



NNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 7680-7689

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Hubungan antara *Leisure Boredom* Terhadap Kecanduan *Smartphone* Pada Siswa SMA di Salatiga

Dinda Iswari Proboweni<sup>1✉</sup>, Dewita Karema Sarajar<sup>2</sup>

Universitas Kristen Satya Wacana

Email: [dindaiswari31@gmail.com](mailto:dindaiswari31@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional, ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *leisure boredom* terhadap kecanduan *smartphone* pada siswa SMA di Salatiga. Jumlah partisipan ini berjumlah 60 orang siswa SMA di Salatiga dengan pengambilan data menggunakan google form yang diberikan oleh peneliti. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Leisure Boredom Scale* (LBS) oleh Iso-Ahola dan Weissinger (1990) untuk mengukur *leisure boredom* dan skala *Smartphone Addiction Scale* (SAS) oleh Kwon, dkk (2013) untuk mengukur kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone* siswa SMA di Salatiga, dengan hasil  $r = 0,830$  dengan nilai signifikan  $= 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya semakin rendah siswa mengalami *leisure boredom* maka semakin rendah siswa mengalami kecanduan *smartphone*.

Kata Kunci: *Leisure Boredom*, *Kecanduan Smartphone*, *Siswa SMA*

## Abstract

This study uses correlational quantitative research method, this aims to determine the relationship between leisure boredom to smartphone addiction in high school students in Salatiga. The number of participant amounted to 60 high school students in Salatiga with data collection using google form provided by the researcher. The measuring instruments used are the Leisure Boredom Scale (LBS) scale by Iso-Ahola and Weissinger (1990) to measure leisure boredom and the Smartphone Addiction Scale (SAS) scale by Kwon, et al (2013) to measure smartphone addiction. The results showed a significant relationship between leisure boredom with smartphone addiction of high school students in Salatiga, with the results of  $r = 0.830$  with a significant value =  $0.000$  ( $p < 0.05$ ) which means that the lower the students experience leisure boredom, the lower the students experience smartphone addiction.

Keywords: *Leisure Boredom, Smartphone Addiction, High School Students*

## PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, tidak dapat dipungkiri bahwa teknologi telah berkembang sangat cepat dan pesat seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan zaman. Selain bisa dibawa kemana-mana, *smartphone* juga semakin tidak bisa dijauhkan dari kehidupan sehari-hari karena selain memiliki manfaat *smartphone* juga dapat memudahkan manusia dalam berbagai aspek kegiatan. Bahkan saat ini penggunaan *smartphone* juga telah memiliki keberagaman fungsi yaitu dapat digunakan sebagai sarana mencari hiburan seperti bermain *game*, mengedit *video*, mengambil foto atau *video*, mendengarkan musik, bermain media sosial, melakukan transaksi jual beli *online*, bahkan dalam kalangan pelajar *smartphone* juga dimanfaatkan sebagai sarana belajar bagi para siswa. Hal tersebut yang semakin menjadikan siswa semakin tertarik untuk menggunakan *smartphone*, alasannya ialah selain digunakan sebagai alat berkomunikasi, *smartphone* juga dipakai untuk mencari sumber informasi. Berdasarkan DataIndonesia.id (2023), Indonesia menempati peringkat keempat dengan tingkat pengguna *smartphone* tertinggi di dunia yaitu sebanyak 192,15 juta pengguna *smartphone* pada tahun 2022.

Dari banyaknya kalangan pengguna *smartphone* di Indonesia, remaja termasuk dalam kelompok yang menggunakan *smartphone* dengan angka yang cukup tinggi. Menurut Erikson (dalam Santrock, 2007) menyatakan bahwa usia remaja masih dalam proses pencarian identitas yang berlanjut disertai dengan moratorium psikososial, seperti kesenjangan yang dialami oleh anak-anak dan remaja yaitu bebas untuk bertanggung jawab dan bebas untuk mencoba berbagai identitas yang dapat berdampak negatif pada kontrol emosi yang tidak stabil. Remaja juga cenderung akan melakukan aktivitas ikut-

ikutan *tren* bersama teman sebayanya, karena itu penggunaan *smartphone* terus-menerus dan jika tidak dikontrol dengan baik maka dapat menyebabkan masalah seperti ketergantungan *smartphone* pada kalangan siswa atau pelajar.

Santrock (2007) menjelaskan bahwa remaja adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosionalnya. Pada pemanfaatan penggunaan *smartphone*, remaja cenderung tertarik untuk menggunakan *smartphone* tersebut karena selain untuk interaksi sosial, *smartphone* juga dapat dipakai untuk mencari sumber informasi untuk pendidikannya. Namun tidak menutup kemungkinan jika *smartphone* juga akan memberikan dampak negatif kepada siswa-siswi tersebut ketika mereka tidak menggunakan *smartphone* secara bijak dan efisien, karena hal tersebut bisa memacu mereka untuk terlalu asik dan lupa waktu sehingga dapat menyebabkan kecanduan.

*Smartphone* memiliki dampak positif dan negatif bagi kehidupan kita terutama pelajar. Dampak positif pada *smartphone* dapat membantu siswa untuk mengerjakan tugas serta mencari sumber informasi, sedangkan dampak negatif pada *smartphone* menjadikan siswa terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain *smartphone* sampai kesulitan dalam menggunakan waktu secara ideal dan efisien, dan dengan durasi yang cukup lama maka hal ini bisa dianggap masalah. Dalam hal ini, penggunaan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terkendali terutama dalam durasi waktu yang lumayan lama dapat menyebabkan kebiasaan atau ketergantungan maka hal tersebut disebut dengan kecanduan *smartphone*.

Gejala kecanduan *smartphone* pada siswa ialah berupa sulit mengontrol diri, kehilangan fokus bahkan sampai kehilangan produktivitas. Hal tersebut sering menjadi penghambat dalam kegiatan sehari-hari khususnya pada aktivitas belajar baik di rumah maupun di sekolah karena membuat siswa menjadi acuh tak acuh pada tugas dan tanggung jawabnya terutama sebagai seorang pelajar (Choliz, 2010). Istilah kecanduan *smartphone* tersebut didefinisikan sebagai sebuah gangguan pada kontrol impuls dengan karakteristik seperti keasyikan yang tidak terkontrol dengan ponsel, atau penggunaan ponsel yang berlebihan yang menyebabkan seseorang menjadi kehilangan minat pada kegiatannya (Biang & Leung, 2014).

Rata-rata siswa menggunakan *smartphone* bukan hanya untuk kepentingan belajarnya namun sebagai alat alternatif penghilang kebosanan di waktu luangnya, karena *smartphone* dinilai dapat memenuhi kebutuhan untuk mengisi waktu luangnya tersebut dan kebosanan yang dirasakan oleh siswa tersebut terjadi karena adanya masalah pada

manajemen waktunya. Siswa yang mempunyai banyak pada waktu luangnya sebenarnya dapat dimanfaatkan untuk melakukan berbagai aktivitasnya. Namun terkadang, akibat dari banyaknya waktu di waktu luang menyebabkan beberapa remaja menjadi bosan sehingga enggan untuk menjalankan kegiatan aktivitas sehari-harinya. Sejalan dengan pendapat Barnett (2005) yang mengatakan bahwa individu merasa bosan ketika mereka tidak mempunyai aktivitas menyenangkan pada waktu luangnya.

Wang (2018) mengatakan bahwa seseorang yang sering menjalani kehidupan monoton dengan durasi yang cukup lama, sulit dalam mengatur waktu sehingga akan mengalami kebosanan. Kebosanan di waktu luang atau disebut *Leisure Boredom*. *Leisure boredom* memiliki tiga aspek yaitu persepsi seseorang tentang waktu dan kebutuhan sosial akan pengalaman waktu luang yang optimal. Hasil penelitian oleh Akgul, (2016) ditemukan bahwa hubungan antara penggunaan *smartphone* secara berlebihan dengan tingkat kebosanan siswa adalah positif. Sedangkan dalam penelitian Leung, (2020) mengatakan bahwa aktivitas penggunaan *smartphone* secara berlebih berhubungan positif dengan *leisure boredom* secara signifikan.

Dari penelitian-penelitian yang ada dapat disimpulkan bahwa jika kecanduan *smartphone* yang dimiliki tinggi maka *leisure boredom* yang dimiliki juga tinggi. Sebaliknya, jika kecanduan *smartphone* rendah maka *leisure boredom* rendah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kuantitatif korelasional. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel x berupa *leisure boredom* dan variabel y berupa kecanduan *smartphone*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA di Salatiga sebanyak 60 responden dimana pengambilan partisipan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria remaja berusia 15-20 tahun, siswa-siswi SMA di salatiga, aktif menggunakan *smartphone*, dan menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam perhari. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk google form kepada responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Frekuensi Karakteristik Demografi Siswa SMA di Salatiga

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	32	53,3%
	Laki-laki	28	46,7%

Total		60	100%
Asal Sekolah	SMA Lab	8	13,3%
	SMA N 1 Salatiga	20	33,3%
	SMA N 2 Salatiga	16	26,6%
	SMA N 3 Salatiga	11	18,3%
	SMA Kristen Salatiga	5	8,3%
Total		60	100%
Usia	15 Tahun	12	20%
	16 Tahun	16	26,6%
	17 Tahun	22	36,6%
	18 Tahun	5	8,3%
	19 Tahun	5	8,3%
	20 Tahun	0	
Total		60	100%

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif *Leisure Boredom* dan Kecanduan *Smartphone*

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
<i>Leisure Boredom</i>	60	19	108	27.78	6.745
Kecanduan <i>Smartphone</i>	60	42	48	65.25	19.888

Berdasarkan data dari tabel 4.2 dapat diketahui bahwa mean variabel X (*Leisure Boredom*) adalah 27.78 (SD = 6.745) sedangkan mean variabel Y (Kecanduan *Smartphone*) adalah 65.25 (SD = 19.889). Selanjutnya pada skor minimal variabel X sebanyak 19 dan skor maksimal sebanyak 108, sedangkan pada skor minimal variabel Y sebanyak 42 dan skor maksimal sebanyak 48.

Tabel 3. Kategorisasi *leisure Boredom*

Kategori	Interval	N	Persentase
Tinggi	$X \leq 38,3$	5	8,3%
Sedang	$28,7 \leq X < 38,3$	13	21,7%
Rendah	$X \leq 28,7$	42	70%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 3 dilihat bahwa sebagian besar partisipan sebanyak 70% memiliki *leisure boredom* rendah.

Tabel 4. Kategorisasi Kecanduan *Smartphone*

Kategori	Interval	N	Persentase
Tinggi	$X \leq 86$	13	21,7%
Sedang	$64 \leq X < 86$	8	13,3%
Rendah	$X \leq 64$	39	65%
Total		60	100%

Berdasarkan tabel 4 dilihat bahwa sebagian besar partisipan sebanyak 65% memiliki kecanduan *smartphone* rendah.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	Sig.	Keterangan
<i>Leisure Boredom</i> (X)	0,348	0,000	Tidak Normal
Kecanduan <i>Smartphone</i> (Y)	0,243	0,000	Tidak Normal

Pada tabel hasil uji normalitas diketahui variabel X (*Leisure Boredom*) menunjukkan KS-Z sebesar 0,348 dengan nilai sig = 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel X (*Leisure Boredom*) tidak berdistribusi normal, sedangkan pada variabel Y (Kecanduan *Smartphone*) menunjukkan KS-Z sebesar 0,243 dengan nilai sig = 0,000 ( $p < 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa data variabel Y (Kecanduan *Smartphone*) tidak berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

	F Beda	Sig.	Keterangan
<i>Deviation from Linearity</i>	1,167	0,343	Linear

Pada tabel 6 hasil F beda = 1,167 dan nilai signifikan sebesar 0,343 ( $p > 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel X (*Leisure Boredom*) dan variabel Y (Kecanduan *Smartphone*) memiliki hubungan linear.

Tabel 7. Uji Korelasi

Variabel	r xy	Sig.	Keterangan
<i>Leisure Boredom</i> -Kecanduan <i>Smartphone</i>	0,830	0,000	$p < 0,05$

Berdasarkan pada hasil uji korelasi (r) sebesar 0,830 dengan nilai signifikan 0,000 ( $p < 0,005$ ) menggunakan *spearman Rho (1-tailed)* maka terdapat hubungan positif signifikan antara variabel X (*Leisure Boredom*) dan variabel Y (Kecanduan *Smartphone*). Hasil korelasi menunjukkan bahwa semakin rendah *leisure boredom* yang dimiliki oleh

individu maka semakin rendah kecanduan *smartphone* yang dimiliki oleh individu. Sebaliknya, semakin tinggi *leisure boredom* yang dimiliki maka semakin tinggi kecanduan *smartphone*.

#### Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel X (*leisure boredom*) dan variabel Y (kecanduan *smartphone*). Kuatnya hubungan antara kedua variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi  $r = 0,830$  maka terdapat hubungan antara *leisure boredom* dan kecanduan *smartphone*, hubungan tersebut dikatakan signifikan karena nilai Sig 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya jika semakin rendah siswa mengalami *leisure boredom* maka semakin rendah pula siswa mengalami kecanduan *smartphone*, sebaliknya semakin tinggi *leisure boredom* maka semakin tinggi juga siswa mengalami kecanduan *smartphone*. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, dengan kata lain terdapat hubungan antara *leisure boredom* dan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA di kota Salatiga.

*Leisure boredom* sebagian besar responden berada pada kategori rendah sebesar 70%, yang berarti responden mampu menjalankan aktivitas positif dalam mengisi waktu luangnya, dan para partisipan tidak mengalami kebosanan sehingga terhindar dari kecanduan *smartphone*. Sedangkan kecanduan *smartphone* sebagian besar responden juga berada pada kategori rendah sebesar 65%, yang berarti bahwa siswa tidak memiliki perilaku penggunaan *smartphone* yang berlebihan ketika mengalami kebosanan di masa waktu luangnya. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Soyer, dkk (2019) bahwa semakin rendah individu mengalami *leisure boredom* maka akan semakin rendah pula individu mengalami kecanduan *smartphone*. Dengan hasil penelitian yang menunjukkan tingkat kategori *leisure boredom* yang rendah dan kecanduan *smartphone* yang rendah mengartikan bahwa siswa mampu mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat, sehingga siswa terhindar dari kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Alivan, dkk (2024) bahwa terdapat hubungan positif antara *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan hasil perhitungan sumbangan efektif yang diberikan variabel X (*leisure boredom*) terhadap variabel Y (kecanduan *smartphone*) sebesar 53,5% yang berarti terdapat faktor lain sebesar 46,5% yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* seperti penarikan diri, gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penggunaan berlebihan, hubungan orientasi pada dunia maya, dan toleransi.

## SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone* pada siswa SMA di Salatiga. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone*. Semakin rendah *leisure boredom* maka semakin rendah kecanduan *smartphone* begitupun sebaliknya semakin tinggi *leisure boredom* maka semakin tinggi kecanduan *smartphone*. Variabel X (*Leisure Boredom*) memberi sumbangan efektif terhadap variabel Y (Kecanduan *Smartphone*) yaitu sebesar 53,5%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akgul, B. M. (2016). The reflections of smartphone use and recreational use of internet by high school students to leisure boredom and academic achievement. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Alivan, A. N., Matulesy, A., & Suhadianto, S. (2024). Leisure Boredom dengan Kecenderungan Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa. *JlWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8 (1), 39-51.
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer review*, 33(1), 61-79.
- Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2018). Proneness to boredom and risk behaviors during adolescents' free time. *Psychological reports*, 121(2), 303-323.
- Choliz, M. (2010). Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*, 105(2), 373-374.
- Databoks. Katadata. Co. Id. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/09/15/pengguna-smartphone-diperkirakan-mencapai-89-populasi-pada2025>
- Data Indonesia.id. (2023, January 17). Pengguna Smartphone Indonesia Terbesar Keempat Dunia pada 2022. *Data Indonesia.Id*. Retrieved from <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-smartphone-indonesia-terbesarkeempat-dunia-pada-2022>
- Fidan, H. (2016). Development and validation of the mobile addiction scale: the

- components model approach. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 452-469.
- 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.
- Kara, F., Gurbuz, B., & Oncu, E. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35.
- Kara, F. M., & Ozdedeoğlu, B. (2017). Examination of relationship between leisure boredom and leisure constraints. *Sport Sciences*, 12(3), 24-36.
- Kil, N., Kim, J., Park, J., & Lee, C. (2021). Leisure boredom, leisure challenge, smartphone use, and emotional distress among US college students: are they interrelated?. *Leisure Studies*, 40(6), 779-792.
- 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.
- Kompas.com. (2022, May 9). Lebih dari 90 Persen Warganet Indonesia Mengakses Internet lewat Ponsel. *Kompas.Com*.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS one*, 8(2), e56936.
- Lee, J., & Cho, B. (2015). Effects of self-control and school adjustment on smartphone addiction among elementary school students. *International Journal of Contents*, 11(3), 1-6. doi.org/10.5392/IJoC.2015.11.3.001
- Leung, L. (2008). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, and addiction: Symptoms and patterns of cell phone use. In *Mediated interpersonal communication* (pp. 373-396). Routledge.
- Leung, L. (2020). Exploring the relationship between smartphone activities, flow experience, and boredom in free time. *Computers in Human Behavior*, 103, 130-139.
- Lin, T. T., & Chiang, Y. H. (2017). Investigating predictors of smartphone dependency symptoms and effects on academic performance, improper phone use and perceived sociability. *International Journal of Mobile Communications*, 15(6), 655-676.
- Mathur, M. A., Saxena, M. S., & Hasan, D. Z. (2013). Internet Addiction, Leisure Boredom

- and Relationship Satisfaction Among Young Adults. *International Journal of Indian Psychology*, 9(4). <https://doi.org/10.25215/0904.007>
- Pusparisa, Y. (2020). Pengguna Smartphone diperkirakan mencapai 89% populasi pada 2025. Databoks. Katadata. Co. Id. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/09/15/pengguna-smartphone-diperkirakan-mencapai-89-populasi-pada-2025>.
- Rohani, Ahmad. 2004. *Pengelolaan Pengajaran*, Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325.
- Santrock, J.W., 2007. *Perkembangan Anak Edisi Kesebelas Jilid 2*. Erlangga. Jakarta: 26-30.
- Soyer, F., Tolukan, E., & Dugenci, A. (2019). Investigation of the Relationship between Leisure Satisfaction and Smartphone Addiction of University Students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 229-235.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Wegner, L. (2011). Through the lens of a peer: Understanding leisure boredom and risk behavior in adolescence. *South African Journal of Occupational Therapy*, 41(1), 18-24.
- Young, K. S. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25–28
- Yuwanto, L. (2010). Causes of Mobile Phone Addiction. *Anima Indonesian psychological journal*, 25(3), 225-22.