

Pengaruh *Leisure Boredom* terhadap Perilaku *Phubbing* pada Remaja Akhir di Kota Makassar

The Influence of Leisure Boredom on Phubbing Behaviour in Late Adolescents in Makassar

Sultan Hasanuddin*, Naftalen Koanda, Andi Nur Aulia Saudi

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Email: sulhas1420@gmail.com

Abstrak

Phubbing merupakan perilaku mengabaikan lawan bicara atau orang yang ada di sekitarnya dengan lebih fokus terhadap *smartphone*. Perilaku *phubbing* akan berdampak negatif pada kualitas komunikasi, hilangnya rasa percaya diri saat berinteraksi, dan perasaan kehilangan kedekatan ketika kehadiran *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Leisure Boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Kota Makassar. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang tinggal di Kota Makassar, berusia 18-21 tahun sebanyak 380 responden, dan menggunakan teknik *non-probability sampling*. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala *phubbing* yang disusun oleh Annisa Jihan (2019) berdasarkan teori Chotpitayasunondh & Douglas (2018) dan skala *Leisure Boredom* yang disusun oleh Viviyanti (2019) berdasarkan teori Iso-Ahola dan Weissinger (1990). Analisis data dilakukan menggunakan Teknik analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menemukan bahwa *leisure boredom* memiliki pengaruh terhadap perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Kota Makassar, dimana besar pengaruh *leisure boredom* terhadap *phubbing* sebesar 28.1% dengan arah positif. Jadi semakin tinggi *leisure boredom*, maka semakin tinggi perilaku *phubbing* orang tersebut. *Phubbing* dapat mengganggu komunikasi langsung antarindividu dan berdampak negatif pada hubungan sosial. Melihat bahwa perilaku *Phubbing* merupakan perilaku yang kurang baik, maka disarankan mengurangi intensitas penggunaan *smartphone* ketika berinteraksi dengan seseorang, sering menggunakan *smartphone* secara berlebihan menjadi penyebab munculnya perilaku *phubbing*.

Kata Kunci: *Leisure Boredom*, *Phubbing*, Remaja Akhir.

Abstract.

Phubbing is the behavior of ignoring the person you are talking to or people around you by focusing more on your *smartphone*. *Phubbing* behavior will have a negative impact on the quality of communication, loss of confidence when interacting, and a feeling of loss of closeness when a *smartphone* is present. This research aims to determine the effect of *Leisure Boredom* on *phubbing* behavior in late adolescents in Makassar City. The sample in this study was late adolescents living in Makassar City, aged 18-21 years, totaling 380 respondents, and used a *non-probability sampling* technique. The research method uses a quantitative approach, with data collection techniques using two scales, namely the *phubbing* scale compiled by Annisa Jihan (2019) based on the theory of Chotpitayasunondh & Douglas (2018) and the *Leisure Boredom* scale compiled by Viviyanti (2019) based on the theory of Iso-Ahola and Weissinger (1990). Data analysis was carried out using simple regression analysis techniques. The results of the research found that free time boredom has an influence on *phubbing* behavior in late adolescents in Makassar City, where the influence of free time boredom on *phubbing* is 28.1% in a positive direction. So the higher the boredom in free time, the higher the person's *phubbing* behavior. *Phubbing* can disrupt direct communication between individuals and have a negative impact on social relationships. Seeing that *phubbing* behavior is bad behavior, it is recommended to reduce the intensity of *smartphone* use when interacting with someone. Frequent excessive use of *smartphones* causes *phubbing* behavior.

Keywords: *Leisure Boredom*, *Phubbing*, Late Adolescent.

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, hampir semua kegiatan manusia melibatkan teknologi, salah satunya adalah penggunaan *handphone*. Penggunaan ponsel pintar membawa berbagai manfaat, seperti mempermudah komunikasi, memperkuat hubungan sosial, dan memberikan akses mudah ke internet (Syarif, 2013). Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, tingkat penetrasi internet di Indonesia terus meningkat mencapai 78.19% pada tahun 2023 dan 79.5% pada tahun 2024. %, angka tersebut meningkat sebesar 1,4%. Pengguna *smartphone* di Indonesia di dominasi oleh generasi muda yang berusia 18-34 tahun. Salah satu fitur utama dari *smartphone* adalah kemampuannya untuk terhubung dengan internet. Fasilitas ini mendukung orang dalam menjelajahi, memperluas jaringan sosial, dan berkomunikasi secara lebih luas (Wijaya, 2009). Namun, saat ini kemudahan yang ditawarkan oleh ponsel pintar menunjukkan konsekuensi negatif, seperti kesulitan untuk menjauh dari perangkat tersebut. Peneliti sering menjumpai situasi di mana sekelompok remaja sedang berkumpul di suatu tempat, tetapi mereka cenderung berbicara lebih sedikit karena sibuk dengan *smartphone* mereka. Remaja lebih sering berinteraksi dengan ponsel mereka daripada berbicara dengan orang lain secara langsung. Banyak remaja mulai mengabaikan percakapan yang sedang berlangsung dengan memfokuskan perhatian mereka pada ponsel. Tindakan ini dikenal dengan istilah "phubbing."

Phubbing merupakan sikap kurang menghargai lawan bicara dikarenakan perhatiannya lebih tertuju pada *smartphone* yang dimilikinya. Hal ini dirujuk pada pengertian *phubbing* menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) yang mengatakan bahwa *phubbing* adalah sikap seseorang tidak memperhatikan atau mengabaikan keberadaan orang lain dengan lebih memilih untuk menggunakan *smartphone* mereka. Tindakan *phubbing* dapat dikenali melalui beberapa faktor seperti *Nomophobia* (ketakutan akan terpisah dari ponsel), konflik antarpribadi, isolasi diri, dan pengakuan akan permasalahan (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Penyebab *phubbing* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kecanduan internet, *trait boredom*, kecanduan *smartphone* (Al-Saggaf dkk., 2018), dan *leisure boredom* (Putri & Rusli, 2021). Terlihat bahwa ada berbagai faktor yang berperan dalam *phubbing*, salah satunya adalah kebosanan dalam waktu luang. Kebosanan ini muncul ketika remaja tidak memiliki aktivitas yang bermanfaat selama waktu senggang mereka. Ketika seseorang merasa bosan dan tidak tertarik dengan lingkungan sosial, mereka tidak tahu apa yang harus diperbuat selain hanya menggunakan ponsel, yang kemudian akan berdampak pada pengabaian orang yang ada disekitarnya. Kebosanan di waktu luang bisa saja di isi dengan hal-hal negatif. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian Leung (2008) yang mengatkan bahwa rasa bosan selama waktu luang dapat memicu perilaku berisiko, seperti kecanduan internet dan penyalahgunaan zat adiktif.

Istilah *leisure boredom* mengacu pada kebosanan saat waktu luang. Iso-Ahola dan Weissinger (1990) mengatakan bahwa *leisure boredom* merupakan persepsi individu terhadap kurangnya kecukupan waktu luang dalam memenuhi kebutuhan secara optimal. Individu yang mengisi waktu luang dengan kegiatan bermanfaat akan memiliki dampak positif, namun jika tidak mampu menggunakan waktu luang dengan efektif, hal tersebut dapat menjadi membosankan. Leung (2007) menyatakan bahwa semakin tinggi *leisure boredom* seseorang, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk mengalami kecanduan *smartphone*.

Kebosanan pada waktu luang seringkali remaja menghabiskan waktunya menggunakan *smartphone*. Jika mereka sudah nyaman dengan *smartphone* tersebut, ada kemungkinan mereka akan berpotensi menjadi seorang *phubber*. Hal ini sejalan yang dikatakan Wegner (2011) yang mengatakan bahwa waktu luang seharusnya bisa dimanfaatkan untuk hal-hal yang berguna, namun seringkali individu merasa sulit untuk mengisi waktu luang mereka secara produktif, yang akhirnya menyebabkan perasaan bosan. Individu yang merasa bosan ketika waktu luang akan membuat mereka lebih cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan memungkinkan untuk menjadi *phubber*.

Menurut hasil penelitian Winda Diona (2021) yang meneliti terkait Pengaruh *Leisure Boredom* Terhadap *Phubbing* Pada Remaja Di Kota Padang. Hasil penelitiannya mengatakan bahwa *Leisure Boredom* berpengaruh signifikan terhadap *Phubbing* pada remaja di kota Padang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *leisure boredom* seseorang, maka semakin tinggi perilaku *phubbingnya*. Individu yang mudah merasa bosan akan lebih cenderung kecanduan dalam penggunaan *smartphone*, dikarenakan kecanduan *smartphone* merupakan frekuensi dari *phubbing*.

Peneliti kemudian melakukan wawancara terhadap 7 responden di Kota Makassar. Berdasarkan hasil wawancara, ketujuh responden mengatakan bahwa mereka pernah melakukan perilaku *phubbing* ketika berkumpul bersama teman-temannya. Ketujuh responden juga mengatakan bahwa mereka

menggunakan ponsel 6-9 jam perhari, karena mereka menganggap ponsel sudah menjadi kebutuhan yang tidak bisa digantikan dan menjadi sarana komunikasi. Ketujuh responden juga mengatakan bahwa dampak dari *phubbing* yaitu akan mendapatkan penilaian buruk dari orang karena merasa tidak dihargai ketika diajak berkomunikasi.

Penelitian ini penting dilakukan karena perilaku *phubbing* akan berdampak negatif pada kualitas komunikasi, ketidakbahagiaan dengan interaksi yang dijalani, hilangnya rasa percaya saat berinteraksi, perasaan kehilangan kedekatan ketika kehadiran *smartphone*, rasa cemburu, dan dapat mengganggu suasana hati (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Tindakan *phubbing* dapat berpengaruh pada individu dengan membuat mereka kurang terlibat dalam interaksi sosial dan terkesan tidak menghargai orang lain di sekitar mereka, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kehidupan sosial. *Phubbing* yang semakin meningkat disebabkan oleh lawan bicara tidak menarik, yang mengakibatkan terjadinya rasa bosan. Dengan mempertimbangkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti terkait "Pengaruh *Leisure Boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Kota Makassar".

Perilaku *Phubbing*

Menurut Chotpitayasunondh dan Douglas (2016), *phubbing* adalah kecenderungan seseorang untuk lebih memperhatikan *smartphone* daripada berinteraksi secara langsung dalam situasi sosial. Tindakan *phubbing* akan mengabaikan seseorang dan kurang memperhatikan orang lain saat berinteraksi. Selain itu, *phubbing* juga mencakup pengucilan sosial dan kurangnya perhatian terhadap hubungan interpersonal karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan saat dalam interaksi sosial (Roberts & David, 2017).

Karadag (2015) mengatakan bahwa perilaku *phubbing* adalah ketika seseorang memperhatikan ponselnya saat sedang berbicara dengan orang lain, yang mengakibatkan kurangnya interaksi interpersonal. Tingkat perilaku *phubbing* cenderung meningkat seiring dengan peningkatan penggunaan ponsel. Menurut Alamudi (2019) mengatakan bahwa *Phubbing* adalah perilaku yang muncul akibat ketergantungan manusia pada ponsel, yang menyebabkan seseorang lebih memilih fokus pada *smartphone* dari pada berinteraksi dengan orang-orang di sekitarnya.

Afifiyah (2018) mengatakan bahwa *Phubbing* adalah perilaku yang mencerminkan sikap egois, kecenderungan mengutamakan kesenangan pribadi tanpa memedulikan orang lain, kurangnya kemauan untuk mendengarkan, dan kurangnya perhatian terhadap orang-orang di sekitarnya.

Hanika (2015) mengatakan bahwa perilaku *Phubbing* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku kurang menghargai lawan bicara dengan terlalu fokus pada penggunaan *handphone*. Penelitian menunjukkan bahwa *phubbing* dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang. Dampak yang serius termasuk depresi, penurunan harga diri, dan perasaan kesedihan yang cukup parah sehingga mungkin menyebabkan seseorang menangis sendirian, merasa tidak berharga, dan kehilangan kepercayaan diri (Amelia, 2019).

Leisure Boredom

Leisure boredom merupakan persepsi subjektif disebabkan ketidaksesuaian waktu luang untuk memenuhi kebutuhan secara optimal (Iso-Ahola dan Weissinger, 1990). Individu yang dapat mengisi waktu luangnya akan bermanfaat secara psikologis, tetapi akan sangat membosankan ketika seseorang tidak dapat menggunakan waktu luangnya untuk hal yang bermanfaat. Leung (2007) mengatakan bahwa bertambah tinggi *leisure boredom* seseorang, akan bertambah tinggi juga untuk kecanduan terhadap *smartphone*.

Weigner (2011) mengatakan bahwa *leisure boredom* merupakan emosi negatif yang bermanifestasi sebagai perasaan cemas dan tidak puas terhadap aktivitas waktu senggang. Rasa bosan muncul karena individu ingin mengisi waktu luangnya dengan suatu aktivitas, namun tidak tahu harus berbuat apa. Jika menyangkut waktu luang, terkadang orang melakukan aktivitas yang tidak disukainya karena merasa tidak punya alternatif aktivitas untuk mengisi waktu luangnya.

Kara & Ozdedeoglu (2017) mengatakan bahwa *leisure boredom* didefinisikan sebagai suatu kondisi yang biasanya dikaitkan dengan waktu, seperti terlalu banyak waktu luang yang tersedia, dan kurangnya kegiatan yang bermakna dalam mengisi waktu luang.

Kebosanan merupakan salah satu pemicu umum penggunaan internet secara intensif. *Leisure boredom* dapat memicu kecanduan individu terhadap penggunaan internet karena tidak adanya aktivitas bermanfaat yang dilakukan dalam waktu luang (Kosasih dkk.,2021). Terkadang seseorang mengalami

kesulitan dalam memanfaatkan waktu luang secara optimal. Ketidakjelasan dalam tujuan aktivitas yang dijalani dapat menyebabkan kecemasan dan ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai (Wegner, 2011).

METODE PENELITIAN

Responden

Responden dalam penelitian ini adalah remaja akhir dengan rentang usia 18-21 Tahun, yang menggunakan dan bermain media sosial di Kota Makassar. Subjek dalam penelitian berjumlah 380 responden (laki-laki = 178, perempuan = 202). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah pendekatan *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil demografi sebanyak 380 responden menunjukkan jenis kelamin laki-laki sebesar 46.8%, dan perempuan 53.2%. Usia 18 Tahun sebesar 8.9%, usia 19 Tahun sebesar 20.3%, usia 20 Tahun sebesar 33.7%, dan usia 21 Tahun sebesar 37.1%

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua skala yakni skala *phubbing* dan *leisure boredom*, untuk skala *phubbing* menggunakan *generic scale phubbing* (GSP) yang dikonstruksi oleh Annisa Jihan (2019) berdasarkan teori Chotpitayasunondh & Douglas (2018). Skala *phubbing* terdiri dari 15 item dan memiliki reliabilitas sebesar 0.859. Skala ini berbentuk skala Likert dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai.

Untuk skala *leisure boredom* menggunakan *leisure boredom scale* (LBS) yang dikonstruksi oleh Viviyanti (2019) berdasarkan teori Iso-Ahola dan Weissinger (1990). Skala *leisure boredom* terdiri dari 16 item dan memiliki reliabilitas sebesar 0.773. Skala ini berbentuk skala Likert dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai.

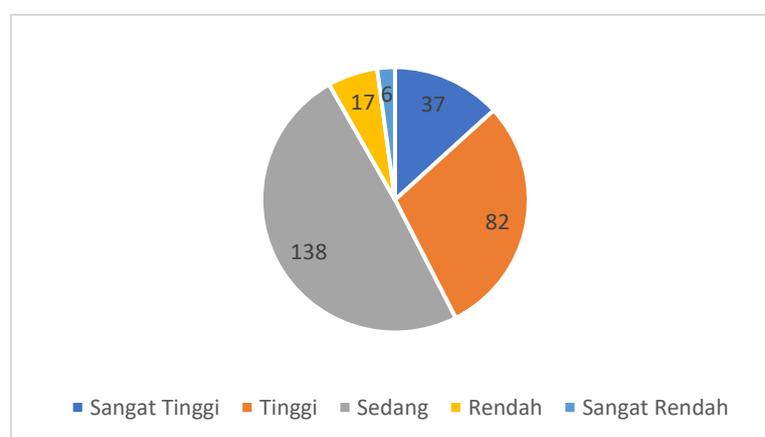
Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana karena peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan uji asumsi. Teknik analisis data yang digunakan peneliti yaitu analisis deskriptif dan uji asumsi. Analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan frekuensi demografi dari *leisure boredom* dan perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Kota Makassar. Sedangkan uji asumsi terbagi menjadi dua, yaitu uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji linearitas adalah salah satu syarat dalam analisis regresi, di mana tujuannya adalah untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel X dan Y membentuk garis linear. Adapun data dapat dijelaskan dengan analisis regresi linear sederhana

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

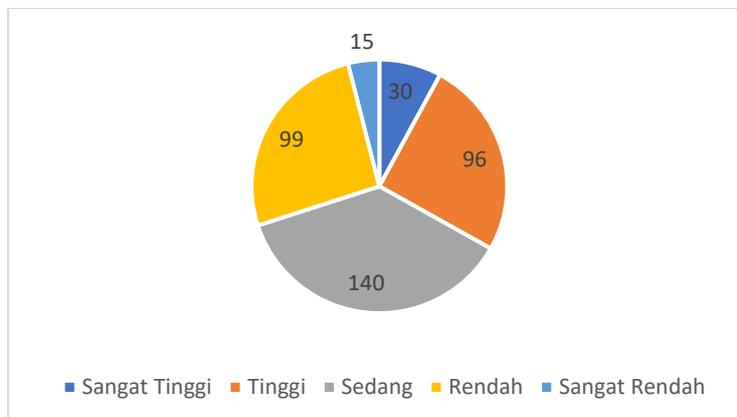
Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa hal, yakni gambaran kategorisasi tingkat skor variabel *phubbing* dan *leisure boredom*, serta hasil uji hipotesis. Berikut adalah hasil kategori skor pada alat ukur variabel *phubbing* yang terbagi atas lima kategori yakni Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai:



Gambar 1 Frekuensi Kategorisasi Perilaku *Phubbing*

Berdasarkan gambar di atas, dari total 380 subjek, terdapat 6 subjek (1,6%) yang termasuk dalam kategori sangat rendah, 117 subjek (30,8%) dalam kategori rendah, 138 subjek (36,3%) dalam kategori sedang, 82 subjek (21,6%) dalam kategori tinggi, dan 37 subjek (9,7%) dalam kategori sangat tinggi.

Berikut adalah hasil kategori skor pada alat ukur variabel phubbing yang terbagi atas lima kategori yakni Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai:



Gambar 2 Kategorisasi Leisure Boredom

Berdasarkan tabel di atas, dari total 380 subjek terdapat 15 responden (3,9%) berada di tingkat sangat rendah, 99 responden (26,1%) berada di tingkat rendah, 140 responden (36,8%) berada di btingkatsedang, 96 responden (25,3%) berada di tingkat tinggi, dan 30 responden (7,9%) berada di tingkat sangat tinggi.

Peneliti melakukan uji hipotesis terhadap terhadap variabel leisure boredom dan perilaku phubbing dengan metode analisis regresi linear sederhana dengan bantuan software IBM SPSS Statistic 25. Berikut adalah hasil uji hipotesis penelitian ini:

Tabel 1 Hasil Analisis Leisure Boredom Terhadap Phubbing

Variabel	R Square	Kontribusi	F*	Sig*	Keterangan
Leisure Boredom terhadap Perilaku Phubbing	0.281	28.1%	147.574	0.000	Signifikan

Berdasarkan hasil tabel di atas, didapatkan nilai R Square sebesar 0.281. Hasil ini menunjukkan bahwa *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Kota Makassar memberikan sumbangsih sebesar 28.1%. Namun sisa dari persennanya merupakan kontribusi dari variabel lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti. Adapun Nilai F sebesar 147.574 dengan nilai signifikansi 0.000 (< 0.05).

Tabel 2 Hasil Analisis Koefisien Pengaruh Leisure Boredom Terhadap Phubbing

Variabel	Constant	B*	Arah
Leisure Boredom	13.703	0.650	Positif

Berdasarkan hasil tabel di atas, didapatkan nilai konstanta yaitu 13.703 dan nilai koefisien regresi yaitu 0.650. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa koefisien memiliki nilai positif yang menunjukkan adanya hubungan yang searah. Artinya semakin tinggi *leisure boredom*, maka semakin tinggi perilaku *phubbing* yang dimiliki.

Pembahasan

1. Deskriptif Perilaku Phubbing Pada Remaja Akhir Di Kota Makassar

Dalam penelitian ini tingkat *phubbing* dibagi menjadi 5 yakni tingkat *phubbing* sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Diperoleh tingkat *phubbing* pada remaja akhir di Kota Makassar bahwa dari jumlah subjek sebanyak 380 terdapat 6 subjek (1,6%) berada dalam kategori

sangat rendah, 17 subjek (30,8%) dalam kategori rendah, 138 subjek (36,3%) dalam kategori sedang, 82 subjek (21,6%) dalam kategori tinggi, dan 37 subjek (9,7%) dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, sebagian besar subjek yang terlibat dalam perilaku *phubbing* termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa individu tidak memperhatikan orang lain saat berkomunikasi akibat penggunaan *ponsel*.

Berdasarkan latar belakang penelitian yang menjelaskan bahwa peneliti sering menjumpai situasi di mana sekelompok remaja sedang berkumpul di suatu tempat, tetapi mereka cenderung berbicara lebih sedikit karena sibuk dengan *smartphone* mereka. Dari hasil temuan peneliti, sebagian besar subjek yang terlibat dalam perilaku *phubbing* termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa individu tidak memperhatikan orang lain saat berkomunikasi akibat penggunaan *ponsel*. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Palilati (2021) yang menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku *phubbing* berada dalam kategori sedang, dengan 142 subjek atau 34,80%. Hal ini menunjukkan remaja lebih tertarik dengan *smartphone* daripada lingkungan sekitarnya. Selaras yang dikatakan Chotpitayasunondh & Douglas (2018) terkait salah satu aspek *phubbing* yaitu *self isolation*, yakni individu lebih memilih menggunakan *ponsel* daripada berbicara dengan orang lain.

Tingkat *phubbing* di kalangan responden penelitian juga bervariasi di beberapa penelitian lainnya, seperti penelitian yang dilakukan di Kota Padang terhadap 116 mahasiswa Fakultas Psikologi UNP, diperoleh hasil bahwa terdapat 12 (10,34%) subjek berada pada tingkat *phubbing* yang tinggi, 50 (43,10%) subjek berada pada tingkat sedang, dan 46 (39,65%) subjek berada pada tingkat *phubbing* yang rendah (Ilham & Rinaldi, 2019). Penyebab *phubbing* dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kecanduan internet, *trait boredom*, kecanduan *smartphone* (Al-Saggaf dkk., 2018), dan *leisure boredom* (Putri & Rusli, 2021).

Responden dalam penelitian ini berasal dari latar belakang yang berbeda-beda sehingga dapat mempengaruhi cara mereka dalam berperilaku. Sebagai contoh, latar belakang berdasarkan jenis kelamin. Perempuan dan laki-laki cenderung menunjukkan perbedaan dalam menggunakan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* pada perempuan hingga menjadi *phubbing* ketika mereka menggunakan media sosial atau berinteraksi melalui aplikasi pesan. Mereka menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi dengan teman atau keluarga, yang juga bisa menyebabkan mereka mengabaikan percakapan di dunia nyata. Perempuan lebih cenderung melakukan *phubbing* untuk memelihara hubungan sosial secara online atau untuk merasa terhubung secara emosional.

Sedangkan pada laki-laki penggunaan *smartphone* hingga menjadi *phubbing* ketika bermain game, menonton video, dan mengakses internet. Penggunaan internet secara rutin dan bermain game secara berlebihan dapat menyebabkan kecenderungan kecanduan, yang pada akhirnya berisiko memunculkan perilaku *phubbing*. Laki-laki sering kali terlibat dalam *phubbing* untuk tujuan hiburan atau mendapatkan informasi. Mereka menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk mengisi waktu luang. Hal ini sejalan yang dikatakan Karadag (2015) bahwa setiap jenis kelamin mempunyai cara tersendiri dalam penggunaan *smartphone*, hingga menunjukkan perilaku *phubbing* yang berbeda satu sama lain.

Dari hasil analisis data terkait kategori *phubbing* berdasarkan jenis kelamin, diketahui subjek terbanyak yang melakukan perilaku *phubbing* pada kategori tinggi dan sangat tinggi didominasi oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan memiliki tingkat *phubbing* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih cenderung melakukan *phubbing* untuk memelihara hubungan sosial secara online atau untuk merasa terhubung secara emosional. Sedangkan laki-laki hanya menggunakan *smartphone* sebagai hiburan atau mendapatkan informasi. Tingginya tingkat *phubbing* pada seseorang menyebabkan penurunan kualitas komunikasi, serta dapat memicu reaksi kemarahan atau kekecewaan. Selaras yang dikatakan Chotpitayasunondh & Douglas (2018) terkait salah satu aspek *phubbing* yaitu *interpersonal conflict*, yakni masalah komunikasi yang dapat timbul antara orang lain dengan seseorang yang melakukan perilaku *phubbing*. Konflik interpersonal akan dinilai sebagai pernyataan jika terlibat konflik dengan orang lain akibat penggunaan *ponsel*.

Dari hasil analisis data terkait kategori *phubbing* berdasarkan usia, diketahui subjek terbanyak yang melakukan perilaku *phubbing* pada kategori tinggi dan sangat tinggi didominasi oleh usia 21 tahun, hal ini mengindikasikan bahwa usia 21 tahun memiliki tingkat *phubbing* yang lebih tinggi dibandingkan usia 18 tahun, 19 tahun, dan 20 tahun. *Phubbing* di usia 21 tahun merupakan fenomena yang cukup signifikan, terutama di kalangan generasi muda. Ahn dan Jung (2016) mengatakan bahwa Perkembangan teknologi mempengaruhi setiap generasi secara berbeda, sehingga kecenderungan perilaku *phubbing* lebih tinggi pada generasi muda dibandingkan generasi tua. Individu yang menggunakan *ponsel* di tengah percakapan tatap muka dapat mengurangi kualitas komunikasi. Namun

Seseorang juga baru menyadari bahwa mereka melakukan phubbing ketika diberitahu oleh teman atau keluarga. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Chotpitayasunondh & Douglas (2018) terkait salah satu aspek *phubbing* yaitu *problem acknowledge*, yakni kesadaran individu akibat yang ditimbulkan dalam penggunaan ponsel. Dalam konteks ini, individu menyadari bahwa mereka telah melewatkan peluang untuk berinteraksi dengan orang lain karena terlalu fokus pada ponsel.

Dari hasil analisis data terkait kategori durasi menggunakan sosial media, diketahui durasi remaja menggunakan sosial media terbanyak yakni 4-6 jam perhari dengan jumlah subjek Sebanyak 142 (37,4%), yang menunjukkan bahwa rata-rata subjek cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama di media sosial. Individu yang merasa cemas ketika tidak menggunakan ponsel selama beberapa jam akan menunjukkan tanda-tanda *nomophobia*. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Chotpitayasunondh & Douglas (2018) terkait salah satu aspek *phubbing* yaitu *nomophobia*, yakni ketakutan individu ketika jauh dari *smartphone*, sehingga hal tersebut memunculkan rasa ketergantungan dan kekhawatiran yang berlebihan dalam menggunakan ponsel.

2. Deskriptif Leisure Boredom Pada Remaja Akhir Di Kota Makassar

Hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini mengklasifikasikan tingkat *leisure boredom* menjadi lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Dari total 380 subjek remaja akhir di Kota Makassar, ditemukan bahwa 15 subjek (3.9%) berada pada kategori sangat rendah, 99 subjek (26.1%) berada pada kategori rendah, 140 subjek (36.8%) berada pada kategori sedang, 96 subjek (25.3%) berada pada kategori tinggi, dan 30 subjek (7.9%) berada pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa individu sering merasa bosan saat memiliki waktu luang dan menghabiskan waktu tersebut dengan menggunakan *smartphone*.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wazkia (2023) mengemukakan bahwa Hasil kategorisasi *leisure boredom* di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang yakni sebesar 41,2%. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Negeri Padang merasa bosan ketika mengisi waktu luang mereka. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kosasih (2021) juga mengungkapkan bahwa sebagian besar subjek merasakan kebosanan dengan tingkat sedang yakni 85.7%.

Tingkat *leisure boredom* di kalangan responden penelitian juga bervariasi di beberapa penelitian lainnya, seperti penelitian yang dilakukan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta terhadap 214 remaja di Kota Jakarta, diperoleh hasil bahwa terdapat 27 (12,6%) subjek berada pada tingkat *leisure boredom* yang tinggi, 159 (74,3%) subjek berada pada tingkat sedang, dan 28 (13,1%) subjek berada pada tingkat *leisure boredom* yang rendah (Viviyanti, 2019).

Dari hasil analisis data terkait kategori *leisure boredom* berdasarkan jenis kelamin, diketahui subjek terbanyak yang memiliki *leisure boredom* pada kategori tinggi dan sangat tinggi didominasi oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan memiliki tingkat *leisure boredom* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. *Leisure boredom* yang tinggi mengacu pada keadaan di mana seseorang merasa bosan atau kurang terstimulasi saat memiliki waktu luang. Individu yang merasa bosan cenderung menggunakan *smartphone* sebagai pengalihan menghibur diri. Sejalan yang dikatakan Kosasih dkk., (2021) Kebosanan selama waktu luang dapat memicu kecanduan individu terhadap penggunaan internet karena tidak adanya aktivitas bermanfaat yang dilakukan individu dalam waktu luang.

Dari hasil analisis data terkait kategori *leisure boredom* berdasarkan usia, diketahui subjek terbanyak yang memiliki *leisure boredom* pada kategori tinggi dan sangat tinggi didominasi oleh usia 21 tahun, hal ini mengindikasikan bahwa usia 21 tahun memiliki tingkat *leisure boredom* yang lebih tinggi dibandingkan usia 18 tahun, 19 tahun, dan 20 tahun. *Smartphone* dan media sosial memainkan peran besar dalam kehidupan anak muda. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan, terutama untuk hiburan seperti bermain media sosial dapat menyebabkan perasaan tidak puas yang terus-menerus, bahkan ketika seseorang sedang sibuk dengan ponsel mereka.

Dari hasil analisis data terkait kategori *leisure boredom* berdasarkan durasi menggunakan sosial media, diketahui durasi remaja menggunakan sosial media terbanyak pada kategori tinggi yakni 4-6 jam perhari. Hal ini mengindikasikan bahwa rata-rata subjek cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama di media sosial. Durasi bermain media sosial yang lama bisa menciptakan kebiasaan yang sulit dihentikan. Bahkan jika seseorang merasa bosan saat menggunakan media sosial, mereka tetap terus menggunakannya karena sudah terbiasa mengandalkan ponsel sebagai hiburan.

Leisure boredom terjadi dikarenakan tidak adanya kegiatan yang bermanfaat disaat remaja memiliki waktu luang. Ketika seseorang merasa bosan dan tidak tertarik dengan lingkungan sosial, mereka tidak tahu apa yang harus diperbuat selain hanya menggunakan ponsel, yang kemudian akan berdampak pada pengabaian orang yang ada disekitarnya. Pandangan ini selaras dengan yang disampaikan oleh Ling dan Chiang (2017), bahwa kebosanan di waktu luang merupakan faktor psikologis yang berpotensi memberikan pengaruh positif terhadap munculnya kecanduan *smartphone* pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Viviyanti (2019) mengemukakan bahwa *leisure boredom* dapat mempengaruhi kecanduan terhadap *smartphone*. Individu yang merasa bosan cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kecanduan ponsel. Kecanduan *smartphone* ini sering kali berhubungan dengan tingginya frekuensi perilaku *phubbing*. Hal ini sesuai yang dikatakan Leung (2007) mengatakan bahwa semakin tinggi *leisure boredom* seseorang, maka semakin tinggi pula kecenderungan kecanduan terhadap *smartphonenanya*.

3. Leisure Boredom Terhadap Phubbing Pada Remaja Akhir Di Kota Makassar Pengaruh

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai F sebesar 147.574 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05). Sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Kota Makassar diterima. Dengan kata lain, remaja akhir yang mengalami kebosanan waktu luang cenderung menunjukkan perilaku *phubbing*.

Adapun kontribusi *leisure boredom* terhadap perilaku *Phubbing* sebanyak 28.1% dan 71.9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti. Selanjutnya diperoleh nilai koefisien sebesar 0.650 dengan nilai yang positif, berdasarkan temuan tersebut bahwa semakin tinggi *leisure boredom* seseorang maka semakin tinggi pula perilaku *phubbingnya*. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Wazkia (2023) yang menyatakan bahwa ada korelasi positif dan signifikan *leisure boredom* terhadap *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami tingkat *leisure boredom* yang lebih tinggi cenderung melakukan *phubbing* dengan frekuensi yang lebih besar. Mereka yang merasa bosan dengan aktivitas waktu luang lebih rentan menghabiskan waktu dengan ponsel, terutama dalam situasi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa *leisure boredom* adalah salah satu faktor pemicu utama dalam meningkatnya perilaku *phubbing*, karena individu merasa lebih nyaman menghabiskan waktu dengan *smartphone* daripada berinteraksi dengan orang lain secara tatap muka. Hal ini didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Viviyanti (2019), *leisure boredom* dapat berkontribusi terhadap kecanduan *smartphone*. Individu yang merasa bosan cenderung memiliki risiko lebih besar untuk mengalami kecanduan terhadap ponsel. Kecanduan ini sering kali dikaitkan dengan meningkatnya frekuensi perilaku *phubbing*.

Adapun hasil temuan lain dalam penelitian ini, didapatkan perempuan memiliki tingkat *phubbing* yang tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh perbedaan cara kedua gender menggunakan *smartphone*. Perempuan cenderung lebih aktif dalam interaksi sosial menggunakan sosial media, yang membuat mereka lebih rentan melakukan perilaku *phubbing* saat berada di lingkungan sekitar. Sedangkan laki-laki menggunakan *smartphone* sebagai sarana hiburan untuk mengisi waktu luang.

Untuk mengatasi rasa bosan saat waktu luang, remaja sering mencari hiburan dan kepuasan dengan menggunakan *smartphone*, sehingga semakin lama dalam penggunaan ponsel maka akan menjadi ketergantungan dan apatis terhadap lingkungannya. Individu yang cenderung bosan dan memiliki kecanduan *smartphone* akan dapat menimbulkan perilaku *phubbing* (Al-saggaf, MacCulloch, dan Winner 2018). Sejalan yang dikatakan Leung (2007) bahwa semakin tinggi *leisure boredom* seseorang, maka semakin tinggi orang tersebut mengalami kecanduan terhadap *smartphone*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif *leisure boredom* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja akhir di Kota Makassar, artinya semakin tinggi *leisure boredom* seseorang, maka semakin tinggi perilaku *phubbingnya*. Adapun besaran kontribusi variabel *leisure boredom* terhadap *phubbing* dilihat dari nilai *R-Square* sebesar 28.1%.

DAFTAR PUSTAKA

Affiyah, S. (2018). Fenomena Phubbing Resahkan Masyarakat Dunia, Dampak Bodoh Telepon Pintar (Online) ([https://www.tagar.id/fenomena-phubbing-resahkan Masyarakat-Dunia-Dampak-Bodoh-Telepon-Pintar](https://www.tagar.id/fenomena-phubbing-resahkan-masyarakat-dunia-dampak-bodoh-telepon-pintar)), diakses Pada Tanggal 19 April 2021.

- Al- saggaf., Rachel, MacCulloch., Karl, Wiener. (2018). Trait boredom is a predictor of *phubbing* frequency. *Journal of technology in behavioral science*.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). (Online). (<https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>), diakses pada tanggal 7 Februari 2024.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior, 63*.
- 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.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology, 48*(6).
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research, 22*(1), 1–17.
- Jihan A. & Rusli, D. (2019). Pengaruh Faktor Kepribadian Terhadap Phubbing Pada Generasi Milenial Di Sumatera Barat. *Jurnal Riset Psikologi, 2019*(4), 2-11.
- Kara, F. M., & Özdedeoglu, B. (2017). Examination of relationship between leisure boredom and leisure constraints. *Sport Sciences, 12*(3), 24–36.
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E. & dkk. (2015). ”Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model”. *Journal of Behavioral Addictions, Vol. 4*(2), Hal. 60-74.
- Kelly, L., Miller-Ott, A. E., & Duran, R. L. (2019). Phubbing friends: Understanding face threats from, and responses to, friends’ cell phone usage through the lens of politeness theory. *Communication Quarterly, 67*(5). Doi:10.1080/01463373.2019.1668443.
- Kosasih, A. V. N. A., Sarbini, & Mulyana, A. (2021). Leisure Boredom dan Religiusitas : Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 8*(1), 47–56.
- Leung, L. (2007). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, addictionsymptoms and patterns of mobile phone use. In E. Korini, S. Utz, M. Tanis, & S. Barnes (Eds.), *Mediated interpersonal communication. New York: Routledge*.
- Putri, W. D., & Rusli, D. (2021). Pengaruh Leisure Boredom Terhadap Phubbing Pada Remaja Di Kota Padang. *Jurnal Riset Psikologi, 2021*(2).
- Syarif, N. (2013). Pengaruh perilaku pengguna smartphone terhadap komunikasi interpersonal Siswa SMK TI Airlangga Samarinda. *E-Journal Ilmu Komunikasi 3*(2), 213-227.
- Viviyanti, Nur Khimas. 2019. “Pengaruh Self Control, Leisure Boredom Dan Smartphone Usage Terhadap Kecanduan Smartphone Pada Remaja.” *UIN Jakarta: 1–81*.
- Vodanovich, S. J., Wallace, J. C., & Kass, S. J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a two-factor short form. *Journal of Personality Assessment, 85*, 295-303.
- Wahyuni, F., Rahmi, T., & Febriani, U. (2023). Pengaruh Fear Of Missing Out Terhadap Phubbing Dengan Adiksi Ssmartphone Sebagai Variabel Mediator. Nusantera: *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 10*(5), 2433-2443.
- Wazkia, H., & Primanita, R. Y. (2023). Pengaruh Leisure Boredom Terhadap Phubbing Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research, 3*(4), 4689–4698.
- Yuwono, M. R., & Virlia, S. (2022). Leisure Boredom Affects Gaming Disorder on Emerging Adult Smartphone Users: [Rasa Bosan di Waktu Luang Menentukan Kelainan Bermain Game pada Pengguna Smartphone Dewasa Muda]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal, 37*(1).