



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 4 Tahun 2023 Page 4689-4698

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

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

Pengaruh *Leisure Boredom* Terhadap *Phubbing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Hikmatul Wazkia^{1✉}, Rida Yanna Primanita²

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email: hwazkia@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *leisure boredom* terhadap *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Dengan menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling*. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang, dengan jumlah subjek sebanyak 342 mahasiswa Universitas Negeri Padang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala perilaku *leisure boredom* yang diadaptasi dari Viviyanti (2019) disusun berdasarkan dimensi dari Iso-Aloha dan Wissinger (1990) yaitu *leisure boredom scale* (LBS) dan juga menggunakan skala *phubbing* yang diadaptasi juga oleh Annisa Jihan (2017) disusun berdasarkan faktor dari Chotpitayasunondh dan Douglas (2018) yaitu *Generic scale of phubbing* (GSP). Hasil analisis dengan menggunakan regresi linear yaitu analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *leisure boredom* terhadap *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Kata Kunci: *Leisure Boredom, Phubbing, Mahasiswa Universitas Negeri Padang*

Abstract

This study aims to see the effect of leisure boredom on phubbing in Padang State University students. By using quantitative methods. The sampling technique used in this study was cluster random sampling. The research population was Padang State University students, with a total of 342 Padang State University students as subjects. Data collection was carried out using the leisure boredom behavior scale adapted from Viviyanti (2019) compiled based on the dimensions of Iso-Aloha and Wissinger (1990), namely the leisure boredom scale (LBS) and also using the phubbing scale also adapted by Annisa Jihan (2017) compiled based on factors from Chotpitayasunondh and Douglas (2018), namely the Generic scale of phubbing (GSP). the results of the analysis using linear regression, namely simple linear regression analysis. The results showed that there was a significant effect of leisure boredom on phubbing among Padang State University students.

Keywords: Leisure Boredom, Phubbing, Padang State University Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang memiliki peran penting dalam masyarakat dan tatanan negara. Peran dan fungsi mahasiswa sebagai *agent of change*, *iron stocks*, dan penjaga nilai-nilai, sebagai kekuatan moral, serta pengontrol kehidupan bersosial (Ilmaa Surya Istichomaharani 2016). Berdasarkan peran penting mahasiswa, *smartphone* dapat membantu mahasiswa dalam banyak hal, terutama dalam proses perkuliahan untuk mempermudah mahasiswa dalam mencari referensi perkuliahan yang lebih banyak dalam waktu yang singkat dan tidak terpaku pada satu tempat (Dr.K.Sumathi 2018).

Namun faktanya beberapa dari mahasiswa yang menggunakan *smartphone* tidak bijak dalam penggunaannya. Sehingga dapat merusak tatanan kehidupan mereka sehari-hari. Bahkan berdampak pada proses belajar mahasiswa. Sebaiknya waktu mahasiswa yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas dan tuntutan kampus, sekarang digunakan untuk memainkan *smartphone* serta mengabaikan tugas pokok lainnya. Selain itu, penyalahgunaan *smartphone* juga membuat mahasiswa melakukan perilaku maladaptif dalam berinteraksi sosial (Forster et al. 2021).

Tatanan interaksi sosial pada mahasiswa pengguna *smartphone* yang tidak bijak dalam menggunakannya, akan sulit terlepas dari perangkat tersebut saat berinteraksi dengan orang lain (Lowe-Calverley and Pontes 2020). Hal ini mengarah pada perilaku mengabaikan percakapan secara langsung dengan mengalihkan pandangannya kepada *smartphone*. Perilaku ini disebut oleh para ahli sebagai perilaku *phubbing*.

Phubbing adalah konsep dengan memiliki banyak dinamika (Karadağ et al. 2015). Pada kenyataannya, tidak semua orang sadar akan bahaya pada fenomena ini. Istilah *phubbing* singkatan dari kata *phone* dan *snubbing*, yang digunakan untuk mengabaikan atau

menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan (Hanika 2015). *Phubbing* dapat mengurangi kualitas interaksi sosial antara individu dengan masyarakat yang menunjukkan perilaku ini hadir sebagai tidak menghormati orang lain atau mereka ingin menghindari komunikasi antar pribadi baik mereka tidak menyadari secara langsung maupun tidak tertarik dengan lingkungan sekitar (Anshari et al. 2016).

Fenomena ditemukan peneliti dengan membuat survey awal yang bertujuan untuk melihat apakah ada gambaran fenomena *phubbing* ini pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan terhadap 45 subjek dengan menyebarkan kuesioner secara online, pernyataan bahwa membuka *smartphone* saat merasa jenuh memiliki persentase paling tinggi yaitu 91,1%. Serta pernyataan seseorang Selalu mengecek notifikasi di *smartphone* saya, walaupun sedang berkumpul dengan teman sebanyak 75,6%. Berdasarkan hasil penelitian awal ini dapat digambarkan fenomena perilaku *phubbing* benar- benar terjadi di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Fenomena *phubbing* dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah faktor *leisure boredom* atau kebosanan pada waktu luang (Putri and Rusli 2021). Menurut Iso-Ahola and Weissinger (1990) *leisure boredom* didefinisikan sebagai suatu pandangan terhadap waktu luang yang tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan secara optimal. Kemudian individu yang kurang terampil, tidak dapat mengatur waktu luang, atau tidak sadar bahwa waktu luangnya tersebut dapat bermanfaat secara psikologis akan lebih membosankan.

Menurut Wegner (2011) Waktu luang dapat digunakan untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat, namun ada kalanya mahasiswa merasa kesulitan untuk mengisi waktu luangnya dengan produktif, sehingga menimbulkan rasa bosan karena mahasiswa tersebut tidak memikirkan kegiatan yang sedang dilakukannya. Sedangkan idealnya mahasiswa memiliki sedikit waktu luang yang harus dipikirkan hal-hal kedepannya agar mengisi waktu luangnya seefisien mungkin dan menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Saggaf and Macculloch (2019) mengatakan tingkat *trait boredom* yang tinggi dihubungkan langsung dengan perilaku *phubbing* yang tinggi juga. Sebaliknya, orang yang memiliki *boredom* yang rendah memiliki gairah kerja yang tinggi, dan dapat menstimulasi diri untuk mengurangi rasa *boredom*. Didukung juga hasil penelitian oleh Chotpitayasunondh and Douglas (2016) mengatakan individu yang telah candu terhadap ponsel dapat dijadikan alasan seseorang untuk menjadi *phubber*. Viviyanti (2019) menyatakan bahwa *leisure boredom* dipengaruhi oleh kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan uraian diatas melatar belakangi penulis tertarik untuk menguji pengaruh *leisure boredom* terhadap *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Oleh sebab itu, penelitian yang dilakukan peneliti dengan judul "Pengaruh *Leisure Boredom* terhadap *Phubbing* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random, data yang dikumpulkan dengan membuat instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif juga bertujuan untuk pengujian hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti yaitu *leisure boredom* merupakan variabel bebas dan *phubbing* merupakan variabel terikat. Jadi, pada penelitian ini peneliti ingin melihat pengaruh *leisure boredom* terhadap *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang berjumlah 41.870 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah Berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan ukuran taraf kesalahan $d = 0,05$ maka disimpulkan bahwa sampel penelitian yang digunakan dari jumlah populasi mahasiswa diambil sebanyak 4 fakultas sebanyak 18.364, sehingga sampel penelitian yang digunakan sebanyak $n = 342$ (Sugiyono, 2010). Peneliti mengumpulkan data menggunakan skala. Skala diukur dengan menggunakan skala model *Likert*, untuk kedua variabel *leisure boredom* dan *phubbing*. Untuk melihat pengaruh dari variabel bebas (X) *leisure boredom* dan variabel terikat (Y) *phubbing* analisa data yang digunakan yaitu analisis regresi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diteliti dapat terdistribusi normal atau tidak dalam asumsi keparametrian. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan formula *One Sample Kolmogrov Smirnov*. Kaidah yang dipakai untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah $p > 0,05$, namun apabila nilai *Asymp. Sig p* $< 0,05$ dikatakan tidak berdistribusi secara normal. Berdasarkan uji normalitas residual pada skala *leisure boredom* dan *phubbing*, diperoleh nilai 0.068. berdasarkan hasil uji normalitas telah diketahui nilai signifikansi $0.068 > 0.05$ maka dapat disimpulkan nilai residual data penelitian berdistribusi normal. Untuk distribusi data normal maka subjek

penelitian akan mewakili populasinya.

2. Uji Linearitas

Pada uji linieritas digunakan untuk membuktikan apakah variabel bebas mempunyai hubungan yang linier dengan variabel terikat. Model statistik yang digunakan untuk melihat linieritas tersebut pada F-linearity yang dianalisis menggunakan SPSS. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linieritas jika nilai $p > 0,05$, jika nilai $p < 0,05$ maka data dapat dikatakan tidak linear. Dari pengolahan data linearitas pada variabel *phubbing* terhadap *leisure boredom* dapat diketahui nilai *linearity* pada nilai F 51.580 dengan nilai signifikansi 0.000 yang artinya disimpulkan bahwa data yang didapatkan memiliki hubungan (linear) maka uji asumsi dapat terpenuhi.

3. Uji hipotesis

Pada uji hipotesis ini untuk melihat hipotesis dalam penelitian ini. Uji hipotesis ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana yang dianalisis menggunakan program *SPSS 16.0 for windows*. Uji hipotesis digunakan untuk membuktikan apakah ada hubungan terhadap antar variabel. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana.

Hasil uji hipotesis diketahui signifikan dari regresi dengan nilai F sebesar 47.657 dan nilai ($p < 0,05$). nilai dapat menunjukkan < 0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas *leisure boredom* (X) berpengaruh terhadap variabel terikat *phubbing* (Y). Sehingga dapat diketahui bahwa hipotesis pada penelitian dapat diterima (H_a). Nilai korelasi/hubungan yaitu sebesar .351 dan memperoleh koefisien determinasi berganda (R square) sebesar .123. sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel bebas (*leisure boredom*) terhadap variabel terikat (*phubbing*) adalah sebesar 12.3%. Nilai Constant (*phubbing*) sebesar 19.928 sehingga nilai konsisten variabel *phubbing* adalah 19.928. sedangkan nilai koefisien regresi *leisure boredom* sebesar 0.517. sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh antara variabel X (*leisure boredom*) dan variabel Y (*phubbing*) adalah positif.

B. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini untuk dapat mengetahui sejauh mana pengaruh *leisure boredom* terhadap *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian berdasarkan hasil statistik deskriptif membuktikan bahwa penelitian antara *leisure boredom* terhadap *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang tergolong rendah. Dengan itu menunjukkan pengaruh positif yang signifikan. Artinya semakin tinggi *leisure boredom*

pada mahasiswa Universitas Negeri Padang maka semakin tinggi juga *phubbing* dan sebaliknya, semakin rendah *leisure boredom* maka semakin rendah juga *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Artinya secara statistik, responden lebih banyak yang tidak bosan pada waktu senggangnya dan banyak juga yang tidak mengabaikan orang lain dengan menggunakan *smartphone*. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana mendapatkan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,005$) artinya hipotesis alternatif (H_a) diterima pada penelitian ini yaitu adanya pengaruh *leisure boredom* terhadap *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Variabel *phubbing* yang terdapat pada penelitian mahasiswa Universitas Negeri Padang secara umum berada pada kategorisasi sedang, hasil kategorisasi *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yaitu 45.9% sehingga diperoleh gambaran tingkat *phubbing* sedang, yang menunjukkan sikap acuh terhadap orang-orang di lingkungannya dengan memfokuskan diri pada *smartphone* yang dapat mengganggu proses komunikasi dan didominasi oleh penggunaan *smartphone* pada mahasiswa yang mengakses seperti aktivitas akademik, pekerjaan, dan keadaan darurat lainnya menjadikan mahasiswa melakukan perilaku *phubbing*. Sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Lestari et al., (2022) mengatakan apabila *phubbing* dikategori sedang artinya mahasiswa Universitas Negeri Padang cenderung memiliki permasalahan pada perilaku *phubbing* yang bermasalah terhadap interaksi sosial dengan orang lain.

Phubbing dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *leisure boredom* yaitu kebosanan pada waktu senggang sebagai suasana hati yang memperlihatkan ketidakcocokan antara persepsi optimal yang ada secara perseptual bagi individu. Selain itu, individu yang tidak memiliki keterampilan saat santai, tidak dapat mengatur waktu uang bahkan tidak sadar bahwa waktu senggang dapat bermanfaat secara psikologis akan cenderung bosan saat senggang (Iso-Ahola and Weissinger 1990).

Variabel *leisure boredom* yang terdapat pada penelitian pada mahasiswa Universitas Negeri Padang secara umum berada pada kategori sedang, hasil kategorisasi *leisure boredom* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yaitu sebesar 41.2% sehingga diperoleh gambaran bahwa banyak mahasiswa yang memiliki tingkat *leisure boredom* sedang sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Padang memiliki kebosanan pada saat mengisi waktu luang mereka. Namun juga terdapat mahasiswa yang memiliki kegiatan lain untuk bisa mengisi waktu senggangnya, sehingga merasa tidak bosan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kosasih et al., (2021) mengatakan apabila *leisure boredom* dikategori sedang artinya mahasiswa memiliki kebosanan saat mengisi waktu luang. Namun ada juga mahasiswa yang mengisi waktu

luangnya dengan aktivitas lain sehingga mereka tidak memiliki rasa bosan dalam waktu luangnya tersebut.

Sejalan dengan penelitian Al Saggaf (2019) yang mengemukakan bahwa hubungan antara tingkat kebosanan dengan *phubbing* menggunakan *trait boredom*, dan dinyatakan positif mempengaruhi *phubbing* bahkan ketika dikontrol dengan usia dan lokasi bahkan geografis. Berkaitan dengan gender penelitian yang dilakukan oleh Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) dan Karadag *et al.*, (2015) mengemukakan bahwa perempuan lebih sering melakukan *phubbing* daripada laki-laki. Kemudian menurut Yam & Kumcağız, (2020) mengatakan bahwa *boredom tendency* secara signifikan memprediksi kecanduan *phubbing*. Dimana tingkat *phubbing* pada individu dengan kecenderungan kebosanan yang meningkat dan juga sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Viviyanti, (2019) mengatakana adanya pengaruh *self control*, *leisure boredom* dan *smartphone usage* terhadap kecanduan *smartphone* pada remaja. hasil dari penelitian menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* dapat dipengaruhi *leisure boredom*.

Hasil yang didapatkan dari kategorisasi skala *phubbing* bahwa tingkat *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang dengan nilai 45.9%. Berdasarkan analisis kategori per aspek yaitu *nomophobia*, konflik interpersonal, isolasi diri, dan *Problem acknowledgement* bahwa seluruh aspek cenderung berada pada tingkat sedang. *Nomophobia* diartikan sebuah sindrom mengenai rasa takut terpisahkan dari *smartphone* nya sendiri. Jadi disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang cenderung adanya kecemasan yang berlebihan ketika tidak memegang *smartphon*nya. Konflik interpersonal diartikan sebagai suatu masalah bagi penggunanya apabila mereka menyalahgunakan *smartphone*. Oleh karena itu pada mahasiswa Universitas Negeri Padang cenderung memiliki konflik batin atau kondisi yang tidak baik bagi individu itu sendiri. Isolasi diri diartikan sebagai menarik diri dari kegiatan sosial dengan menggunakan *smartphon*nya. Jadi mahasiswa Universitas Negeri Padang cenderung menggunakan banyak waktu untuk mengakses internet dan sedikit waktu untuk berkomunikasi dengan orang lain secara nyata di lingkungan kampus. *Problem acknowledgement* diartikan sebagai pengakuan masalah yang pelaku menyadari karena ia sering menggunakan *smartphone* nya. Sehingga mahasiswa Universitas Negeri Padang mempunyai kondisi yang cenderung sengaja mengabaikan lawan bicara dan memilih untuk memainkan *smartphone* yang dimilikinya. Sehingga mahasiswa Universitas Negeri Padang mempunyai kondisi yang menggambarkan *phubbing* berada dalam kategori sedang.

Hasil yang didapatkan dari kategorisasi skala *leisure boredom* bahwa tingkat *boredom* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada kateogri sedang dengan nilai

42.1%. Berdasarkan analisis kategori 1 aspek terdapat kebosanan pada waktu senggang, yaitu emosi seseorang tentang waktu luangnya, kebutuhan sosial, dan pengurangan aktivitas individu akan pengalaman yang optimal di waktu luang mereka. Dapat disimpulkan bahwa pada mahasiswa Universitas Negeri Padang cenderung tergolong sedang, dan terlalu banyak kegiatan untuk mengisi waktu luang yang berarti. Ini berarti banyak mahasiswa Universitas Negeri Padang yang memiliki kebosanan saat mengisi waktu luang mereka. Namun juga terdapat mahasiswa yang tidak bosan pada kegiatan untuk mengisi waktu luangnya.

Pada penelitian ini diketahui bahwa penyampaian di latar belakang menyebutkan perilaku *phubbing* pada mahasiswa tergolong tinggi namun hasil penelitian membuktikan perilaku *phubbing* berada pada kategori rendah, hal ini dapat dinyatakan bahwa perubahan tersebut membuat aktivitas mahasiswa didominasi oleh penggunaan *smartphone* seperti kegiatan aktivitas akademik, pekerjaan, dan keadaan darurat lainnya yang membuat perubahan makna mengenai perilaku *phubbing* pada mahasiswa dalam kondisi saat ini. sebab *leisure boredom* berpengaruh terhadap *phubbing*, memiliki kemungkinan bosannya terhadap kegiatan yang terus berulang-ulang yang menjadikan mahasiswa jenuh dan melampiaskannya untuk tidak produktif. Kemudian bagi beberapa mahasiswa menggunakan *smartphone* justru lebih menarik untuk dilakukan ketika memiliki waktu luang.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa *leisure boredom* memiliki pengaruh terhadap *phubbing*. Hal ini sesuai dengan teori-teori ahli yang mengatakan bahwa *leisure boredom* merupakan faktor yang dapat membangun *phubbing*. *Leisure boredom* mempunyai pengaruh positif terhadap *phubbing*, sehingga semakin tinggi *leisure boredom* maka semakin tinggi juga *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis tentang pengaruh *leisure boredom* terhadap *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Secara umum *leisure boredom* mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang. 2) Secara umum *phubbing* mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada di kategori sedang. 3) Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *leisure boredom* terhadap *phubbing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Saggaf, Yeslam, and Rachel Macculloch. 2019. "Phubbing and Social Relationships: Results from an Australian Sample." *Journal of Relationships Research*.
- Anshari, M. et al. 2016. "Smartphone Habit and Behavior in Brunei: Personalization, Gender, and Generation Gap." *Computers in Human Behavior* 64: 719–27.
- Chotpitayasunondh, Varoth, and Karen M. Douglas. 2016. "How 'Phubbing' Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone." *Computers in Human Behavior* 63: 9–18. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>.
- Dr.K.Sumathi, Mrs.N.Selva Lakshmi and Ms.S.Kundhavai. 2018. "Impact of Smartphone Usage on the Academic Performance among Medical Students." *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences* 118(02): 105–10.
- Forster, Myriam et al. 2021. "Adverse Childhood Experiences and Problematic Smartphone Use among College Students: Findings from a Pilot Study." *Addictive Behaviors* 117(February).
- Hanika, Ita Musfirowati. 2015. "Fenomena Phubbing Di Era Milenial (Ketergantungan Seseorang Pada Smartphone Terhadap Lingkungannya)." *Jurnal Interaksi* 4(1): 42–51. <https://doi.org/10.14710/interaksi.4.1.42-51>.
- Ilmaa Surya Istichomaharani, Sandra Sausan Habibah. 2016. "Mewujudkan Peran Mahasiswa Sebagai Agent Of Change, Social Control, Dan Iron Stock."
- Iso-Ahola, Seppo E., and Ellen Weissinger. 1990. "Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale." *Journal of Leisure Research* 22(1): 1–17.
- Karadağ, Engin et al. 2015. "Determinants of Phubbing, Which Is the Sum of Many Virtual Addictions: A Structural Equation Model." *Journal of Behavioral Addictions* 4(2): 60–74.
- Kosasih, Azti Verina Noor Azizah, Sarbini Sarbini, and Agus Mulyana. 2021. "Leisure Boredom Dan Religiusitas: Pengaruhnya Terhadap Kecenderungan Adiksi Internet." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(1): 47–56.
- Lestari, Dwita Ayu et al. 2022. "Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Di Kota Malang." : 3634–44.
- Lowe-Calverley, Emily, and Halley M. Pontes. 2020. "Challenging the Concept of Smartphone Addiction: An Empirical Pilot Study of Smartphone Usage Patterns and Psychological Well-Being." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 23(8): 550–56.
- Putri, Winda Diona, and Devi Rusli. 2021. "Pengaruh Leisure Boredom Terhadap Phubbing Pada Remaja Di Kota Padang." *Jurnal Riset Psikologi* 2021(2): 1–11.

<http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/11461>.

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Edisi Kedua. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Viviyanti, Nur Khimas. 2019. "Pengaruh Self Control, Leisure Boredom Dan Smartphone Usage Terhadap Kecanduan Smartphone Pada Remaja." *UIN Jakarta*: 1–81.
- Wegner, Lisa. 2011. "Through the Lens of Peer: Understanding Leisure Boredom and Risk Behaviour in Adolescence." *South African Journal of Occupational Therapy* 41(1): 18–24. <http://sajot.co.za/index.php/sajot/article/view/15>.
- Yam, Faruk Caner, and Hatice Kumcağız. 2020. "Adaptation of General Phubbing Scale to Turkish Culture and Investigation of Phubbing Levels of University Students in Terms of Various Variables." *Addicta: the Turkish Journal on Addictions* 7(1): 48–60.