

PENGARUH *BOREDOM PRONENESS* TERHADAP PERILAKU *PHUBBING* PADA REMAJA DI DESA SEKARMOJO KECAMATAN PURWOSARI KAB. PASURUAN

Zakyatul Amiro^{1*}, Laurensius Laka².

¹Prodi Psikologi/Fakultas Psikologi, Institusi, Universitas Yudharta Pasuran
zakyyaamiro@gmail.com, laurens_laka@yahoo.com

Submitted : Oktober 2023, Revised Oktober 2023, Published Oktober 2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab.Pasuruan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 88 remaja di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab.Pasuruan dengan usia 12-21 tahun sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh antara *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab.Pasuruan. Hal tersebut ditunjukkan dari perhitungan uji-F dengan nilai F-hitung sebesar 356,407 > F-tabel 3,90. Dengan demikian terbukti ada pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan diterima, dengan distribusi koefisien determinan (r^2) sebesar 47,1%. Sedangkan sisanya 52,9 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya mempertimbangkan faktor psikologis, khususnya *boredom proneness*, dalam merancang strategi pencegahan terhadap perilaku *phubbing*. Serta kesadaran akan dampak dari *boredom proneness* agar dapat membantu remaja mengelola *boredom proneness* dengan cara yang lebih produktif dan mengurangi kecenderungan bermain *smartphone*.

Kata Kunci: *Boredom Proneness*, Perilaku *Phubbing*, Remaja.

1. Pendahuluan

Perkembangan zaman yang semakin canggih, membuat para remaja dapat mengeksplere pengetahuan dan kabar berita hanya melalui *smartphone* dengan mengakses internet serta menggunakan media sosial sebagai tempat untuk berinteraksi. Melalui platform-platform yang disajikan oleh media sosial saat ini, mereka dapat dengan mudah berkomunikasi dan terhubung dengan teman-teman lama, saudara, dan bahkan orang-orang

dari berbagai belahan dunia. Media sosial memfasilitasi pertukaran pesan, membagikan foto, video panggilan, membuat kelompok-kelompok dengan minat yang sama, dan berbagi momen penting dalam hidup mereka. Sehingga remaja dapat membangun jaringan sosial yang lebih luas. Hal tersebut tidak hanya terjadi pada kalangan remaja yang tinggal di daerah perkotaan saja, namun juga sudah masuk pada kalangan remaja di daerah pedesaan. Dikutip dari halaman Indonesia Baik, didapatkan bahwa pengguna media sosial di wilayah pedesaan 49%, sedangkan di wilayah perkotaan 51%. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara pengguna media sosial di wilayah pedesaan maupun perkotaan. Pengguna media sosial di wilayah perkotaan sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan wilayah pedesaan.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di Desa Sekarmojo. Peneliti menemukan sekelompok remaja di desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari sedang berkumpul di halaman depan rumah salah satu dari mereka. Para remaja ini mulai berbicara tentang berbagai hal, dari cerita desa, cerita disekolah hingga pengalaman pribadi. Namun, saat pembicara berlangsung peneliti mulai melihat fenomena perilaku *phubbing* muncul di kalangan remaja ini. Hal ini terlihat ketika salah satu dari remaja tersebut mengeluarkan *smartphonennya*, perhatian remaja ini mulai teralihkan, mereka mulai mengabaikan cerita dari teman-temannya. *Smartphone* tersebut juga menggantikan fokus remaja itu yang tadinya ditujukan pada teman-teman di sekitarnya secara bertahap bergeser pada *smartphone* yang ia genggam. Ketika remaja tersebut fokus pada *smartphonennya*, daya tarik dari konten digital dan aktivitas online mulai mengalihkan perhatiannya. Remaja tersebut tertawa sendiri atau merespons dengan singkat ketika ditanya atau diajak berbicara oleh teman-teman yang berbicara langsung kepada mereka. Terkadang, remaja tersebut bahkan tidak bereaksi sama sekali atau terlalu tenggelam dalam dunia maya. Para remaja lain yang awalnya menikmati percakapan dan interaksi langsung, merasa diacuhkan dan tidak dihargai. Mereka yang merasa diabaikan mencoba mempertahankan percakapan namun tidak diberi perhatian sebagaimana mestinya, sehingga forum remaja tersebut ikut tertarik pada *smartphone* mereka masing-masing. Saat remaja mulai focus pada *smartphonennya*, suasana di halaman rumah mulai bergeser. Percakapan antar remaja yang tadinya hidup dan bersemangat mulai sepi karna sama-sama focus kepada *smartphonennya*. Hal ini merupakan titik penting dalam fenomena perilaku *phubbing*, karena *smartphone* yang seharusnya menjadi alat komunikasi dan konektivitas justru menjadi sumber gangguan dalam interaksi sosial.

Hal ini juga ditunjang oleh data yang disebar pada remaja di Desa Sekarmojo. Dimana dari 25 responden menyatakan 100% diantaranya selalu melibatkan *Smartphone* pada aktifitas setiap hari, 52% sering bermain *smartphone* saat berkumpul pada suatu forum, dan 78% menyatakan aktif memiliki akun media sosial.

Selaras dengan penelitian Sulis (2016) bahwa perilaku *phubbing* dapat merusak hubungan seseorang dengan lingkungan sekitar. Dikarnakan perilaku *phubbing* dapat terjadi dimana saja dan kapan saja, seperti saat makan bersama keluarga dan teman-teman, saat meeting, dan saat seseorang sedang bersama. Secara negatif, dampak dari perilaku *phubbing*

tidak hanya mempengaruhi hubungan interpersonal, tetapi juga kurang memiliki keterampilan komunikasi, sehingga seseorang sulit untuk membangun dan mempertahankan kontak mata dengan orang yang berada di depannya. Menurut Averill (2007). *Phubbing* terjadi karena seseorang tidak mampu memanfaatkan teknologi dengan bijak (berlebihan terhadap penggunaan *smartphone*). Hal ini dapat diduga karena seseorang mengalami *boredom proneness* (cenderung merasa bosan) dan kurang berminat dengan pembicaraan yang dilakukan oleh lawan bicara. *Boredom proneness* muncul karena lemahnya *eksternal stimulation*. *Eksternal stimulation* merupakan aspek penting yang perlu diperhatikan di dalam *boredom proneness*. Secara umum *eksternal stimulation* diartikan sebagai ketidakmampuan individu untuk memenuhi kebutuhan yang tinggi akan kegembiraan, tantangan, dan perubahan. Dengan kata lain, *stimulasi eksternal* dalam hal ini merupakan rangsangan atau aktivitas dari lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan perasaan bosan bagi individu yang cenderung mudah bosan, Vodanovich dan Kass (1990)

Beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan perilaku *phubbing* menurut Karadag (2015), yaitu Kecanduan Media Sosial, *Boredom Proneness*, Konformitas, Kontrol diri yang kurang baik dan Kecemasan sosial (*Social Anxiety*). *Boredom proneness* menjadi salah satu faktor dari seseorang melakukan perilaku *phubbing* karena kecenderungan seseorang yang mudah merasa bosan atau kekurangan stimulasi dapat memicu penggunaan *smartphone* atau media sosial sebagai cara untuk mengatasi kebosanan. Hal ini dapat mengarahkan seseorang untuk berperilaku *phubbing*, di mana seseorang mengabaikan orang di sekitarnya dan lebih fokus pada penggunaan *smartphone* atau media sosial. *Boredom proneness* merupakan situasi yang sering dialami oleh semua orang, baik itu laki-laki maupun perempuan, tua atau pun muda, dalam pekerjaan, sekolah, dan bahkan kehidupan sehari-hari. Waktu terasa berjalan lambat, hilangnya motivasi dan ketertarikan untuk melakukan suatu hal, tidak fokus, merasa tidak nyaman, dan cenderung ingin berdiam diri merupakan ciri-ciri dari *boredom proneness*, Hawskin (2011). *Boredom proneness* bisa timbul karena situasi lingkungan yang tidak menarik, cenderung monoton, dan tidak termotivasi, atau juga karena pembawaan dari individu itu sendiri yang mudah bosan terhadap suatu situasi, meskipun situasi tersebut bagi orang lain menyenangkan. Hal tersebut akan menimbulkan kecenderungan seseorang untuk mencari bahan hiburan lain yang menurutnya menarik, antara lain menggunakan *smartphone* atau sosial media.

Menurut Susila (2020) terdapat hubungan yang signifikan antara *boredom proneness* dengan perilaku *phubbing*. Dimana seseorang dengan *boredom proneness* tinggi, lebih rentan untuk menggunakan ponsel atau perangkat elektronik sebagai cara untuk mengatasi rasa bosan. Seseorang cenderung memeriksa ponselnya secara berulang-ulang tanpa memperhatikan orang-orang di sekitar mereka. Hal senada dikemukakan oleh Hasan (2021) bahwa *boredom proneness* merupakan salah satu faktor dari seseorang melakukan perilaku *phubbing*, di mana individu tidak sepenuhnya hadir dalam interaksi sosial karena fokus pada ponsel mereka, dikarnakan merasa bosan dengan lingkungan sekitar.

Penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Applied Social Psychology* menginformasikan, individu yang menjadi korban *phubbing* akhirnya terjerumus dalam pola perilaku serupa. Korban berusaha mengisi *boredom proneness* yang dialami dengan menggunakan *smartphone*-nya, yang akhirnya menjadi perilaku *phubbing* juga. Hal ini akhirnya menjadi lingkaran setan yang memperburuk kondisi hubungan social. Hal tersebut

dapat dikatakan bahwa perilaku *phubbing* juga memiliki kemampuan menular kepada korbannya untuk mengisi boredom proneness yang dialami.

Hasil diperkuat oleh penelitian Zidna (2020) bahwa *boredom proneness* berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Dimana jika *boredom proneness* seseorang meningkat maka akan kecenderungan perilaku *phubbing* juga akan meningkat. Dapat diartikan bahwa orang-orang yang mengalami *boredom proneness* akan lebih sering mengabaikan orang di sekitar mereka karena terlalu fokus pada ponsel atau *gadget* mereka. Sedangkan jika *boredom proneness* seseorang menurun perilaku *phubbing* juga akan mengalami penurunan. Ini menunjukkan bahwa orang-orang yang *boredom pronenessnya* menurun akan lebih sedikit melakukan perilaku mengabaikan orang lain karena ponsel atau *gadget*.

2. Tinjauan Pustaka

A. Perilaku *Phubbing*

1. Pengertian Perilaku *Phubbing*

Perilaku *Phubbing* menurut Karadag (2015) adalah perilaku individu yang melihat telepon genggam ketika bicara dengan orang lain dan berurusan dengan telepon genggam sehingga mengabaikan komunikasi interpersonal. *Phubbing* merupakan suatu konsep yang membuat seseorang tidak menghormati orang lain, tidak membina maupun mengembangkan suatu hubungan, tidak berkomunikasi dengan orang lain karena lebih mementingkan telepon genggam dan lingkungan virtualnya dari pada orang-orang dikehidupan nyata, Ibit (2012)

Selanjutnya menurut Chotpitayana Sunondh dan Douglas (2016), perilaku *phubbing* merupakan perilaku mengabaikan atau mengacuhkan rekan bicara yang dapat menyakiti perasaan orang tersebut. Alex Haigh (2018) mengatakan bahwa *phubbing* merupakan tindakan yang mengabaikan orang lain dalam lingkungan sosial dengan memperhatikan *smartphone* serta tidak berbicara dengan orang lain secara langsung. langsung dengan cara membagi fokus, mendengarkan lawan bicara sambil fokus dengan *smartphone*. Hal tersebut dapat menyakiti lawan bicara dan memperburuk suatu hubungan.

Adapun menurut Nazir dan Piskin, perilaku *phubbing* adalah perilaku yang mengarahkan pandangan kepada *smartphone* selama percakapan berlangsung dan tidak mengarahkan pandangan kepada lawan bicara. David E dan Roberts A, mengatakan bahwa perilaku *phubbing* dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan individu yang terkena dampak dari perilaku *phubbing*. Sehingga perilaku *phubbing* secara langsung dapat menghambat interaksi antar pribadi yang terjalin menjadi kurang baik.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku *phubbing* merupakan perilaku memperhatikan *smartphone* pada saat melakukan komunikasi maupun percakapan secara langsung dan memilih memusatkan

perhatian terhadap *smartphone* serta menghindari komunikasi antar pribadi sehingga dapat memperburuk hubungan dengan lawan bicara.

2. Faktor-faktor Perilaku *Phubbing*

Berikut ini merupakan factor-faktor seseorang dapat melakukan perilaku *phubbing* menurut Karadag (2015) yaitu:

a. Kecanduan Media Sosial

Ketika seseorang terlalu sering menggunakan media sosial, mereka dapat kehilangan kesadaran dan kepekaan terhadap lingkungan sekitar. Hal ini dapat menyebabkan mereka tidak memperhatikan orang-orang di sekitar mereka, bahkan ketika mereka berinteraksi secara langsung. Oleh karena itu, jika seseorang kecanduan media sosial, mereka mungkin lebih rentan terhadap *phubbing*, karena mereka lebih fokus pada ponsel mereka daripada orang-orang di sekitar mereka. Untuk menghindari *phubbing* dan kecanduan media sosial, sangat penting untuk mengatur penggunaan ponsel dan gadget dan mencoba untuk fokus pada interaksi sosial yang sedang berlangsung.

b. *Boredom proneness* (Kecenderungan merasa bosan)

Boredom Proneness atau kecenderungan merasa bosan adalah kecenderungan untuk merasa bosan dan sulit untuk bertahan dalam situasi yang membosankan. Jika seseorang sangat rentan terhadap kebosanan, mereka mungkin rentan terhadap *phubbing* karena mereka mencari rangsangan dan hiburan yang lebih menarik di ponsel mereka daripada dalam interaksi sosial di sekitar mereka. Ketika seseorang merasa bosan, mereka mungkin merasa tidak tertarik dengan apa yang terjadi di sekitarnya. Dalam situasi seperti itu, ponsel atau gadget dapat menjadi cara mudah untuk mencari hiburan yang lebih menarik dan menarik. Hal ini dapat membuat seseorang melakukan *phubbing* dan mengabaikan orang-orang di sekitarnya.

c. Konformitas

Konformitas adalah kecenderungan individu untuk menyesuaikan diri dengan norma atau tuntutan sosial di lingkungan. Dalam situasi sosial di mana penggunaan ponsel merupakan hal yang normal atau biasa, Anda mungkin merasa terdorong untuk melakukan hal yang sama. Misalnya, jika seseorang menjadi bagian dari sekelompok teman yang lebih sering menggunakan ponsel saat berkumpul, ia harus menggunakan ponselnya agar tidak terlihat aneh atau mencolok. Anda mungkin merasa faktor kecocokan ini dapat menyebabkan orang mengabaikan orang-orang di sekitarnya meskipun mereka tidak menyukainya, atau membuat mereka merasa tidak enak. Seseorang mungkin merasa terdorong untuk melakukan *phubbing* agar tetap menjadi bagian dari lingkaran sosialnya atau agar tidak terlihat aneh.

d. Kontrol diri yang kurang baik

Jika seseorang tidak memiliki kontrol diri saat menggunakan ponsel, mereka mungkin cenderung berbicara dan mengabaikan orang lain di sekitarnya. Mereka

mungkin merasa sulit untuk tidak mengangkat telepon ketika ada notifikasi baru, atau tidak memeriksa media sosial mereka.

e. Kecemasan sosial (*Social Anxiety*)

Kecemasan sosial adalah kecenderungan seseorang untuk merasa gugup atau cemas dalam situasi sosial, seperti saat berbicara dengan orang asing atau berada di tengah keramaian. Menurut para ahli, ketika seseorang mengalami kecemasan sosial, mereka mungkin merasa lebih nyaman dan percaya diri menggunakan ponsel. Menggunakan ponsel dapat menjadi tempat yang nyaman dan aman serta dapat membantu menghindari situasi sosial yang canggung atau memalukan. Namun, ketika seseorang menggunakan ponselnya secara berlebihan dalam situasi sosial, hal ini dapat mengganggu interaksi sosial dan berujung pada panggilan telepon. Seseorang mungkin terus-menerus melihat ponselnya untuk menghindari interaksi sosial yang canggung dan akhirnya mengabaikan orang-orang di sekitarnya

3. Aspek-aspek Perilaku *Phubbing*

Aspek-aspek dari *Phubbing* (2015) Menurut Karadag terdiri dari 3 aspek yaitu sebagai berikut:

a. *Communication Distrurbance*

Aspek ini merupakan sebuah kegiatan komunikasi atau percakapan, seseorang lebih memilih untuk fokus atau melihat smartphone dari pada berkomunikasi *face to face*.

b. *Phone Obsession*

Seseorang lebih membutuhkan smartphone dalam keseharian daripada harus bertemu secara langsung.

c. FOMO (*Fear of Missing Out*)

FOMO merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kegelisahan setelah melihat ataupun mengecek sosial media yang dimiliki dan melihat keseruan yang sedang dilakukan oleh rekannya dan menginginkan untuk terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan.

4. Dampak *Phubbing*

a. Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan jangka waktu tertentu maupun sampai batas-batas terakhir.

b. Gangguan Komunikasi

Gangguan komunikasi adalah segala sesuatu yang dapat mendistorsi pesan, hal apapun yang menghalangi penerima menerima pesan. Gangguan komunikasi yang terjadi adalah gangguan komunikasi yang disebabkan karena hadirnya ponsel sebagai faktor yang mengganggu komunikasi *face to face* di lingkungan.

c. Gangguan Konsentrasi

Gangguan konsentrasi atau gangguan pemusatan perhatian (GPP) adalah suatu gangguan pada otak yang mengakibatkan kesulitan konsentrasi dan pemusatan perhatian.

B. *Boredom Proneness*

1. *Pengertian Boredom Proneness.*

Menurut Yuwanto, (2013; dalam Maryam 2007). Kebosanan dari sudut pandang ataupun kajian psikologi dapat dibedakan menjadi dua bentuk yaitu kebosanan karena situasi (*state boredom*) dan kebosanan sebagai sifat (*boredom proneness*) Kebosanan karena situasi disebut dengan *state boredom*. Salah satu contoh *stateboredom* adalah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar dapat didefinisikan sebagai kondisi kelelahan fisik ataupun psikis yang dialami individu karena tekanan. Sedangkan *boredom proneness* berfokus pada sumber kebosanan berasal dari kondisi di luar individu yang menstimulasi terjadinya kebosanan. *Boredom proneness* menggambarkan tentang kondisi individu yang mudah mengalami kebosanan, dengan kata lain sifat individu yang mudah bosan.

Menurut Hawkins, (2010) *Boredom Proneness* (Kebosanan) atau rasa bosan merupakan salah satu jenis emosi normal yang dialami oleh semua orang, baik perempuan ataupun laki-laki, muda maupun tua, dalam sekolah, pekerjaan, dan dalam kehidupan sehari-hari. Waktu terasa berjalan lambat, hilangnya motivasi dan ketertarikan untuk melakukan suatu hal, tidak fokus, merasa tidak nyaman, dan cenderung ingin berdiam diri merupakan ciri-ciri kebosanan. Perasaan bosan biasanya disebabkan karena situasi lingkungan yang tidak menarik, monoton, tidak termotivasi atau karena pembawaan dari individu sendiri yang mudah bosan terhadap suatu situasi, tidak ada kegiatan sama sekali, ataupun terlalu banyak pekerjaan yang dibebankan, kurang bersosialisasi dengan orang lain, sering menyendiri, dan tidak ada suasana baru di lingkungannya .

Selanjutnya menurut William Cone dkk (2015; dalam Maryam 2007) mendefinisikan *boredom proneness* sebagai suatu reaksi fisik dan emosi yang menyerang seseorang dalam berhubungan dengan orang lain untuk suatu periode waktu yang lama. *Boredom proneness* dapat diartikan sebagai keadaan gairah dan ketidak puasan yang relatif rendah dikarenakan situasi yang tidak menstimulasi secara memadai Vodanovich (2016).

Menurut Hawkins dkk (2013) *Boredom Proneness* bisa timbul karena situasi lingkungan yang tidak menarik, cenderung monoton, dan tidak termotivasi, atau juga karena pembawaan dari individu itu sendiri yang mudah bosan terhadap suatu situasi, meskipun situasi tersebut bagi orang lain menyenangkan atau biasa saja

2. *Aspek-aspek Boredom Proneness.*

Aspek-aspek dari *Boredom Proneness* menurut Vodanovich dan Kass (2001) terdiri dari 2 aspek yaitu sebagai berikut:

a. *Eksternal stimulon*

Eksternal stimulation adalah ketidak mampuan individu untuk memenuhi kebutuhan yang tinggi akan kegembiraan, tantangan, dan perubahan. Dengan kata lain, individu mungkin termotivasi tetapi tidak dapat terlibat dalam aktivitas yang memuaskan. *Stimulasi eksternal* dalam hal ini merupakan rangsangan atau aktivitas dari lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan perasaan bosan bagi individu yang cenderung mudah bosan.

b. *Internal stimulation*

Internal stimulation adalah ketidak mampuan individu untuk membangkitkan minat dan keterlibatan sendiri. *Internal stimulation* dalam hal ini merupakan kemampuan individu untuk menciptakan rangsangan atau aktivitas mental yang dapat mengurangi atau mengatasi perasaan bosan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *boredom proneness*

Faktor-faktor dari *Boredom Proneness* menurut Vodanovich dan Kass (1990) yaitu sebagai berikut:

a. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang monoton atau kurang menarik dapat memicu rasa bosan atau kekurangan stimulasi pada seseorang

b. Kecanduan teknologi

Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mempengaruhi tingkat rawan kebosanan seseorang, karena mereka cenderung mengalami kebosanan ketika tidak menggunakan teknologi tersebut

c. Kepribadian

Beberapa jenis kepribadian, seperti neurotisme, dapat mempengaruhi tingkat kebosanan seseorang

d. Kondisi kesehatan mental

Beberapa kondisi kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan, dapat mempengaruhi tingkat kebosanan seseorang

e. Kondisi fisik

Beberapa kondisi fisik, seperti kurang tidur atau kurang olahraga, dapat mempengaruhi tingkat kebosanan seseorang.

f. Kondisi sosial

Kondisi sosial yang kurang memuaskan, seperti kurangnya dukungan sosial atau isolasi sosial, dapat mempengaruhi tingkat kerawanan kebosanan seseorang.

1. Dampak *boredom proneness*

a. Dampak Positif *Boredom Proneness*:

1. Kreativitas.

Tingkat kebosanan yang lebih tinggi dapat merangsang rangsangan dan kreativitas seseorang. Ketika seseorang merasa bosan, mereka cenderung mencari cara-cara baru untuk mengisi waktu luang dan menciptakan sesuatu yang baru.

2. Introspeksi

Kebosanan yang rawan dapat memberi kesempatan bagi seseorang untuk menenangkan diri dan menenangkan hidupnya. Ini bisa menjadi momen refleksi untuk memahami diri sendiri dan tujuan hidup secara lebih mendalam.

3. Motivasi untuk pencarian

Ketika seseorang merasa bosan dengan rutinitas sehari-hari, ini dapat mendorong mereka untuk mencari tantangan baru dan peluang yang menarik. Kebosanan dapat menjadi pendorong untuk menjelajahi hal-hal baru dalam hidup.

4. Pengembangan minat

Kebosanan dapat menyebabkan seseorang mencoba berbagai kegiatan dan minat untuk mengatasi kebosanan. Ini membuka peluang untuk menemukan hobi atau passion baru yang mungkin belum pernah mereka sadari sebelumnya.

b. Dampak Negatif Boredom Proneness:

1. Impulsivitas

Orang dengan tingkat boredom proneness yang tinggi cenderung lebih impulsif dalam tindakan dan keputusan mereka. Mereka mungkin merasa terdorong kuat untuk bertindak tanpa banyak pertimbangan terlebih dahulu, mencari sensasi atau kepuasan instan.

2. Produktivitas yang rendah

Orang yang cenderung mudah bosan mungkin kesulitan untuk tetap fokus dan terlibat dalam tugas-tugas rutin atau pekerjaan. Hal ini dapat menyebabkan produktivitas yang rendah dan kualitas pekerjaan yang buruk.

3. Gangguan emosional

Orang dengan tingkat boredom proneness yang tinggi mungkin merasa frustrasi dengan keadaan mereka sendiri dan lingkungan sekitar. Boredom proneness yang berulang dapat menyebabkan perasaan frustrasi karena mereka merasa terjebak dalam rutinitas atau aktivitas yang tidak memuaskan. Boredom Proneness yang berlebihan juga dapat memicu perasaan cemas. Orang yang cenderung mudah bosan mungkin merasa gelisah dan tidak nyaman ketika mereka tidak memiliki kegiatan atau hiburan yang cukup untuk mengisi waktu luang mereka.

4. Penggunaan waktu yang tidak produktif

Orang dengan kecenderungan kebosanan mungkin cenderung menghabiskan waktu dengan aktivitas yang kurang bermanfaat atau bahkan

merugikan, seperti terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial, bermain game secara berlebihan.

5. Ketergantungan pada hiburan instan.

Orang dengan tingkat rawan kebosanan yang tinggi mungkin mencari hiburan instan atau bersenang-senang segera untuk mengatasi kebosanan. Hal ini dapat menyebabkan ketergantungan pada hiburan seperti terlalu banyak menonton TV, bermain game online, atau menghabiskan waktu berjam-jam di internet

C. Korelasi Antara *Boredom Proneness* Terhadap Perilaku *Phubbing*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gaji Saloom & Ginda Veriantari (2021) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *boredom proneness* dan perilaku *phubbing*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami situasi *boredom proneness* memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan *phubbing*, dimana mereka lebih fokus pada penggunaan *smartphone* atau media sosial sebagai cara untuk mengatasi situasi *boredom proneness*. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* dan mengembangkan strategi untuk mengatasi *boredom proneness* dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Winda (2021). Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *boredom proneness* terhadap *phubbing* pada remaja Kota Kadang dengan usia remaja yang dimulai dari umur 12 tahun sampai 20 tahun. Dimana *boredom proneness* pada remaja kota Padang berada pada kategori yang tinggi yang artinya remaja kota Padang memiliki *boredom proneness* yang tinggi namun remaja kota Padang tidak bisa menggunakan waktu luang bersama aktifitas yang bermanfaat. *Phubbing* pada remaja Kota Padang berada dalam kategori tinggi, yang artinya remaja kota Padang memiliki perilaku *phubbing* dimana banyak remaja menggunakan ponsel saat berinteraksi dengan orang lain. Selanjutnya berdasarkan hasil uji hipotesis terdapat pengaruh *boredom proneness* terhadap *phubbing* pada remaja kota Padang dimana *boredom proneness* mempengaruhi *phubbing* sebanyak 16,6% dan sebanyak 83,4% dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Insania (2021). Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi media sosial, *boredom proneness* (kecenderungan kebosanan), kontrol diri, konformitas dan faktor demografi terhadap perilaku *phubbing* pada mahasiswa aktif UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sebesar 28,7%, sedangkan 71,3% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Selain itu, terdapat tiga variabel yang signifikan mempengaruhi perilaku *phubbing* yaitu adiksi media sosial, kontrol diri dan jenis kelamin..

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu *boredom proneness* dan variabel tergantung perilaku *phubbing*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab.Pasuruan dengan usia 12-21 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 88 Remaja . Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu perilaku *phubbing* dan skala *boredom proneness* yang sudah di uji coba kepada 60 responden sebelumnya. Untuk melihat valid atau gugurnya item, penelitian ini menggunakan teknik statistic product momen person dengan dibantu program SPSS versi 25.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil

Analisis yang dilakukan pertama kali untuk melihat hasil analisis data yang diperoleh pada variabel *boredom proneness* dan variabel perilaku *phubbing* adalah analisis untuk menguji normalitas data. Adapun hasil dari uji normalitas data yang diperoleh adalah sebagai berikut

Tabel 1.

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		88
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.97025427
Most Extreme Differences	Absolute	.084
	Positive	.084
	Negative	-.055
Test Statistic		.084
Asymp. Sig. (2-tailed)		.170 ^c

Nilai signifikansi *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar $0,170 > 0,05$. Maka sesuai dengan dasar pengampilan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorov-smirnov* di atas, dapat disimpulkan bahwa residu data berdistribusi normal.

Selanjutnya untuk melihat apakah ada hubungan pola linier antara kedua variabel, maka dilakukan uji linieritas. Adapun hasil uji linieritas data yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 2.
Hasil Uji Linieritas

		ANOVA Table				
		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Boredom Proneness Perilaku Phubbing	Between (Combined) * Groups	509.455	18	28.303	1.186	.297
	Linearity	7.518	1	7.518	.315	.577
	Deviation from Linearity	501.937	17	29.526	1.237	.261
Within Groups		1647.261	69	23.873		
Total		2156.716	87			

Berdasarkan tabel *output* di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $0,261 > 0,05$. Maka sesuai dengan dasar pengampilan keputusan dalam uji linieritas di atas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel *boredom proneness* dengan variabel perilaku *phubbing*. Setelah dilakukan uji normalitas dan linearitas, peneliti menggunakan uji hipotesis untuk melihat pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing*. Berikut adalah hasil uji antara kriterium dan prediktor:

Tabel 3.

Hasil perhitungan persamaan garis regresi

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
Model	1 (Constant)	38,969	0,738		52,768	0,000
	<i>Boredom Proneness</i>	1,222	0,104	.520	11,740	0,000

a. *Dependent Variable*: Literasi Baca

Berdasarkan tabel *output* di atas pada a = angka *constant* dari *Unstandardized Coefficients* yaitu nilainya *constant* (a) sebesar 38,969. Hasil ini merupakan angka konstan menunjukkan bahwa, jika ada *boredom proneness* (X) maka nilai perilaku *phubbing* (Y) adalah sebesar 38,969. Selanjutnya nilai koefisien regresi (b) sebesar 1,222 yang menunjukkan bahwa setiap penambahan 1 point *boredom proneness* (X), maka perilaku *phubbing* (Y) akan meningkat sebesar 1,222. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif antara *boredom proneness* (X) terhadap perilaku *phubbing* (Y). Artinya, jika nilai *boredom proneness* (X) meningkat,

maka nilai perilaku *phubbing* (Y) cenderung meningkat sebesar 1,222. Sehingga dapat diperoleh permasamaan garis regresi dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 38,969 + 1,222$$

Tabel 4

Hasil Koefisien Determinan (r^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.520 ^a	.472	.471	5.123

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai koefisien determinan (R Square) 0,472. Maka besar variasi yang terjadi pada variabel perilaku *phubbing* sebesar 47,2 %. Yang merupakan kontribusi dari besarnya variasi yang terjadi pada variabel *boredom proneness*. Sedangkan sisanya dari faktor lain.

Tabel 5.

Hasil Taraf Signifikan (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9355.889	1	9355.889	356.407	.000 ^b
	Residual	4541.345	173	26.251		
	Total	13897.234	174			

Berdasarkan tabel *output* di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,356.407 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan uji linieritas di atas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel motivasi belajar (X) dengan variabel literasi baca (Y).

4.2 Pembahasan

Pada Penelitian yang dilakukan kepada 88 remaja di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab.Parusuan, untuk skala perilaku *phubbing* mendapatkan kategori tinggi sekali 19 remaja yaitu 24,5%, dengan kategori tinggi sebanyak 35 remaja atau 39,5%, kategori sedang sebanyak 27 atau 28%, kategori rendah 7 atau 8%

dan kategori sangat rendah 0 atau 0%. Sedangkan kategori *boredom proneness* dapat disimpulkan, *boredom proneness* dalam kategori tinggi sekali 17 yaitu 22.5%, dengan kategori tinggi sebanyak 43 remaja 44,3%, kategori sedang sebanyak 28 atau 0%, kategori rendah 0 atau 33,2% dan kategori sangat rendah 0 atau 0%.

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh secara signifikan antara variabel *boredom proneness* (X) dengan variabel perilaku *phubbing* (Y) dengan arah regresi positif, artinya jika nilai *boredom proneness* tinggi, maka skala perilaku *phubbing* cenderung meningkat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Zidna (2020) bahwa *boredom proneness* berpengaruh terhadap perilaku *phubbing*. Dimana jika *boredom proneness* seseorang meningkat maka akan kecenderungan perilaku *phubbing* juga akan meningkat. Sedangkan jika *boredom proneness* seseorang menurun perilaku *phubbing* juga akan mengalami penurunan. Hasil tersebut dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Winda (2021) bahwa ada pengaruh yang signifikan dari remaja yang memiliki *boredom proneness* tinggi terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Kota Padang. Hal ini juga didukung oleh Insnia (2021), yang mengungkapkan terdapat pengaruh yang signifikan positif antara adiksi media sosial, *boredom proneness* (kecenderungan kebosanan), kontrol diri, konformitas dan faktor demografi terhadap perilaku *phubbing*.

Dari Hasil koefisien determinan (R Square) yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu sebesar 47,1 %. Hasil ini menunjukkan bahwa *boredom proneness* memberi pengaruh sebesar 47,2% terhadap perilaku *phubbing*. Dan sisanya yaitu 52,9 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Insania (2021) . Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi media sosial, *boredom proneness* (kecenderungan kebosanan), kontrol diri, konformitas dan faktor demografi terhadap perilaku *phubbing* sebesar 28,7%, sedangkan 71,3% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Sedangkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,356.407 lebih besar dari 0,05 yang artinya ada pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan. Selain itu terdapat indikator yang tidak diteliti oleh peneliti karena item tersebut gugur saat diuji coba pada 60 subjek, oleh karena itu peneliti tidak meneliti item tersebut pada 88 sampel.

Namun, penting untuk memahami bahwa pengaruh *boredom proneness* tidaklah tunggal dan tidak memiliki efek yang seragam pada setiap individu. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *phubbing*, yakni kecanduan media sosial, konformitas, kontrol diri yang kurang baik, dan *social antiexy* Karadag (2015)

boredom proneness adalah kecenderungan untuk merasa bosan dan sulit untuk bertahan dalam situasi yang tertentu karadag (2015). Seperti pendapat William Cone dkk (2015; dalam Maryam 2007) mendefinisikan *boredom proneness* sebagai suatu reaksi fisik dan emosi yang menyerang seseorang dalam berhubungan dengan orang lain untuk suatu periode waktu yang lama. Seperti pendapat Hawkins dkk (2010) *Boredom Proneness* bisa timbul karena situasi lingkungan yang tidak menarik, cenderung monoton, dan tidak termotivasi, atau juga karena pembawaan dari individu itu sendiri yang mudah bosan terhadap suatu situasi, meskipun situasi tersebut bagi orang lain menyenangkan atau biasa saja.

Dalam kesimpulannya, *boredom proneness* dapat berpotensi mempengaruhi perilaku *phubbing*, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang juga berperan dalam *boredom proneness* seperti, Kecanduan Media Sosial, Konformitas, Kontrol diri yang kurang baik dan Kecemasan sosial (*SocialAnxiet*)

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data didapatkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbinng* pada remaja di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan diketahui hubungan antar variabel adalah positif, di mana semakin tinggi *boredom proneness*, maka perilaku *phubbing* pada remaja akan cenderung tinggi demikian pula sebaliknya. Maka, hipotesis penelitian bahwa ada pengaruh *boredom proneness* terhadap perilaku *phubbing* pada remaja di Desa sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan diterima.

Daftar Referensi

Al-Musharaf, S. (2019). *The Relationship between Phubbing and Loneliness among University Students. Journal of Educational and Psychological Studies*, 13(2), 1-17. https://www.researchgate.net/publication/334383240_The_Relationship_between_Phubbing_and_Social_Anxiety_among_University_Students

Anshori, M., & Iswati, S. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Edisi II*. Surabaya : Airlangga University Press.

<https://books.google.co.id/books?id=rKbJDwAAQBAJ&pg=PA13&dq=#v=onepage&q&f=false>

Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Clayton, RB, Leshner, G., & Almond, A. (2015). Dampak pemisahan smartphone pada kognisi, emosi, dan fisiologi. *Jurnal Komunikasi yang Dimediasi Komputer*,

Dwi Salma, (2021) *PENGARUH KEBOSAN TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING KARYAWAN DI KOTA BANDUNG*. Tesis S1, Universitas Pendidikan Indonesia

<http://repository.upi.edu/68293/>

Ghufron, N.M., & Risnawati, R., (2020). *Teori Teori Psikologi* :Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Gusnita., Melisa., & Delyana, H. (2021). Kesiapan kemandirian remaja melalui perkembangan di era digital 4.0. *Jurnal Absis: Jurnal komunikasi*, 3(2), 286-296.

<https://journal.upp.ac.id>

Kelly, Estalita. (2017). *Statistik I. Pasuruan: Tidak Diterbitkan.*

Kelly, Estalita. (2017). *Statistik II. Pasuruan: Tidak Diterbitkan.*

Laka, L. (2023). *Metodologi Penelitian Dengan Pendekatan Kuantitatif Jilid 2*. Yogyakarta : Deepublish.

Karadag (2015). *Pengaruh Perilaku Phubbing terhadap Interaksi Sosial pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri - Repository Universitas Islam Riau.* (<https://repository.uir.ac.id/5692/1/158110051.pdf>)

Kurniawan, Rama. (2021). *Pengaruh Kerentanan Kebosanan Terhadap Perilaku Phubbing pada Remaja.* *Jurnal Psikologi*, 18(2), 104-112. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/70551>

Nupin I. S (2019) *Fenomena Perilaku Anti Sosial Era Kekinian - Perpustakaan Unand.* (<https://pustaka.unand.ac.id/makalah-pustakawan/item/295-phubing>)

Octavia, S. A. (2020). *Media social dalam perkembangan remaja.* Deepublish.

https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=QmrSDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=motivasi+belajar+octavia+2020&ots=03kfC7UICw&sig=akONrbF2qN73j3SL0iQg6ZvBoY&redir_esc=y#v=onepage&q=motivasi%20belajar%20octavia%202020&f=false

Ganesia G, & Suryo ,L. E. (2021). *PENGARUH BOREDOM PRONENESS DAN LOCUS OF CONTROL TERHADAP KECEPATAN SAAT MENGEMUDI DI JABODETABEK.* *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 4(2), 7-14.

[file:///C:/Users/HP/Downloads/jurnaladm,+397-410+325150107-GAVRIEL+R3%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/jurnaladm,+397-410+325150107-GAVRIEL+R3%20(5).pdf)

Qoulan (2019) *Gambaran Perilaku Phubbing pada Remaja Pengguna Ponsel di MAN*
13 Jakarta.

(<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/53716/1/HAFIDZAH%20QAULAN%20TSAQILA%20-%20FK.pdf>)

Saloom G & Veriantari G Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing - Jurnal UIN Antasari. (<https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/insania/article/download/4517/2946>)

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung : Penerbit Alfabeta.

Sunondh C & Douglas S. (2015). Menjelajahi hubungan antara penggunaan ponsel, kepribadian, dan waktu luang mahasiswa. *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 43, 210-219

Susilla, Yeslam. (2021). The Influence of Boredom Proneness and Smartphone Addiction on Phubbing Behavior. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 9(1), 1-12. <https://www.igi-global.com/article/the-influence-of-boredom-proneness-and-smartphone-addiction-on-phubbing-behavior/225252>

Wahyuni, C. (2019). UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS BOREDOME PRONENESS SCALE (BPS) PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2016–2018. Skripsi S1 Universitas Sriwijaya. RAMA_11201_04011381621199_0009038503_0005028703_01_front_ref

Zidna. Novita Dian. (2020). Pengaruh Boredom Proneness dan Self Control Terhadap Perilaku Phubbing pada Remaja di Kota Batam.. *Jurnal Manajemen Transportasi & Logistik*, 8(1), 1-9. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmts/article/view/10474/7800>

Zuldi Y. R. Fenomena Phubbing pada Mahasiswa Universitas Islam Riau Fakultas Ilmu Komunikasi. (<https://repository.uir.ac.id/13140/1/159110242.pdf>)