internet pada saat kelas sekolah, dan *self-regulation* yang rendah.

c. Aspek Kecenderungan *Smartphone Addiction*

Menurut Kwon et al. (2013), kecenderungan *smartphone addiction* memiliki enam aspek, yaitu:

- 1) *Daily life disturbance*, ini adalah gangguan yang mengganggu kehidupan sehari-hari, seperti melewatkan tugas yang direncanakan, mengalami susah fokus pada kelas atau pekerjaan, pandangan kabur, rasa sakit di pergelangan tangan dan belakang leher, serta gangguan tidur.
- 2) *Positive anticipation*, membuat *smartphone* sebagai media dalam memperkecil atau menghilangkan rasa stres dan kekosongan tanpa semangat dan pengguna *smartphone*. Untuk sebagian besar pemilik *smartphone*, *smartphone* tidak hanya menjadi alat komunikasi serta permainan, namun juga menjadi alat pendamping yang menumbuhkan kesenangan, menghilangkan penat, mengurangi kecemasan, dan memberikan rasa aman.

- 3) *Withdrawal*, tidak sabar dan gelisah tanpa *smartphone*, tidak sekalipun melupakan *smartphone* meskipun tidak digunakan, menggunakan *smartphone* tanpa henti, dan merasa kesal jika perhatian teralihkan saat menggunakan *smartphone*.
- 4) *Cyber-oriented relationship*, termasuk pertanyaan tentang orang yang merasa hubungan mereka dengan teman yang mereka kenal melalui *smartphone* jauh lebih intim daripada hubungan mereka dengan teman sejati, yang merasakan kehilangan yang luar biasa saat tidak mengoperasikan *smartphone* mereka, dan yang memeriksa *smartphone* mereka semua.
- 5) *Overuse*, saya lebih suka menggunakan *smartphone* saya untuk mencari sesuatu daripada meminta bantuan, charger *smartphone* saya selalu siap, dan keinginan untuk menggunakan *smartphone* saya berhenti dan kemudian muncul kembali.
- 6) *Tolerance*, yaitu saya mencoba menyesuaikan tanpa menggunakan *smartphone* saya, tetapi selalu gagal. Dengan kata lain, pecandu *smartphone* akan menunjukkan kurangnya pengendalian diri dalam penggunaan *smartphone*.

Berdasarkan pemaparan diatas, aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyber-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*.

D. Kerangka Teori

Berdasarkan hasil penelitian Putri & Rusli (2021), Al-Saggaf et al., (2019), Ekasari, (2022), Yang et al., (2020), dan Wang et al., (2020) memaparkan bahwa terdapat hubungan antara *boredom proneness* dengan *phubbing*. Kemudian, riset oleh Isrofin & Munawaroh, (2021), Kusumaningrum, (2020), Sengka, (2019), Taufik dkk., (2020), dan Syafitri, (2022) Menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecenderungan *smartphone addiction* dengan *phubbing*. Penelitian dari Kurnia, (2020) dan Raharjo, (2021) juga menunjukkan bahwa ada hubungan lain yang bisa mengakibatkan seseorang melakukan *phubbing*. Maka dari itu, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction* dalam kaitannya dengan persepsi mahasiswa tentang perilaku *phubbing* mereka. Berikut adalah uraian landasan teori penelitian:

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metodologi penelitian ini menerapkan metode kuantitatif korelasional. Metode ini digunakan untuk mengetahui hubungan dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2012). Penalaran serupa berlaku untuk penelitian ini, yang berusaha memastikan bagaimana *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction* berhubungan dengan *phubbing*.

Dalam penelitian ini, partisipan akan langsung mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti sebagai instrument penelitian. Hasil skala yang dimasukkan subjek diolah dan dianalisis dengan metode analisis regresi linier berganda menggunakan program analisis SPSS.

B. Identifikasi Variabel

Tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dua variabel terikat (X1 dan X2), dan satu variabel dependen (Y)

- a. Variabel Terikat (X1): *Boredom Proneness*
- b. Variabel Terikat (X2): *Kecenderungan Smartphone Addiction*
- c. Variabel Bebas (Y): *Phubbing*

C. Definisi Konseptual

- a. *Phubbing*

Menurut Chotpitayasunondh & Douglas (2016), *phubbing* adalah mengabaikan tindakan yang dilakukan seseorang dalam lingkungan sosial dengan mengalihkan perhatian ke *smartphone*.

b. *Boredom Proneness*

Boredom proneness dapat diartikan mengacu pada kecenderungan umum seseorang untuk mengalami kebosanan (Farmer & Sunberg, 1986)

c. Kecenderungan *Smartphone Addiction*

Menurut Griffiths (Azizah, 2021), kecenderungan *smartphone addiction* didefinisikan sebagai seberapa sering *smartphone* digunakan dalam waktu yang lama sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari penggunaannya.

D. Definisi Operasional

a. *Phubbing*

Phubbing adalah tindakan ketidakpedulian terhadap lingkungan karena lebih berfokus pada perangkat daripada berinteraksi atau berbicara dengan lingkungan. *Phubbing* memiliki dua aspek: gangguan komunikasi dan obsesi telepon.

b. *Boredom Proneness*

Boredom proneness merupakan kondisi kecenderungan umum seseorang untuk mengalami kebosanan. *Boredom proneness* memiliki 4 aspek, yaitu komponen afektif, komponen kognitif, komponen motivasi, dan komponen fisiologis.

c. Kecenderungan *Smartphone Addiction*

Kecenderungan *smartphone addiction* merupakan tingkat penggunaan *smartphone* secara berlebihan dengan durasi lebih dari enam jam perhari dan mempunyai masalah dalam melakukan gangguan kegiatan sehari-hari atau kontrol impuls yang diukur menggunakan skala likert dengan aspek *daily life disturbance, positive anticipation, withdrawal, cyber-oriented relationship, overuse, dan tolerance*.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

a. Populasi

Populasi dapat diartikan dengan keseluruhan yang meliputi subjek dan individu dengan sifat dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti untuk diamati lebih lanjut dan pengambilan keputusan (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian merupakan mahasiswa maupun mahasiswi aktif S1 Perguruan Tinggi di wilayah Surabaya berusia 18-30 tahun. Terdapat 76 Perguruan Tinggi di wilayah Surabaya yang terbagi menjadi 6 Perguruan Tinggi Negeri dan 70 Perguruan Tinggi Swasta. Sementara untuk mahasiswa maupun mahasiswi aktif S1, terdapat 257.380 mahasiswa maupun mahasiswi yang terbagi menjadi 110.243 mahasiswa maupun mahasiswi di Perguruan Tinggi Negeri dan 147.387 mahasiswa maupun mahasiswi di Perguruan Tinggi Swasta (BPS Jatim, 2020).

b. Sampel

Sampel dapat dimaknai sebagai suatu bagian kecil dari jumlah dan karakteristik populasi (Sugiyono, 2018). Menurut Roscoe (dalam Sugiyono, 2018) Ukuran sampel yang diketahui cocok untuk penelitian adalah antara 30 sampai 500 orang. Pengumpulan data dianggap lengkap bila peneliti telah menetapkan jumlah responden sebanyak 252 orang.

c. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel adalah pengambilan sampel dari suatu populasi serta menggunakannya sebagai objek penelitian. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan pada penelitian ini adalah *probability sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang menggunakan beberapa bentuk pemilihan acak. Untuk dapat mendapatkan metode pemilihan acak, seorang peneliti harus menyiapkan beberapa proses atau prosedur untuk dapat memastikan bahwa unit yang berbeda ada di dalam populasi dan memiliki kemungkinan yang sama untuk dipilih. Salah satu teknik yang masuk dalam *probability sampling* adalah *simple random sampling*, yang dimana pengambilan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Adapun kriteria subjek penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa atau mahasiswi aktif S1 Perguruan Tinggi di Surabaya
- 2) Berusia 18-30 tahun

tersebut lebih besar dari 0,6 sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur *boredom proneness* dinyatakan reliabel.

c. Instrumen Pengukuran Kecenderungan *Smartphone Addiction*

1) Definisi Operasional

Kecenderungan *smartphone addiction* merupakan tingkat penggunaan *smartphone* secara berlebihan dengan durasi lebih dari enam jam perhari yang memiliki tingkat kesulitan melakukan gangguan kegiatan sehari-hari atau kontrol impuls yang diukur menggunakan skala likert dengan aspek *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyber-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*.

2) Alat Ukur

Smartphone Addiction Scale-Short Form (SAS-SF) ini

berdasarkan aspek dari teori Kwon et al. (2013). Skala ini didasarkan pada 6 aspek, yakni: *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyber-oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*. Ada 10 pernyataan pada skala ini, dan ada 4 kemungkinan jawaban pada Skala Likert: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini dijelaskan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 3.7 *Blueprint Smartphone Addiction Scale-Short Form (SAS-SF)*

Aspek	Indikator	Aitem	Total
-------	-----------	-------	-------

		F	UF	
Daily life	Gagal mengerjakan pekerjaan	1	-	1
distrubance	yang telah direncanakan			
	Kesulitan dalam berkonsentrasi	1	-	1
	pada pekerjaan mereka			
Positive	Menjadikan <i>smartphone</i> sebagai	-	1	1
anticipation	sarana untuk mengurangi atau			
	menghilangkan stress			
	Memiliki perasaan hampa tanpa	1	-	1
	<i>smartphone</i>			
Withdrawal	Merasa tidak sabar, resah, dan	1	-	1
	tidak menoleransi keadaan tanpa			
	<i>smartphone</i>			
	Kesal ketika terganggu saat	1	-	1
	menggunakan <i>smartphone</i> -			
Cyber-	Mengecek <i>smartphone</i> untuk tetap	1	-	1
oriented	terhubung dengan teman			
relationship	Lebih nyaman berhubungan	1	-	1
	dengan orang lain di dunia maya			
Overuse	Menggunakan <i>smartphone</i> secara	1	-	1
	berlebihan dan tidak terkendali			
Tolerance	Ketidakmampuan untuk	1	-	1
	mengendalikan penggunaan			

Uji multikolinearitas mencari keterkaitan antar variabel independen pada model regresi ini. Model regresi tidak menunjukkan multikolinearitas antar variabel independen ketika nilai *tolerance* > 0,1 dan VIF < 10 (Ariawaty & Evita, 2018).

Collinearity Statistics	
Tolerance	VIF
.282	3.544
.282	3.544

Tabel 3.12 Hasil Uji Multikolinearitas

Berdasarkan Tabel 3.12, dari hasil uji multikolinearitas diperoleh nilai tolerance kedua variabel independen sebesar 0,282 > 0,100 dan nilai VIF sebesar 3,544 < 10,00. Kesimpulan dari pengujian ini adalah tidak terdapat multikolinieritas antar variabel bebas antara *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction*.

d. Uji Hipotesis

Analisis regresi linier berganda mengikuti seperangkat pedoman yang disebut pengujian hipotesis. Analisis ini merupakan salah satu jenis uji statistik yang dipakai untuk memahami dampak variabel bebas pada variabel terikat bila terdapat beberapa variabel bebas (Muhid, 2019).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, diperlukan perencanaan dengan bertujuan untuk memberikan hasil yang terbaik. Persiapan diharapkan dapat mengurangi beberapa kendala yang terjadi ketika melakukan penelitian. Berikut beberapa persiapan yang dilakukan dalam penelitian ini:

1. Peneliti mengidentifikasi bahasan yang hendak diteliti, dengan merumuskan masalah serta menetapkan tujuan penelitian. Peneliti juga menentukan metode mana yang cocok untuk diterapkan, dan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Lepas itu, peneliti menentukan isu penelitian, variabel penelitian, dan hipotesis.

Kemudian peneliti melakukan literasi pada beberapa referensi baik buku hingga jurnal penelitian yang berguna untuk memudahkan memahami teori, mempelajari hipotesis serta untuk mendukung variabel yang diteliti.

2. Peneliti menentukan subjek dan membuat kriteria responden sesuai dengan kebutuhan penelitian untuk mendapatkan hasil yang memenuhi harapan peneliti. Penelitian ini memiliki fokus utama yang adalah mahasiswa maupun mahasiswi aktif S1 Perguruan Tinggi di daerah Surabaya.

X = Skor Responden

M = Mean (Rata-rata)

SD = Standar Deviasi

a. Skala *Boredom Proneness*

Berikut tabel kategorisasi variabel *boredom proneness* sesuai dengan norma yang berlaku:

Kategori	Frekuensi	Presentase
Tinggi	58	23%
Sedang	145	57,5%
Rendah	49	19,4%
Total	252	100%

Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel *Boredom Proneness*

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui terdapat 58 orang dengan kategori *boredom proneness* yang tinggi dengan persentase 23%, selanjutnya 145 orang dengan kategori *boredom proneness* sedang dengan persentase 57,5% dan 49 orang dengan kategori rendah pada persentase 19,4%. Dari penjelasan tersebut terlihat bahwa responden dengan *boredom proneness* tertinggi sebanyak 145 (57,5%), disusul responden teratas 58 (23%), dan terbawah 49 (1%). 19,4%.

b. Skala Kecenderungan *Smartphone Addiction*

Berikut tabel kategorisasi variabel kecenderungan *smartphone addiction* sesuai dengan norma yang berlaku:

6. Deskripsi Data Berdasarkan Semester dengan *Phubbing*

Crosstab *Phubbing* Dengan Semester

Kategori	Semester				Total
	2	4	6	8	
Rendah	6	11	8	12	37
Sedang	23	34	39	66	162
Tinggi	10	16	8	19	53
Total	39	61	55	97	252

*Tabel 4.14 Crosstab Bidang Semester dengan *Phubbing**

Berdasarkan Tabel 4.14, pada semester kedua diketahui terdapat 6 mahasiswa pada kategori rendah, 23 mahasiswa pada tingkat *phubbing* sedang, dan 10 mahasiswa pada kategori atas. Pada semester 4 terdapat 11 mahasiswa pada kategori *phubbing* rendah, 34 mahasiswa pada kategori sedang, dan 16 mahasiswa pada kategori tinggi. Sedangkan pada semester 6 terdapat 8 mahasiswa rendah, 39 mahasiswa sedang, dan 8 mahasiswa tinggi. Terakhir, pada Semester 8 terdapat 12 Rendah, 66 Menengah dan 19 Tinggi.

7. Deskripsi Data Berdasarkan Durasi Penggunaan *Smartphone* dalam Sehari dengan *Phubbing*

**Crosstab *Phubbing* dengan Durasi Penggunaan
Smartphone dalam Sehari**

**Durasi Penggunaan *Smartphone*
dalam Sehari**

Hal ini menunjukkan bahwa t hitung (5,210) > t tabel (1,969) dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *boredom proneness* dengan *phubbing*. Arah hubungan antara variabel *boredom proneness* dan *phubbing* menunjukkan hubungan yang positif atau searah, artinya setiap kenaikan satu satuan pada variabel *boredom proneness* akan menyebabkan peningkatan pada variabel *phubbing*.

Selanjutnya untuk variabel kecenderungan *smartphone addiction* diperoleh nilai t hitung = 9,804 dengan signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa t hitung (9,804) > t tabel (1,969) dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecenderungan *smartphone addiction* dengan *phubbing*. Arah hubungan variabel dependensi kecenderungan *smartphone addiction* dengan *phubbing* menunjukkan hubungan yang positif atau searah, artinya setiap kenaikan satu satuan variabel kecenderungan *smartphone addiction* akan mengakibatkan peningkatan variabel *phubbing*.

Adapun rumus model analisis regresi linier berganda yakni :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 1,968 + 0,397X_1 + 0,590X_2$$

Dari rumus model analisis regresi linier berganda diatas, adapun angka 1.968 merupakan nilai variabel sebelum dipengaruhi oleh variabel dependen yakni *boredom proneness* dan kecenderungan

smartphone addiction memiliki pengaruh 50% terhadap *phubbing*. Sehingga total pengaruh kedua variabel, yaitu *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction* terhadap *phubbing* sebesar 74%.

E. Pembahasan

Penelitian ini berguna untuk menguji hubungan antara *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction* di kalangan mahasiswa. Subyek penelitian ini adalah 252 siswa. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis statistik parametrik yaitu analisis regresi linier berganda. Pengujian analisis regresi linier berganda termasuk dalam pengujian hipotesis, dan prasyarat harus diuji sebelum melakukan pengujian hipotesis untuk memastikan bahwa data yang digunakan tidak bias, konsisten, efisien, dan akurat. Uji yang diperlukan meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Jika data lulus uji prasyarat, uji hipotesis analisis regresi linier berganda dapat digunakan (Osborne & Waters, 2003).

Selain melakukan uji-uji prasyarat dan uji hipotesis, peneliti melakukan uji tabulasi silang atau *crosstab* yang menjelaskan *phubbing* berdasarkan usia, jenis kelamin, instansi perguruan tinggi, semester, dan durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari yang dapat dilihat pada tabel 4.11 hingga tabel 4.15. Pada *crosstab* usia dengan *phubbing* dapat diketahui bahwa usia 20 dan 22 tahun merupakan 2 rentang usia yang memiliki tingkat *phubbing* terbanyak pada kategori sedang dan tinggi,

yaitu sebanyak 36 dan 38 orang pada kategori sedang, sedangkan 16 dan 20 orang pada kategori tinggi. Hal ini selaras dengan penelitian Lukman (2018) membuktikan bahwa umur 18-24 tahun mengalami adiksi terhadap penggunaan *smartphone* yang dapat menyebabkan perilaku *phubbing*. Seseorang dengan umur 20-22 merupakan mahasiswa yang dimana pasti menggunakan *smartphone* di perkuliahannya, maka dari itu potensi perilaku *phubbing* bisa terjadi.

Selain usia, pada *crosstab* jenis kelamin dengan *phubbing* menjelaskan bahwa kategori tertinggi berada pada tingkat sedang dengan jumlah 63 orang dari total 94 laki-laki dan 99 orang dari total 158 perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa keduanya memiliki perbedaan yang signifikan dalam tingkat *phubbing* dimana perempuan lebih tinggi. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Hura et al., 2021) yaitu perempuan lebih banyak melakukan *phubbing* daripada laki-laki untuk kebutuhan instrumental seperti menonton YouTube atau Netflix. Ketika sedang melakukan hal tersebut, mereka merasakan kesenangan dan keseruan sehingga cenderung untuk mengabaikan orang lain di sekitarnya dan melakukan *phubbing*.

Selanjutnya, instansi perguruan tinggi juga dijelaskan pada *crosstab* dengan *phubbing*. Dapat diketahui pada tabel 4.13 terdapat paling banyak dari UINSA yang memiliki tingkat *phubbing* sedang tertinggi (103 orang) dan tingkat *phubbing* tinggi tertinggi (21 orang). Instansi UINSA menempati posisi teratas karena penelitian ini

kebanyakan disebarluarkan oleh mahasiswa ataupun mahasiswi dari UINSA.

Berikutnya *crosstab* semester dengan *phubbing* pada tabel 4.14. Dapat diketahui bahwa tingkat sedang terbanyak berada di semester 8 dengan total 66 orang, dan disusul oleh semester 6 dengan total 39 orang. Mahasiswa semester 8 menempati urutan terbanyak yang melakukan *phubbing* karena banyak sekali tugas akhir yang membuat mereka tertekan dan mengalihkan perhatiannya dengan menggunakan *smartphone* seperti bermain *game*.

Berikutnya *crosstab* durasi penggunaan *smartphone* dalam sehari dengan *phubbing* pada tabel 4.15. Dapat diketahui bahwa tingkat sedang terbanyak berada di durasi lebih dari 6 jam dalam sehari dengan total 85 orang, dan disusul oleh durasi 6 jam dalam sehari dengan total 43 orang. Hal tersebut sejalan dengan (Chotpitayasunondh and Douglas 2016) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berkaitan erat dengan kemampuan remaja dalam mengendalikan diri. Semakin lama remaja bermain *smartphone*, maka mereka akan semakin merasa nyaman dengan *smartphone*-nya dan mengabaikan orang-orang dan lingkungan sekitarnya sehingga melakukan *phubbing*. Penggunaan *smartphone* yang lebih dari 6 jam dalam sehari bisa membuat seseorang lupa akan kehidupan nyatanya, karena terlalu asyik dalam menggunakan *smartphone*.

Selanjutnya peneliti menguji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linier berganda. Pengujian pertama adalah uji parsial atau uji-t untuk mengetahui hubungan antara variabel x dan y. Berdasarkan tabel 4.16 terbukti bahwa nilai t hitung (5,210) > t tabel (1,969). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara *boredom proneness* dengan *phubbing*. Arah hubungan kedua variabel adalah positif dan searah, artinya jika variabel *boredom proneness* meningkat nilainya, maka variabel *phubbing* juga akan meningkat nilainya.

Sebuah penelitian terbaru oleh Zhao et al., (2016) mengeksplorasi hubungan antara sifat kebosanan (trait boredom), impulsif dan kecanduan ponsel di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sifat kebosanan (trait boredom), impulsif dan kecanduan ponsel semua berkorelasi positif satu sama lain. Selain itu, impulsif ditemukan untuk memediasi hubungan antara sifat kebosanan (trait boredom) dan kecanduan ponsel. Dalam penelitian Al-Sagaf, MacCulloch dan Wiener mengungkapkan bahwa sifat kebosanan (trait boredom) memprediksi perilaku phubbing, bahkan ketika di kontrol dengan aspek demografis dan usia (Al-Saggaf et al., 2019).

Uji T selanjutnya adalah variabel kecenderungan *smartphone addiction* dengan *phubbing*. Hasilnya t hitung (9,804) > t tabel (1,969) yang berarti kecenderungan *smartphone addiction* memiliki hubungan dengan *phubbing*. Adapun arah hubungannya adalah positif dan searah,

yang berarti jika nilai variabel kecenderungan *smartphone addiction* bertambah, maka nilai *phubbing* akan bertambah juga.

Seseorang yang memiliki kecenderungan *smartphone addiction* yang tinggi secara tidak sadar dapat mempengaruhi dirinya sendiri dimana individu tersebut terlalu mengalihkan fokus pada *smartphone*-nya dan berakibat pada pengabaian lingkungan sekitar. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Karadag (2015) bahwa *smartphone* memfasilitasi kehidupan manusia yang menyebabkan masalah dalam kehidupan manusia tersebut, yang menyebabkan penggunaan teknologi secara berlebihan, tingkat keterlibatan yang tinggi dan akhirnya mengalami perilaku *phubbing*.

Pengujian hipotesis kedua adalah dengan menggunakan uji F untuk melihat hubungan antara dua variabel dengan variabel y secara bersamaan atau bersama-sama. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.17 dimana diketahui nilai f hitung (371,791) > f tabel (3,879) dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa variabel *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction* memiliki hubungan positif dengan *phubbing*. yang berarti semakin besar *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction*, semakin besar *phubbing*. Besarnya pengaruh kedua variabel x terhadap variabel y sebesar 74% dan sisanya sebesar 26% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan diantaranya yaitu alat ukur yang digunakan pada ketiga variabel adalah alat ukur adaptasi dari

bahasa asing. Untuk itu, dibutuhkan alat ukur yang dibuat khusus untuk menyesuaikan dengan kebiasaan masyarakat sekitar. Keterbatasan lainnya yaitu penelitian ini hanya menguji hubungan antara *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction* saja, sedangkan masih banyak sekali faktor lain yang dapat mempengaruhi *phubbing* yang menarik untuk diteliti.

Implikasi teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan kajian ilmiah di lingkungan sosial. Implikasi praktis dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi siswa atau guru untuk menemukan bahwa *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction* dapat menjadi salah satu faktor penting dari perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh mahasiswa.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara *boredom proneness* dan kecenderungan *smartphone addiction* dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa yang telah dilakukan peneliti didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Pada hipotesis pertama, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *boredom proneness* dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat *boredom proneness* pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing*-nya. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima dan memiliki sumbangan efektif sebesar 24%.
2. Pada hipotesis kedua, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *smartphone addiction* dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula perilaku *phubbing*-nya. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima dan memiliki sumbangan efektif sebesar 50%.
3. Pada hipotesis ketiga, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *boredom proneness* dan *smartphone addiction* dengan perilaku *phubbing* pada mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima dan memiliki sumbangan efektif sebesar 74%.

B. Saran

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama ini. Oleh karena itu, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan terkait penelitian serupa:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti berikutnya dapat mengungkap mengenai prediktor-prediktor lain seperti *fear of missing out (FoMO)* atau *self-control* yang dapat mempengaruhi *phubbing*. Serta dapat melakukan penelitian dengan subjek dan kondisi berbeda seperti remaja yang hobi bermain *game*. Peneliti juga bisa menambahkan lebih banyak sampel dari penelitian mengenai *phubbing* dan lebih memperinci tentang subjek yang melakukan *phubbing*.

2. Bagi mahasiswa

Diharapkan untuk mahasiswa bisa mengurangi perilaku *phubbing* dan lebih menghargai teman-teman dan lingkungan sekitar apabila sedang berinteraksi agar dapat menimbulkan rasa saling menghargai.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8-14.
- Al-Saggaf, Yeslam, and Sarah B. O'Donnell. (2019). "The Role of State Boredom, State of Fear of Missing out and State Loneliness in State Phubbing." *Australasian Conference on Information Systems*, 214–21.
- Amelia, T., Despitasari, M., Sari, K., Putri, D. S. K., Oktamianti, P., & Agustina, A. (2019). Phubbing, Penyebab Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia. *Jurnal ekologi kesehatan*, 18(2), 122-134.
- Ariawaty, R. N., & Evita, S. N. (2018). *Metode Kuantitatif Praktis*. Bandung: PT. Bima Pratama Sejahtera
- Azizah, M. (2021). The Relationship Between Time Management, Self Regulation, And Smartphone Addiction. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8, 82–98. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8057>
- Backer, E. (2010). Using Smartphones And Facebook In A Major Assessment: The Student Experience. *E-Journal of Business Education & Scholarship of Teaching*, 4(1), 19-31.
- Balta, Sabah, Emrah Emirtekin, Kagan Kircaburun, and Mark D. Griffiths. 2020. "Neuroticism, Trait Fear of Missing Out, and Phubbing: The Mediating Role of State Fear of Missing Out and Problematic Instagram Use." *International Journal of Mental Health and Addiction* 18(3):628–39. doi: 10.1007/s11469- 018-9959-8.
- Benvenuti, Martina, Agata Błachnio, Aneta Małgorzata Przepiorka, Vesela Miroslavova Daskalova, and Elvis Mazzoni. (2019). "Factors Related to

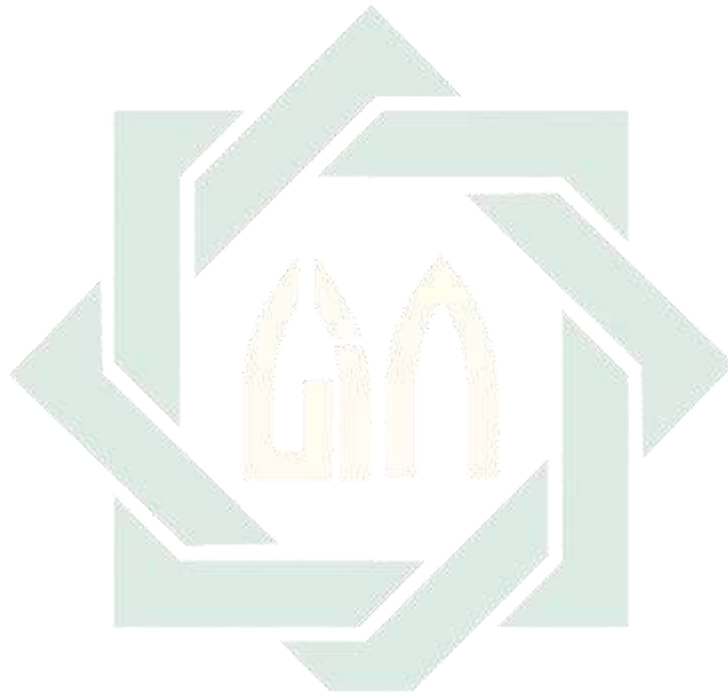
- Phone Snubbing Behavior in Emerging Adults.” 164–87. doi: 10.4018/978-1-5225-9412-3.ch007.
- Chotpitayasunondh, Varoth, and Karen M. Douglas. (2016). “How ‘Phubbing’ Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone.” *Computers in Human Behavior* 63:9–18. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018.
- Chotpitayasunondh, Varoth, and Karen M. Douglas. (2018). “The Effects of ‘Phubbing’ on Social Interaction.” *Journal of Applied Social Psychology* 48(6):304–16. doi: 10.1111/jasp.12506.
- Culp, N. A. (2006). The Relations Of Two Facets Of Boredom Proneness With The Major Dimensions Of Personality. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 999-1007.
- Eastwood, J. D., Frisken, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom In Terms Of Attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482-495.
- Ekasari, E. D. (2022). Fenomena Phubbing Remaja Pada Media Sosial Di Pekanbaru (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau).
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20(1), 68–85.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS 25, *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*, Semarang. Cetakan Ke, 9
- Gökçearsan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone Addiction, Cyberloafing, Stress And Social Support Among University Students: A Path Analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.05.036>

- Haomasan, P., & Nofharina, N. (2018). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Pola Komunikasi Interpesonal Siswa Smp Negeri 50 Bandung. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 1-7.
- Isrofin, B., & Munawaroh, E. (2021). The Effect Of Smartphone Addiction And Self-Control On Phubbing Behavior. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 15-23.
- Kaczmarek, L. D., Behnke, M., & Dżon, M. (2019). What hurts, Pikachu? Physical symptoms in Pokémon Go players. *PG gaming and physical health*, Poland.
- Karadağ, Engin, Şule Betül Tosuntaş, Evren Erzen, Pinar Duru, Nalan Bostan, Berrak Mizrak Şahin, Ilkay Çulha, and Burcu Babadağ. (2015). “Determinants of Phubbing, Which Is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model.” *Journal of Behavioral Addictions* 4(2):60–74. doi: 10.1556/2006.4.2015.005.
- Kurnia, S. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di Jakarta. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 18(01).
- Kwan, H., & Leung, M. (2017). The Structural Model In Parenting Style, Attachment Style, Self-Regulation And Self-Esteem For Smartphone Addiction. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 3. <https://doi.org/10.22492/ijpbs.3.1.06>
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik* (Edisi 2). Zifatama Jawara.
- Munatirah, H., & Anisah, N. (2019). Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Phubbing (Studi Penelitian Pada Masyarakat Kota Banda Aceh Yang Mengunjungi Warung Kopi Di Kecamatan Leung Bata). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 4(2).

- Prajitna, G. G., & Putranto, L. S. (2021). Pengaruh Boredom Proneness Dan Locus Of Control Terhadap Kecepatan Saat Mengemudi Di Jabodetabek. *JMTS: Jurnal Mitra Teknik Sipil*, 4(2), 397-410.
- Putri, W. D., & Rusli, D. (2021). Pengaruh Leisure Boredom Terhadap Phubbing Pada Remaja Di Kota Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(2).
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2023). Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(2), 343-347.
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas Mengakses Internet dengan Perilaku Phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1-11.
- Rahmadani, R. (2018). Hubungan Antara Stres Akademik Dngan Kecanduan Smartphone Pada Mahasiswa [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. https://doi.org/10.1010.20BAB%20V_2018159PSI.pdf
- Saloom, G., & Veriantari, G. (2022). Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 152-167.
- Sengka, A. (2019). *Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Perilaku Phubbing Pada Generasi Z Di Kota Bekasi (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Bekasi)*.
- Sirait, N., Maryam, S., & Priliantini, A. (2018). Pengaruh Kampanye “Let’s Disconnect to Connect” Terhadap Sikap Anti Phubbing (Survei Pada Followers Official Account Line Starbucks Indonesia). *Jurnal Komunika: Jurnal Komunikasi, Media dan Informatika*, 7(3), 155-164.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

- Syafitri, F. A. (2022). Pengaruh Adiksi Smartphone Terhadap Phubbing Pada Siswa SMK Negeri 9 Medan (*Doctoral dissertation*, Universitas Medan Area).
- Syifa, A. (2020). Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, Dan Perilaku Phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83-96.
- Taufik, E., Dewi, S. Y., & Muktamiroh, H. (2020). Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kecenderungan Perilaku Phubbing Pada Remaja Di SMAN 34 Jakarta Selatan. *Seminar Nasional Riset Kedokteran* (Vol. 1, No. 1).
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Chapter 8—Smartphone Addiction. Dalam C. A. Essau & P. H. Delfabbro (Ed.), *Adolescent Addiction* (Second Edition) (Hlm. 215–240). *Academic Press*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00008-6>
- T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are You “Phubbing” Me? The Determinants Of Phubbing Behavior And Assessment Of Measurement Invariance Across Sex Differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences*, 7(2), 159-190.
- Wang, Z., Yang, X., & Zhang, X. (2020). Relationships Among Boredom Proneness, Sensation Seeking And Smartphone Addiction Among Chinese College Students: Mediating Roles Of Pastime, Flow Experience And Self-Regulation. *Technology in Society*, 62, 101319.
- Yang, X. J., Liu, Q. Q., Lian, S. L., & Zhou, Z. K. (2020). Are Bored Minds More Likely To Be Addicted? The Relationship Between Boredom Proneness And Problematic Mobile Phone Use. *Addictive Behaviors*, 108, 106426.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143-152.

Zhao, F. F., Guo, Y., Suhonen, R., & Leino-Kilpi, H. (2016). Subjective Well-Being And Its Association With Peer Caring And Resilience Among Nursing Vs Medical Students: A Questionnaire Study. *Nurse Education Today*, 37, 108–113.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A