

HUBUNGAN ANTARA ADIKSI SMARTPHONE DAN LEISURE BOREDOM DENGAN PERILAKU PHONE SNUBBING (*PHUBBING*) PADA REMAJA

Uswatun Hasanah¹, Suryanto², Dyan Evita Santi³

^{1,2,3}Magister Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

*Corresponding Author : uswatun_s2@untag-sby.ac.id

Program Magister Psikologi

Abstract

A person's lifestyle, conduct, and communication are all greatly impacted by the fast advancement of technology and information in the modern period. The COVID-19 epidemic, has an impact on learning activities conducted online using devices like computers or cellphones. Consequences of this issue over the long run include excessive smartphone use, sometimes referred to as smartphone addiction. Additionally, some students engage in "phubbing" or phone snubbing, which is when they ignore individuals around them in favor of their cellphones, in more serious instances. Determine whether teen smartphone addiction and boredom in free time are related. The study's participants were 196 students from SMPN 1 Tulangan. The study's methodology combines a quantitative approach with a variety of regression analysis techniques. According to the findings from SPSS version 24 for Windows, smartphone addiction accounted for 42.50 percent of phubbing activity, and leisure ennui for 11.9 percent. Other factors affected the remaining percentage. This suggests a link between smartphone addiction, boredom during free time, and phubbing among teens at SMPN 1 Tulangan.

Keywords: Smartphone Addiction, Leisure Boredom, Phone Snubbing Behavior

Pendahuluan

Pada era modern ini, alat teknologi dan informasi berkembang dengan sangat cepat, yang dapat berdampak pada tingkah laku, gaya hidup, dan cara komunikasi seseorang (Viviyanti, 2019). Salah satu alat dan perangkat teknologi yang berkembang pesat dan memiliki banyak pengguna adalah handphone, terutama smartphone. Perangkat IPTEK berkembang setiap tahun, terutama dalam telepon genggam, yang membuat penggunaannya menjadi manja dengan semua fitur yang tersedia di dalamnya. Akibatnya, pengguna smartphone bahkan merasa sulit untuk tidak bergantung pada ponsel mereka (Diona Putri & Rusli, 2021).

Menjual smartphone dan perangkat elektronik berbasis internet dapat menguntungkan di Indonesia. Hasil survei oleh (Kominfo, 2017), Data menunjukkan bahwa 66,3% pengguna smartphone di Indonesia berusia antara 9 dan 65 tahun, menunjukkan populasi yang cukup luas. Studi lain melibatkan 1026 remaja, dengan 45% perempuan dan 55% laki-laki. Menurut Jayanti dalam penelitian yang dilakukan di Inggris, sebanyak 55,9% remaja yang terlibat menyalahgunakan dan kecanduan smartphone (Yulianto et al., 2023).

Selain manfaat yang ditimbulkan oleh ponsel pintar yang memungkinkan akses internet, ponsel pintar juga dapat menyebabkan berbagai masalah, terutama masalah pribadi maupun sosial, salah satunya adalah kecanduan smartphone atau kecanduan internet (Baron & Campbell, 2012). Adiksi smartphone, juga disebut kecanduan ponsel pintar, didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang terlalu terlibat dengan smartphone (Kwon et al., 2013). Seseorang yang mengalami kesulitan untuk mengendalikan hasratnya untuk bermain smartphone, cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dan perhatian pada smartphone tanpa mempertimbangkan kondisi lingkungannya. (Amna et al., 2020). Menurut (Sarwar & Soomro, 2013) Tanda-tanda kecanduan smartphone termasuk toleransi yang buruk. Selain itu, kemudahan smartphone dapat menyebabkan adiksi atau kecanduan pada alat komunikasi, yang dapat menjadi masalah serius bagi remaja di berbagai negara.

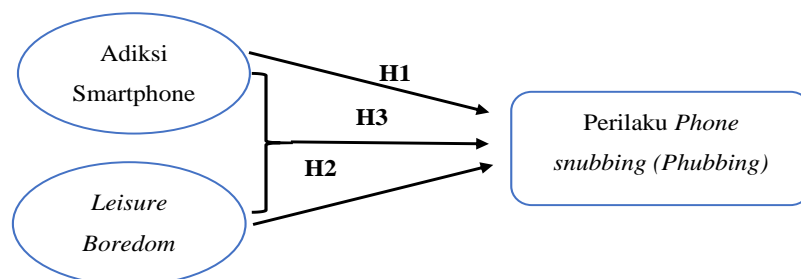
Tidak dapat melakukan aktivitas di luar seperti berolahraga, bersosialisasi dengan teman, dan menikmati waktu luang tanpa menggunakan smartphone karena terlalu tergantung pada smartphone. Waktu luang yang dimanfaatkan dengan baik dapat membantu Anda mengatasi kebosanan saat berpartisipasi dalam kegiatan yang berat. Istilah *leisure boredom* mengacu pada perasaan bosan yang dialami seseorang saat waktu luang. Menurut pendapat (Iso-Ahola & Weissinger, 1987) *leisure boredom*, kesadaran individu bahwa waktu yang tersedia tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan mereka atau melaksanakan tugas yang ingin mereka lakukan. Seseorang yang dapat memanfaatkan dan mengisi waktu luang mereka dengan baik akan merasa positif secara psikologis, tetapi jika dia merasa tidak mampu melakukan kegiatan yang bermanfaat, dia akan merasa jenuh. Telepon seluler (ponsel) juga banyak digunakan di dunia pendidikan, terutama untuk melengkapi aktivitas siswa dan guru. Telepon seluler dapat berfungsi sebagai pelengkap buku, guru, dan mentor bagi siswa saat belajar (Selviani, 2019). Kebanyakan orang malah terjebak dengan kemudahan-kemudahan ini. Jadi, meskipun alat ini memiliki banyak manfaat, kita juga harus menyadari efek negatifnya (Jayanti Mandasari et al., 2019)

Di balik itu semua, ada masalah yang sangat besar yang berkaitan dengan psikologis manusia, dan kebanyakan orang tidak menyadari bahaya yang ditimbulkan oleh ketergantungan pada smartphone, seperti perilaku *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Fenomena ini disebabkan oleh pengaruh berbagai fasilitas teknologi yang dapat bekerja secara optimal melalui jaringan internet, yang saat ini dimiliki hampir semua orang.

Perilaku *phubbing* juga dapat dipengaruhi hal lain. Fenomena *phubbing* adalah fenomena yang perlu diperhatikan dan diatur agar kegiatan orang yang menikmati *phubbing* tidak menjadi gangguan atau bahkan berpotensi mengganggu interaksi sosial diri seseorang dengan orang lain di lingkungannya (Ariyanti et al., 2022). Perilaku *phubbing* memiliki efek atau pengaruh buruk bagi kesehatan mental termasuk bagi pengguna smartphone sendiri maupun orang lain.. Korban perilaku *phubbing* ada kemungkinan ada perasaan merasa dikucilkan, ditolak, dan perasaan sebagai orang tidak penting atau berharga. Tentunya permasalahan ini berdampak secara signifikan terhadap kesehatan mental individu. Hal yang menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* merupakan ancaman terhadap kebutuhan dasar manusia yang berkaitan dengan aspek sosial yakni harga diri, rasa penghargaan, rasa memiliki, dan perasaan aman.

(Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) maupun (Safdar Bajwa et al., 2023) menunjukkan bahwa *phubbing* dipengaruhi juga oleh adiksi internet. Adiksi internet adalah suatu pola penggunaan yang menyimpang pada penggunaan internet yang mengarah kepada gangguan kesehatan atau stress yang serius. Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi internet yang didapati pada seseorang, maka potensi gangguan klinis maupun stress menjadi bertambah.

Berdasarkan hal-hal yang disebutkan, adapun tujuannya adalah bagaimana hubungan antara adiksi *smartphone* dan *leisure boredom* sebagai variabel bebas dan *phubbing* pada remaja sebagai variabel terikat. Sebagai contoh, berikut rangka kerja penelitian:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Metode Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif, yang melibatkan pengumpulan data dan analisisnya untuk menemukan jawaban atas pertanyaan. Metode ini mengutamakan penggunaan

angka dan statistik dalam proses penelitian (Sugiono, 2018). Variabel penelitian ini menggunakan 3 variabel yang diteliti hubungannya yaitu perilaku *phone snubbing (phubbing)* sebagai variabel dependen atau terikat dan adiksi *smartphone* dan *leisure boredom* sebagai independent atau bebas. Metode pengumpulan data menggunakan skala didasarkan pada asumsi bahwa fenomena sosial atau psikologis dapat diukur dengan menggunakan skala pengukuran tertentu, yang kemudian menghasilkan data numerik (Azwar, 2019).

Penelitian saat ini melibatkan 396 pelajar SMPN 1 Tulangan kelas VII. Data sampling dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik *purposive random sample*, yang digunakan untuk menampilkan populasi peneliti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara dua variabel bebas dan satu variabel terikat, masing-masing dengan data interval, dan untuk membuktikan hipotesis penelitian melalui analisis data yang dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda, khususnya hubungan antara adiksi *smartphone* dan *leisure boredom* dengan perilaku *phubbing*.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

1. Uji Alat Ukur Variabel

Pada penelitian ini dilakukan uji diskriminasi aitem menggunakan rumus korelasi *product moment*. Skor total tiap aitem di uji dengan mengacu pada kaidah 0,300 dengan skor total dan menggunakan bantuan program SPSS V.22. Untuk uji reliabilitas yang menggunakan rumus *Alpha-Cronbach*, kriteria pengujian menyatakan bahwa item skala dianggap reliabel jika nilai *Alpha-Cronbach* lebih besar dari 0,700.

Pada variabel terikat yaitu perilaku *phone snubbing (phubbing)* yang memiliki 22 butir menggunakan program SPSS versi 22 dilakukan sebanyak 2 kali putaran, menunjukkan hasil 4 butir aitem yang dinyatakan gugur. Namun, delapan belas item terakhir menunjukkan daya diskriminasi item; koefisien korelasi item dengan skor total skala berkisar antara 0,382 dan 0,777. Di sisi lain, nilai uji reliabilitas pada skala *phubbing* adalah 0,903, yang lebih tinggi dari 0,700.

Sebaliknya, data diperoleh untuk variabel adiksi *smartphone*, yang terdiri dari 33 item pernyataan, dengan 26 item valid dan 7 item gugur. Nilai koefisien korelasi item dengan skor total skala berkisar dari 0,398 hingga 0,697, dan nilai uji reliabilitas adalah 0,930.

Pada perhitungan uji diskriminasi dan reliabilitas skala *leisure boredom* yang berjumlah 28 butir, menunjukkan hasil 5 butir aitem yang dinyatakan gugur dengan bantuan program SPSS V.22, Namun, 23 item terakhir menunjukkan daya diskriminasi item, dengan skor total skala 0,424 hingga 0,777. Uji reliabilitas *leisure boredom* menunjukkan nilai 0,908.

2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Hasil untuk masing-masing variabel, yang dikategorikan rendah, sedang, dan tinggi, ditunjukkan dalam tabel berikut:

a. Variabel Perilaku *Phubbing*

Tabel 1. Klasifikasi Nilai Variabel Perilaku *Phubbing*

No	Klasifikasi	Kategori	Jumlah	Persentase
1	18 – 41	Rendah	18	9,2%
2	42 – 58	Sedang	133	67,85 %
3	59 – 90	Tinggi	45	22,95 %

Sumber : *Output Statistik Spss* versi 22, diolah

Berdasarkan hasil perhitungan klasifikasi dari tanggapan responden, tampak bahwa mayoritas dari mereka termasuk dalam kategori perilaku *phubbing* sedang, dengan 133 orang, atau 67,85%, diikuti oleh kategori tertinggi, yaitu 22,95%, atau 45 orang.

b. Variabel Adiksi *Smartphone*

Tabel 2. Klasifikasi Nilai Variabel Perilaku Adiksi *Smartphone*

No	Klasifikasi	Kategori	Jumlah	Persentase
1	26 – 73	Rendah	10	5,10 %
2	74 – 103	Sedang	53	27,05 %

3	104 – 130	Tinggi	133	67,85 %
---	-----------	--------	-----	---------

Sumber : *Ouput* Statistik Spss versi 22, diolah

Berdasarkan hasil perhitungan klasifikasi dari tanggapan responden terhadap variabel adiksi *smartphone*, terlihat bahwa yang termasuk dalam kategori tinggi berjumlah 133 orang, atau 67,85%; kategori sedang berjumlah 27,05%, atau 53 orang; dan kategori rendah berjumlah 10 orang, atau 5,10%.

c. Variabel *Leisure Boredom*

Tabel 3. Klasifikasi Nilai Variabel *Leisure Boredom*

Klasifikasi	Jumlah Tanggapan	Kategori	Jumlah	Persentase
1	23 – 63	Rendah	0	0 %
2	64 – 82	Sedang	65	33,16 %
3	83 – 115	Tinggi	131	66,84 %

Sumber : *Ouput* Statistik Spss versi 22, diolah

Berdasarkan hasil perhitungan klasifikasi dari tanggapan para responden pada variabel adiksi *smartphone* tampak bahwa responden dengan tingkat *leisure boredom* dengan kategori tinggi berjumlah 131 orang atau 66,84% dan sedangkan yang berada ditingkat sedang sebanyak 33,16% atau sebanyak 65 orang.

3. Pembuktian Hipotesis

a) Hipotesis Pertama

Tabel 4. Uji Hubungan Parsial Antara Adiksi *Smartphone* dengan *Phubbing*

Hubungan Variabel	t	Sig.
Adiksi <i>Smartphone</i> => Perilaku <i>Phubbing</i>	3.686	0,000

Sumber : *Ouput* Statistik Spss versi 24

Berdasarkan hasil analisis data variabel adiksi *smartphone* diperoleh nilai koefisien $t = 3.686$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Maka terdapat hubungan positif adiksi *smartphone* dan *phubbing*. Hasil analisis membuktikan atau mendukung hipotesis penelitian bahwa ada hubungan positif antara adiksi *smartphone* dan perilaku menyentuh telepon, juga dikenal sebagai "*phubbing*". Hasil ini juga mendukung hipotesis penelitian bahwa remaja SMPN 1 Tulangan memiliki perilaku yang lebih sering menyentuh telepon.

b) Hipotesis Kedua

Tabel 5. Uji Hubungan Parsial Antara *Leisure Boredom* dengan *Phubbing*

Hubungan Variabel	t	Sig.
<i>Leisure Boredom</i> => Perilaku <i>Phubbing</i>	2,550	0,000

Sumber : *Ouput* Statistik Spss versi 24

Pada hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan *leisure boredom* terhadap perilaku *phone snubbing* (*phubbing*) pada remaja SMPN 1 Tulangan. Berdasarkan hasil analisis data variabel *leisure boredom* diperoleh nilai koefisien $t = 2,550$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Karena itu, *leisure boredom* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan perilaku mengambil telepon, juga dikenal sebagai "*phubbing*". Hasil analisis menunjukkan *leisure boredom* dan *phone snubbing*, juga dikenal sebagai *phubbing*, telah

terbukti benar. Hipotesis penelitian tersebut juga menyatakan bahwa remaja SMPN 1 Tulangan memiliki tingkat kebosanan waktu luang yang lebih tinggi.

c) Hipotesis Ketiga

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Regresi Linier Variabel Adiksi *Smartphone*, *Leisure Boredom* dan Perilaku *Phone Snubbing (Phubbing)*.

Model	F	P
Adiksi <i>Smartphone</i> dan <i>Leisure Boredom</i> dengan <i>Phubbing</i>	115.087	0.000

Sumber : *Ouput* Statistik Spss versi 24

Hasil analisis regresi berganda nilai $F = 115.087$ dan $0,000$ ($p < 0,05$) terdapat hubungan yang kuat pada kecanduan *smartphone* dan *boredom* terhadap perilaku *phone snubbing (phubbing)* pada remaja SMPN 1 Tulangan. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis pertama yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara adiksi *smartphone* dan perilaku menyedot telepon (*phubbing*).

Berdasarkan hasil hipotesis pertama pada penelitian ini, maka terbukti bahwa terdapat hubungan adiksi *smartphone* dan *leisure boredom* terhadap perilaku *phone snubbing (phubbing)* pada remaja di SMPN 1 Tulangan. Adanya peningkatan pada adiksi *smartphone* pada anak remaja di SMPN 1 Tulangan maka meningkat pula perilaku *phubbing* remaja yaitu perilaku pengabaian dan fokus kepada *handphone* dibandingkan lingkungan sekitar yang terjadi pada remaja di SMPN 1 Tulangan. Untuk mengurangi perilaku *phubbing* pada remaja, maka adiksi *smartphone* juga harus dikurangi pula.

Faktor-faktor yang menunjukkan kecanduan yang tinggi terhadap *smartphone* termasuk kecenderungan siswa untuk menggunakan *smartphone* secara berlebihan, kecanduan yang disebabkan oleh penggunaan aplikasi yang tersedia untuk *smartphone*, kecanduan yang disebabkan oleh mengikuti perkembangan teknologi *smartphone*, dan kecanduan untuk bermain game di mana pun tanpa mempertimbangkan lingkungan sekitar. Hal ini dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari bahkan cenderung mengalami masalah sosial seperti terlalu fokus pada *smartphone* yang dimiliki dibandingkan pembelajaran di kelas dan aktifitas yang bermanfaat lainnya. Perilaku *phubbing* dapat dikurangi dengan mengurangi adiksi *smartphone* pada siswa. Karena siswa akan merasa kesepian dan cenderung bermain *smartphone* jika sendirian, mereka harus lebih banyak bersosialisasi dengan teman, seperti mengatur liburan bersama atau hanya berkumpul di akhir pekan. Selain itu, dapat menghindari kecanduan aplikasi yang sering dibuka dengan menghapusnya, sehingga tidak perlu membuka perangkat untuk memeriksanya. Efek adiksi *smartphone*, seperti kesulitan berkonsentrasi di kelas, penglihatan kabur, sakit kepala ringan, dll dapat disampaikan kepada siswa oleh guru. Jika siswa menggunakan *smartphone* terlalu sering, mereka mungkin tidak menyadari kecanduan mereka.

Sejalan dengan (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) menunjukkan bahwa adiksi internet, *fear of missing out (FOMO)*, dan pengendalian diri memiliki dampak adiksi *smartphone*, yang kemudian berdampak positif pada *phubbing*. Tingkat adiksi *smartphone* yang lebih tinggi berkorelasi positif dengan perilaku *phubbing*. Kwong & Yang (2013) menyatakan bahwa penyebab utama adiksi terkait *smartphone* adalah adiksi tertarik dan kecanduan, yang dapat menyebabkan masalah sosial termasuk menyakiti diri sendiri, keengganan untuk terlibat dalam kegiatan sehari-hari, atau kehilangan kendali atas perilaku sendiri. Karena ini, wanita mengalami *phubbing* lebih gigih daripada orang yang tidak menggunakan *smartphone* (Lukman, 2018) Dalam kelompok umur 13-17 tahun (remaja), adiksi terhadap *smartphone* adalah 25%; 18-24 tahun (mahasiswa)

adalah 49%; 25-34 tahun (dewasa) adalah kurang dari 42%; dan 35-54 tahun (umur tengah) adalah 40%.

Selanjutnya, hipotesis kedua dari penelitian ini adalah bahwa *boredom* memiliki hubungan dengan perilaku *phubbing* remaja di SMPN 1. Faktor yang menyebabkan orang menjadi bosan saat belajar, melakukan pekerjaan yang sulit, atau secara keseluruhan hal-hal yang bosan, monoton, dan susah. (Chin, 2017). Penelitian yang dilakukan kepada pada remaja di SMPN 1 Tulangan diperoleh hasil bahwa variabel *leisure boredom* telah memberikan nilai yang besar terhadap variabel perilaku *phubbing* terhadap perilaku remaja. Yang artinya kebosanan dalam diri remaja sehingga mengabaikan orang lain dan fokus pada handphone yang digunakan yang yang disebabkan jenuh akan sekitar. Siswa biasanya memiliki pekerjaan yang sama setiap hari; mereka sering menyendiri, kurang bersosialisasi dengan orang lain, tidak memiliki kegiatan yang menarik atau terlalu banyak yang dibebankan, dan tidak memiliki suasana baru di lingkungan mereka. Akibatnya, mereka merasa bosan dan kurang terlibat dalam kegiatan yang sedang mereka lakukan karena kegiatan itu tidak menarik, tidak bermakna, atau gabungan dari keduanya.

Untuk mengurangi perilaku *phubbing* maka tingkat Kebosanan harus dikurangi pula, antara lain melakukan hal yang bervariasi dan tidak monoton, meningkatkan kreativitas untuk menciptakan hal-hal baru yang inovatif atau menerapkan kegiatan yang menyenangkan. Selain itu bisa juga dengan menciptakan suasana lingkungan yang menyenangkan, mengubah suasana lingkungan secara berkala dengan tema-tema yang menarik. Mempelajari hal-hal baru adalah cara lain untuk mengatasi kebosanan. Bosan dapat teralihkan dengan mempelajari hal-hal baru. Bidang baru yang dipelajari bisa tidak terkait dengan bidang yang sedang ditekuni. Misalnya, belajar menggambar, memasak, atau keterampilan lainnya. Mempelajari hal-hal baru akan membuat lebih kreatif dan memungkinkan melihat peluang baru. Selain itu kebosanan bisa juga diatasi dengan melakukan hal-hal yang disukai seperti berolahraga, travelling, membaca buku dan melakukan kegiatan refreshing di waktu-waktu luang. Hal ini akan menurunkan tingkat Kebosanan dan merasa segar kembali dan mengurangi perilaku *phubbing* siswa.

Phubbing dipengaruhi oleh kebiasaan bosan, Fear of Missing Out (FOMO), dan kesepian. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masing-masing dari variabel kebosanan dan FOMO berpengaruh signifikan terhadap perilaku *Phubbing*. Hal ini menyebabkan kebosanan akan pembelajaran disekolah terutama disaat ada waktu luang sehingga menimbulkan kecanduan *smartphone*. Menurut (Dewi, 2017) Kebosanan dapat menyebabkan orang menjadi enggan, lesu, dan tidak bersemangat untuk belajar. (Ozerk, 2020) menganggap tugas sekolah remaja tidak menarik, membosankan, dan tidak memiliki tujuan. Sebaliknya, guru memberikan tugas rumah kepada remaja ketika kegiatan tidak dikendalikan karena tuntutan melebihi kemampuan individu (Hyunjin, K., Jung, K., & Hsiang, 2010). Karena tidak ada pengawasan orangtua dan kurangnya penjelasan guru tentang tugas yang diberikan, mereka menjadi bosan dan lebih tertarik untuk bermain perangkat elektronik.

Perilaku *phubbing* pada SMPN 1 Tulangan adalah hipotesis ketiga dari penelitian ini. yang menyebabkan kebosanan dan kejenuhan, terutama di waktu senggang, karena mengabaikan lingkungan sekitar dan terlalu fokus pada jejaring sosial. Saat orang berada dalam kontak sosial primer, yang langsung atau tanpa perantara, mereka kurang aktif berkomunikasi, yang menunjukkan tingginya perilaku *phubbing*. Siswa juga dapat mengalami penurunan kesehatan fisik dan mental serta kehilangan kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain dan sosial. Selain itu, dampak psikologis lainnya, depresi, berkurang.

(Roberts, J. A., David, 2016) Mendefinisikan *Phubbing* sebagai seseorang yang menggunakan atau sangat berfokus pada ponsel. Individu yang diabaikan oleh seseorang

yang terpaku pada ponsel saat berada di kantor dikenal sebagai korban phubbing. Saat seseorang menggunakan ponselnya saat berbicara atau saat orang lain berada di sekitarnya, itu dapat mengganggu percakapan karena kecenderungan mereka untuk menggunakan ponsel mereka daripada berbicara. Hal ini juga terkait dengan penggunaan smartphone yang tidak menyenangkan, dengan tingkat kesulitan yang tinggi ketika tidak dapat mengendalikan saat menggunakan smartphone (Chotpitayasunodh & Douglas, 2016)

(Karadag, E., Erzen, E., Culha, I., Tosuntas, 2015) Karena begitu banyak waktu dihabiskan di internet, orang hanya memiliki sedikit waktu untuk percakapan langsung dan menghabiskan seluruh perhatian mereka pada ponsel mereka, hal ini adalah perilaku phubbing.

Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda, bahwa sebanyak 196 siswa di SMPN 1 Tulangan memiliki tingkat adiksi smartphone yang tinggi. Hubungan antara adiksi smartphone dan *leisure boredom* dengan perilaku phubbing ditemukan. Selain itu, tingkat *leisure boredom* pada remaja di SMPN 1 Tulangan berada dalam kategori tinggi, maka tingkat adiksi smartphone dengan *leisure boredom* meningkat pada remaja di SMPN 1 Tulangan. Selain itu, tingkat perilaku phubbing pada 196 remaja di SMPN 1 Tulangan berada dalam kategori sedang, yang berarti mayoritas tingkat perilaku phubbing berada dalam kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa remaja di SMPN 1 Tulangan terlalu fokus pada smartphone mereka sehingga mengganggu komunikasi dan mengabaikan orang lain.

Saran

1. Bagi Remaja

- a) Untuk menghindari adiksi smartphone dan untuk menghindari bergantung padanya terlalu lama, gunakan smartphone hanya saat diperlukan.
- b) Ketika berada dalam suatu kegiatan resmi ataupun diskusi, ataupun ketika diajak mengobrol dengan teman hendaknya berhenti bermain atau meletakkan smartphone yang kita miliki dan memperhatikan lawan bicara kita
- c) Berusaha untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih bermanfaat dan menyenangkan ketika kita memiliki waktu luang ataupun senggang. Hal ini menghindari adanya perasaan bosan ketika ada waktu luang. Dimana hal tersebut juga yang menyebabkan perilaku phubbing terhadap sekitar yang membuat para remaja tidak peduli dengan keadaan yang terjadi disekitarnya.

2. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini sangat bermanfaat terutama kepada orang tua yang memiliki anak remaja awal dimana dalam masa perkembangannya sangat membutuhkan perhatian lebih dari orang tua. Karena smartphone merupakan alat yang diberikan orang tua untuk membantu anak mereka berpartisipasi dalam aktivitas berkegiatan, tanggung jawab ini ada pada orang tua. Selain itu, saat berada di rumah, terutama bagi remaja muda, adalah waktu yang paling banyak digunakan.

3. Bagi Guru dan Tenaga kependidikan

Merupakan hal yang penting diperhatikan oleh guru terutama pada saat remaja berada disekolah baik pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung ataupun pada saat-saat tertentu seperti waktu istirahat, adanya jam kosong atau pada waktu ada kegiatan-kegiatan yang tidak mengharuskan melibatkan semua siswa. Pada saat adanya jam kosong atau guru berhalangan hadir hendaknya guru piket memberi arahan bimbingan dan kegiatan yang menarik agar tidak memicu perilaku adiksi *smartphone* atau adanya kebosanan pada waktu luang pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti harus lebih memperbanyak bahan referensi sehingga penelitian berikutnya dapat lebih baik dari penelitian sebelumnya dan memberikan wawasan yang lebih luas bagi peneliti. Agar dapat membandingkan fenomena *phubbing* yang ada.

Referensi

- Amna, Z., Faradina, S., & Mufidah, R. (2020). Gambaran Kecenderungan Adiksi Penggunaan Ponsel Cerdas Pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(2), 101–112. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i2.17615>
- Ariyanti, E. O., Nurhadi, & Trinugraha, Y. H. (2022). Makna Perilaku Phubbing di Kalangan Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 915–924.
- Azwar. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi (II Cetakan)*. Pustaka Pelajar.
- Baron, N. S., & Campbell, E. M. (2012). Gender and mobile phones in cross-national context. *Language Sciences*, 34(1), 13–27. <https://doi.org/10.1016/j.langsci.2011.06.018>
- Chen, H., & Zhang, S. (2019). Speech Act Theory and Its Application in the Titles of Articles in WeChat. *Scholars International Journal of Linguistics and Literature*, 8677, 75–78. <https://doi.org/10.21276/sijll.2019.2.4.1>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Dewi. (2017). *Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Smk Negeri 1 Indralaya Utara*. Konseling Komprehensif.
- Hyunjin, K., Jung, K., & Hsiang, R. (2010). *Academic boredom in under- and over- challenging situations*. *Jurnal Contemporary Educational Psychology*,.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and Boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 356–364. <https://doi.org/10.1521/jscp.1987.5.3.356>
- Jayanti Mandasari, D., Widodo, J., & Djaja, S. (2019). Strategi Pemasaran Usaha Mikro, Kecil Dan Menengah (Ukm) Batik Magenda Tamanan Kabupaten Bondowoso. *JURNAL PENDIDIKAN EKONOMI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi Dan Ilmu Sosial*, 13(1), 123. <https://doi.org/10.19184/jpe.v13i1.10432>
- Karadag, E., Erzen, E., Culha, I., Tosuntas, B. S. (2015). *Determinants of phubbing, wich is the sum of many virtual addictions: a structural equition model*. *Journal of Behavioral Addictions*.
- Kominfo. (2017). *Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet 2017*. <https://www.kominfo.go.id/content/detail/12638/hasil-survei-penetrasi-dan-perilaku-pengguna-internet-2017-apjii/0/download>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lukman. (2018). *Penggunaan Dan Adiksi Smartphone Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/ZGE2MzA2MWE4MTA5OWYwNDEwNTczYTdjODdlODYwNjA2Mzk2MjUyOA==.pdf
- Ozerk. (2020). *Academic Boredom:An Underestimated Challenge in Schools*. *International Electronic Journal of Elementary Education*.
- Roberts, J. A., David, M. E. (2016). *My life has become a major distraction from my cell phone:*

partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partner. Computer in Human Behavior.

- Safdar Bajwa, R., Abdullah, H., Zaremohzzabieh, Z., Wan Jaafar, W. M., & Abu Samah, A. (2023). Smartphone addiction and phubbing behavior among university students: A moderated mediation model by fear of missing out, social comparison, and loneliness. *Frontiers in Psychology, 13*(January), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1072551>
- Sarwar, M., & Soomro, T. R. (2013). Impact of Smartphone 's on Society. *European Journal of Scientific Research, 98*(2), 216–226.
- Selviani, W. (2019). Prediktor adiksi smartphone pada remaja di DKI Jakarta. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/47079>
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Viviyanti, N. K. (2019). Pengaruh self control, leisure boredom dan smartphone usage terhadap kecanduan smartphone pada remaja. *UIN Jakarta*, 1–81.
- Yulianto, A., Jayanti, I., Rahman, N., & Bahagianti Sajidah, A. H. (2023). Gambaran Smartphone Addiction pada Remaja di Tangerang Selatan. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science, 1*(02), 131–137. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.238>