

## Faktor-Faktor Psikologis Perilaku *Phubbing*

Gaji Saloom & Ginda Veriantari  
Universitas Islam Negeria (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta

### Abstract

*Phubbing is a common phenomenon in society and, at the same time, is considered inappropriate in social life. This study aims to determine whether social media addiction, boredom proneness, self-control, conformity, and demographic factors affect phubbing behavior. The sample in this study was 387 respondents consisting of active students of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta with probability sampling techniques with simple random sampling techniques. In this study, researchers used an adaptation of a phubbing measuring tool, namely the phubbing scale developed by Karadağ (2015), the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) developed by Andreassen et al. (2016), boredom proneness Scale-Sort Form (BPS -SF) developed by Vodanovich, Wallace and Kass (2005), self-control scale by Averill (1983), and adaptation conformity scale from measuring instrument developed by Myers (2010). This study indicates a significant influence between social media addiction, boredom proneness, self-control, conformity, and demographic factors on phubbing behavior by 28.7%, while other variables outside of this study influence 71.3%. In addition, three variables significantly influence phubbing behavior, namely social media addiction, self-control, and gender.*

*Keywords: Boredom; conformity; phubbing*

### Abstrak

*Phubbing merupakan fenomena umum di masyarakat dan pada saat yang bersamaan dianggap tidak pantas dalam kehidupan bersosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan dari adiksi media sosial, boredom proneness (kecenderungan kebosanan), kontrol diri, konformitas dan faktor demografi terhadap perilaku *phubbing*. Sampel pada penelitian ini adalah 387 responden yang terdiri dari mahasiswa aktif UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan tehnik *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Dalam artikel ini, dilakukan adaptasi alat ukur *phubbing* yaitu *the phubbing scale* yang dikembangkan oleh Karadağ (2015), *Bergen Sosial Media Addiction Scale* (BSMAS) yang dikembangkan oleh Andreassen et al., (2016), *boredom proneness Scale-Sort Form* (BPS-SF) yang dikembangkan oleh Vodanovich, Wallace dan Kass (2005), skala kontrol diri oleh Averill (1983), dan skala konformitas adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Myers (2010). 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* 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.*

Kata Kunci: Phubbing; kebosanan; konformitas

Dalam beberapa waktu belakangan ini, durasi dan frekuensi penggunaan internet telah meningkat. Seiring dengan perkembangan teknologi dan alat komunikasi yang kian canggih, sejauh apapun jarak antar individu kini dapat diatasi hanya dengan sebuah *smartphone*. Melalui media sosial pada *smartphone*, kita dapat berkomunikasi dengan orang lain tanpa terhalang jarak. Hasil survey Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia atau APJII (2018) terhadap perilaku pengguna internet menyebutkan, sebanyak 171 juta penduduk Indonesia adalah pengguna aktif internet dengan presentase penggunaan internet sebesar 64,8%. Angka ini naik 10,12% dibandingkan dengan tahun sebelumnya sebesar 143,26 juta jiwa. (Simon Kemp, Digital 2020 Indonesia, diunduh tanggal 14 oktober 2020 dari <http://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>).

Peningkatan waktu yang dihabiskan untuk mengakses ke internet dan keinginan untuk mengakses sejumlah besar konten melalui internet menunjukkan bahwa penggunaan internet mungkin menjadi masalah. (Karadağ et al., 2015). Konsekuensi dari penggunaan *smartphone* yang dominan lama menyebabkan perilaku baru individu menggunakan ponsel mereka selama interaksi bertatap muka (Vanden Abeele et al., 2019). Dalam konteks ini, meskipun penggunaan ponsel yang tidak sopan tidak teridentifikasi, perilaku tersebut tetap saja tidak baik. *Phubbing* adalah ekspresi baru dari singkatan "*phone snubbing*" yang menggambarkan tindakan *snubbing* atau menghina seseorang dalam lingkungan sosial dengan melihat telepon genggamnya yang alih-alih memperhatikan (Ugur & Koc, 2015). Menurut Karadağ (2015), *phubbing* dapat digambarkan untuk istilah individu yang melihat ponselnya selama percakapan dengan individu lain atau berurusan dengan ponselnya dan melarikan diri dari komunikasi antar pribadi (Karadağ et al., 2015). "*Phubb*" dapat berupa percakapan terputus dengan seseorang ketika dia beralih ke *smartphonenya* atau ketika dia berada di dekat orang lain dan tetap menggunakan *smartphonenya* dengan dalih berkomunikasi (Roberts & David, 2016). Selain itu hasil dari penelitian Abeele di tahun 2019 terhadap pengamatan pada siswa yang melakukan percakapan selama 10 menit mengungkapkan bahwa *phubbing* terjadi di 62 dari 100 percakapan. Ketika telepon digunakan, mereka seringkali menggunakannya berkali-kali dan cukup terasa lama (Vanden Abeele et al., 2019).

Fenomena *phubbing* sendiri dapat di pengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kecanduan media sosial (Karadağ et al., 2015). Media sosial secara operasional didefinisikan sebagai sejumlah blog, situs jejaring sosial (mis., Facebook), blog mikro (mis., Twitter), situs berbagi konten (yaitu, Instagram, Snapchat) yang memungkinkan pengguna untuk membangun dan berbagi konten (Throuvala et al., 2019). C. Andreassen dan Pallesen (2014) mendefinisikan kecanduan media sosial sebagai terlalu mengkhawatirkan situs jejaring sosial, didorong oleh insentif yang kuat untuk masuk atau menggunakan situs jejaring sosial, dan mencurahkan banyak waktu dan upaya untuk situs jejaring sosial yang mengganggu dengan kegiatan sosial lainnya, studi / pekerjaan, hubungan interpersonal, atau kesehatan mental dan kesejahteraan. Singkatnya, *smartphone* yang memungkinkan jaringan media sosial adalah objek kecanduan penting untuk bersama individu setiap saat. Dengan kata lain, individu berusaha mempertahankan kehadiran sosial media ketika menjalani kehidupan nyata tapi dalam kondisi yang sama, hal tersebut menurunkan aktivitas mereka dalam kehidupan yang nyata. Kasus ini dengan jelas menggambarkan perilaku *phubbing*. Griffiths (2005) dalam Andreassen et al., (2016) menyebutkan, bahwa seseorang dikatakan memiliki adiksi terhadap media sosial jika memenuhi enam kriteria yaitu; *salience*, *mood modification*, *withdrawal*, toleransi, *relapse* dan konflik.

Selain penyebab ketergantungan terhadap media sosial, prediktor lain penyebab *phubbing* dalam interaksi sosial adalah *boredom proneness* atau kecenderungan kebosanan yang timbul ketika berinteraksi. Mikulas & Vodanovich (1993) mendefinisikan kebosanan sebagai keadaan gairah dan ketidakpuasan yang relatif rendah, yang dikaitkan dengan lingkungan yang tidak menstimulasi secara memadai. Lebih lanjut, ia menyebutkan bahwa ciri utama bosan adalah permusuhan antara keinginan tidak mampu terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan. Ia juga menyebutkan bahwa *proneness boredom* (kecenderungan kebosanan) lebih kuat ditentukan oleh karakteristik psikologis internal. *Boredom proneness* merupakan sifat kebosanan yang ditentukan oleh karakteristik internal individu, sedangkan *state boredom* lebih kuat ditentukan oleh situasi eksternal (Fahlman et al., 2013). Sebuah penelitian terbaru oleh Zhao et al., (2016) mengeksplorasi hubungan antara sifat kebosanan (*trait boredom*), impulsif dan kecanduan ponsel di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sifat

kebosanan (*trait boredom*), impulsif dan kecanduan ponsel semua berkorelasi positif satu sama lain. Selain itu, impulsif ditemukan untuk memediasi hubungan antara sifat kebosanan (*trait boredom*) dan kecanduan ponsel. Dalam penelitian Al-Sagaf, MacCulloch dan Wiener mengungkapkan bahwa sifat kebosanan (*trait boredom*) memprediksi perilaku *phubbing*, bahkan ketika di kontrol dengan aspek demografis dan usia. (Al-Sagaf et al., 2019).

Selain itu perlunya kontrol diri dalam berinteraksi dan memainkan *gadget*. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kontrol diri berkaitan erat dengan perilaku kecanduan. Kontrol diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghambat respons otomatis untuk memilih yang lebih adaptif, memungkinkan seseorang untuk mengatur pikiran, emosi dan perilaku (Baumeister et al., 2007). Averill (1983) yang mendeskripsikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah yang positif sehingga tingkah lakunya sesuai dengan aturan atau norma sosial. Menurut Tangney et al., (2004) komponen utama dari kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam dirinya, menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan yang ingin dilakukan.. Sementara itu, kurangnya ketekunan dapat mengganggu pemfokusan tugas dan dapat meningkatkan frekuensi penggunaan ponsel. Oleh karena itu masuk akal untuk menyarankan bahwa kontrol diri, dalam memprediksi kecanduan *smartphone*, pada gilirannya dapat memprediksi perilaku penggunaan *smartphone* yang bermasalah dalam bentuk *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Faktor lain yang berpengaruh terhadap terjadinya perilaku *phubb* adalah konformitas. Dalam konteks *smartphone*, penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* untuk mendapatkan identifikasi dan menghindari ketidaksetujuan diantara teman-temannya (Zhang & Chen, 2015). Myers (2010) mengemukakan bahwa konformitas adalah perubahan perilaku atau keyakinan untuk menyesuaikan diri dengan orang lain. Konformitas tidak hanya sekedar bertindak atau berpikir sesuai dengan yang dilakukan oleh orang lain yang berbeda dari yang biasanya biasa individu tersebut lakukan, melainkan juga dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut bertindak (Myers, 2010). Individu menyesuaikan diri karena orientasi motivasi yang berbeda seperti untuk mendapatkan interpretasi realitas yang akurat,

mendapatkan persetujuan sosial, atau mempertahankan konsep diri positif (Moynihan et al., 2019). (Myers, 2010) mengelompokkan konformitas menjadi dua dimensi yaitu kepatuhan (*compliance*) dan penerimaan (*acceptance*). Kepatuhan (*compliance*) merupakan konformitas dimana individu mengikuti suatu harapan atau permintaan yang dilakukan kelompok sementara di dalam diri individu tidak menyetujui hal tersebut. Individu mematuhi hanya untuk mendapatkan penghargaan atau menghindari hukuman agar diterima atau disukai oleh orang lain. Penerimaan (*acceptance*) adalah konformitas yang termasuk pada individu yang melakukan suatu tindakan atau meyakini sesuai dengan tekanan kelompok yang diterimanya. Pada dimensi ini, konformitas terjadi karena kelompok menyediakan informasi penting untuk menjawab ketika individu tidak tahu harus berbuat apa.

Selain variabel tersebut, peneliti juga menambahkan variabel demografis yang menyangkut jenis kelamin dan asal daerah individu. Karadağ et al. (2015) menemukan bahwa perempuan lebih sering *phub* daripada laki-laki. Selain itu penelitian dari Elhai et al., (2017) menemukan bahwa jenis kelamin merupakan variabel yang signifikan mempengaruhi masalah penggunaan *smartphone*, dengan perempuan terkait masalah penggunaan *smartphone* yang lebih besar. Jenis kelamin diartikan sebagai perbedaan bentuk fisik dan fungsi biologis laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan peran masing-masing individu. Diketahui juga perkotaan vs pedesaan (lokasi geografis) juga berpengaruh pada *phubbing*. Berknaan dengan lokasi geografis, hasil awal dari studi Australia oleh Vernon dan Uink pada tahun 2017 menemukan bahwa orang-orang dari daerah perkotaan cenderung *phubb* daripada orang-orang dari daerah pedesaan (Vernon & Uink, 2017). Asal daerah diartikan sebagai tempat tinggal dimana seseorang itu menetap dan tercatat dalam kependudukannya. Identitas asal daerah pada penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua, yaitu JABODETABEK dan Luar JABODETABEK.

## Metode

### Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan data mentah (raw score) dari skripsi dengan kriteria individu yang merupakan mahasiswa/i aktif UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, menggunakan *smartphone* dan memiliki media sosial. Berdasarkan PDDikti (Pangkalan Data

Pendidikan Tinggi) pada laman <https://pddikti.kemdikbud.go.id/> per tanggal 5 Desember 2020, jumlah mahasiswa aktif yang terdaftar di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sebanyak 10.395 (laki-laki) dan 15.808 (perempuan).

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan tehnik *simple random sampling*, yang berarti dalam pengambilan sampel memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel dengan sederhana sebab pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak, tanpa memperhatikan strata yang terdapat dalam populasi tersebut (Siyoto & Sodik, 2015). Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *online* melalui *google form* yang disebar melalui media sosial *instagram*, *twitter* serta pesan berantai di *whatsapp*.

Item berbentuk pernyataan yang disajikan secara *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan model skala likert dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

### Deskripsi Instrumen

1. **The phubbing scale.** Alat ukur yang mengukur perilaku *phubbing* yang dikembangkan oleh Karadağ (2015). Alat ukur ini terdiri dari 10 item yang dibagi menjadi dua dimensi, yaitu gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Gangguan komunikasi yang dimaksudkan adalah disebabkan karena hadirnya ponsel sebagai faktor yang mengganggu komunikasi langsung antar individu secara face to face. Sedangkan obsesi terhadap ponsel terjadi pada individu karena adanya dorongan akan kebutuhan menggunakan ponsel yang tinggi walaupun sedang melakukan komunikasi langsung dengan orang lain.
2. **Bergen Sosial Media Addiction Scale (BSMAS).** Dikembangkan oleh Andreassen et al., (2016). Alat ukur ini berisi 12 item yang mencerminkan elemen-elemen inti adiksi menurut Griffiths, (2005) yaitu: *salience*, *mood modification*, *withdrawal*, toleransi, *relapse* dan konflik untuk menilai kecanduan media sosial. 1) *Salience* adalah ketika aktivitas tertentu menjadi aktivitas paling penting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pemikiran mereka.

- 2) *Mood modification* mengacu pada pengalaman subyektif yang dilaporkan orang sebagai konsekuensi dari terlibat dalam aktivitas tertentu. 3) *Withdrawal* merujuk pada keadaan perasaan tidak menyenangkan dan /atau efek fisik yang terjadi ketika aktivitas tertentu dihentikan atau tiba-tiba berkurang. 4) Toleransi mengacu pada proses di mana peningkatan jumlah aktivitas tertentu diperlukan untuk mencapai efek sebelumnya. 5) *Relaps* merupakan kecenderungan untuk berulang kembali ke pola sebelumnya dari aktivitas tertentu. 6) Konflik berkaitan dengan kehidupan individu dan orang-orang di sekitar mereka.
3. ***Boredom Proneness Scale-Sort Form (BPS-SF)***. Alat ukur yang dikembangkan oleh Vodanovich Stephen J. et al., (2005) , dan merupakan versi pendek *Boredom Proneness Scale*. Terdiri dari 12 item yang terbagi menjadi dua dimensi yaitu, simulasi internal dan eksternal. Subskala simulasi internal mengindikasikan kebosanan karena ketidakmampuan individu untuk menghasilkan kegiatan yang menarik, dan subskala eksternal menunjukkan persepsi stimulasi lingkungan yang rendah (Chou et al., 2018).
  4. ***Self Control-Scale***. Skala kontrol diri yang mengacu pada teori Averill (1983). Memiliki tiga dimensi yaitu *behavioral control*, *cognitive control* dan *decisional control*. Behavior Control yaitu kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan memodifikasi stimulus. Cognitive control yaitu kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, dan menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Sedangkan *decesional control* merupakan kemampuan individu dalam memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.
  5. ***The Conformity Scale***. Skala konformitas yang dikembangkan oleh Myers dalam Fauzan (2018). Alat ukur ini terdiri dari 10 item yang dibagi menjadi dua dimensi, yaitu kepatuhan (*compliance*) dan penerimaan (*acceptance*). Kepatuhan (*compliance*) merupakan konformitas dimana individu mengikuti suatu harapan atau permintaan yang dilakukan kelompok sementara di dalam diri individu tidak menyetujui hal tersebut. Penerimaan (*acceptance*) adalah konformitas yang termasuk pada individu yang melakukan suatu tindakan atau meyakini sesuai dengan tekanan kelompok yang diterimanya.

## H a s i l

Partisipan pada penelitian ini merupakan mahasiswa/i aktif UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, menggunakan *smartphone* dan memiliki media sosial. Total subjek penelitian sebanyak 387 responden. Subjek dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 280 orang (72,4%) dan responden laki-laki berjumlah 107 orang (27,6%). Sebanyak 253 (65,4%) responden berasal dari daerah JABODETABEK dan sisanya 34,6 % atau sebanyak 134 responden berasal dari luar JABODETABEK.

Selanjutnya, pada tahap ini penulis menguji hipotesis dengan teknik analisis regresi berganda dengan menggunakan *software* IBM SPSS 22.

Tabel 1  
Model Summary Analisis Regresi

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.536 <sup>a</sup>	.287	.274	7.84539

*a. predictors: (constant), adiksi media sosial, boredom Proneness, kontrol diri, kepatuhan, penerimaan, jenis kelamin, asal daerah*

Pada tabel 1, dapat dilihat bahwa diperoleh R-square sebesar 0,287 atau 28,7%. Artinya pengaruh proporsi adiksi media sosial, *boredom proneness* (kecenderungan kebosanan), kontrol diri, konformitas, jenis kelamin dan asal daerah terhadap perilaku *phubbing* sebesar 28,7%, sedangkan sisanya 71,3% dipengaruhi oleh variabel diluar penelitian.

Tabel 2  
ANOVA<sup>a</sup>

<i>Model</i>		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	Regression	9394.486	7	1342.069	21.804	.000 <sup>b</sup>
	Residual	23327.528	379	61.550		
	Total	32722.014	386			



a. *Dependent Variable: PHUBBING*

b. *Predictors: (Constant), Adiksi media Sosial, Boredom Proneness, Kontrol Diri, Kepatuhan, Penerimaan, Asal Daerah, Jenis Kelamin*

Langkah kedua yang dilakukan oleh peneliti yaitu melihat hasil dari uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh IV terhadap DV signifikan atau tidak. Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil uji F (uji hipotesis) sebesar 21,804 dengan sig. 0,000 (sig <0,05), maka dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel adiksi media sosial, *boredom proneness* (kecenderungan kebosanan), kontrol diri, konformitas, jenis kelamin dan asal daerah terhadap perilaku *phubbing*

Langkah ketiga yang dilakukan oleh peneliti yaitu melihat koefisien regresi dari masing-masing *independent variable*. Nilai koefisien regresi pada masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3  
Koefisien Regresi

Model	<i>Unstandardized</i>		<i>Standardized</i>		<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>Coefficients</i>		<i>Coefficients</i>			
	<i>Abstract</i>		<i>Abstract</i>			
1 (Constant)	24.461	5.575			4.387	.000*
Adiksi Media Sosial	.398	.049	.397		8.126	.000*
<i>Boredom Proneness</i>	.051	.050	.050		1.029	.304
Kontrol Diri	-.135	.052	-.125		-2.578	.010*
Kepatuhan	.049	.059	.045		.837	.403
Penerimaan	.068	.059	.060		1.152	.250
Jenis Kelamin (L)	-2.265	.926	-.110		-2.446	.015*
Asal Daerah	-.800	.854	-.041		-.937	.349

a. *Dependent Variable: PHUBBING*

\* signifikan

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui persamaan regresi yang didapatkan ialah sebagai berikut:

$$\text{Phubbing}' = 24,461 + 0,398 (\text{adiksi media sosial}) + 0,051 (\text{boredom Proneness}) - 0,135 (\text{kontrol diri}) + 0,049 (\text{kepatuhan}) + 0,068 (\text{penerimaan}) - 2,265 (\text{jenis kelamin}) - 0,800 (\text{asal daerah}).$$

### Pembahasan

Perilaku *phubbing* dalam penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu sumbangan yang paling besar pengaruhnya terhadap perilaku *phubbing* dari penelitian ini adalah variabel adiksi media sosial, yaitu sebesar 23,5%. Sehingga, adiksi media sosial dalam penelitian ini berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Karadağ et al., (2015) yang menyebutkan bahwa media sosial merupakan temuan adiksi baru dan perkembangannya sangat pesat. Situs media sosial yang memungkinkan berbagi foto, video dan audio memberikan kesempatan untuk mendapatkan apresiasi, persetujuan dan opini dari orang lain. Selain itu, media sosial juga memungkinkan interaksi dengan ribuan orang tak terbatas, dengan demikian dapat melihat pengaruh pandangan ide dan keinginan individu di lingkungan yang lebih luas daripada di lingkungan nyata. Dalam hal ini, minat individu terhadap media sosial menjadi lebih adiktif. Dan pada akibatnya, adiksi media sosial juga berdampak pada *phubbing*. Studi lain yang dilakukan oleh David dan Roberts (2017) menunjukkan bahwa salah satu pendorong keterikatan individu kedalam sosial media adalah perilaku *phubbing* yang merupakan akibat dari obsesi individu untuk tetap terhubung melalui teknologi digital.

Variabel yang kedua yang mempengaruhi perilaku *phubbing* yaitu yaitu *boredom proneness* (kecenderungan kebosanan). Pada penelitian sebelumnya oleh Al-saggaf (2019) yang mengukur hubungan antara tingkat kebosanan dengan *phubbing* menggunakan *trait boredom*, dinyatakan positif mempengaruhi *phubbing* bahkan ketika dikontrol dengan usia dan lokasi geografis. Pengembangan pada penelitian ini yang mengukur pengaruh lain dari kebosanan yaitu *boredom proneness* (kecenderungan kebosanan) terhadap perilaku *phubbing* menunjukkan hasil pengaruh tidak signifikan. Penelitian ini dapat menjawab salah satu saran dari penelitian

Al-saggaf yang menyebutkan bahwa jika sifat kebosanan ditemukan menjadi salah satu prediktor *phubbing*, maka jenis kebosanan lain kemungkinan juga berpengaruh terhadap *phubbing*. Dan hasil pada penelitian ini, ditemukan bahwa jenis kebosanan *boredom proneness* (kecenderungan kebosanan) ternyata tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku *phubbing*.

Variabel selanjutnya yaitu kontrol diri. Dalam penelitian ini kontrol diri berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Terlihat dari arah hubungannya yang negatif, hal ini menunjukkan bahwa semakin individu dapat mengontrol dirinya, maka akan semakin rendah perilaku *phubbing* yang ditimbulkan. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Tangney et al., (2004) bahwa seseorang dengan pengendalian diri yang tinggi memiliki hasil yang lebih baik di berbagai bidang. Termasuk pengendalian diri dalam mengontrol perilaku *phubbing* tentunya. Lebih lanjut, Tangney menyebutkan bahwa pengendalian diri yang buruk dapat menyebabkan ledakan kemarahan hingga perilaku agresif. Kaitannya dengan kontrol diri rendah menyebabkan perilaku *phubbing* yang cukup tinggi hingga menyebabkan perpecahan sosial terhadap lingkungan.

Selanjutnya terdapat variabel konformitas yang terdiri dari dimensi kepatuhan dan penerimaan. Kedua dimensi tersebut diketahui memiliki hasil berpengaruh namun tidak signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Hal ini menunjukkan bahwa konformitas mempengaruhi *phubbing* dalam skala kecil. Maka dari itu, individu dengan tingkat konformitas tinggi maupun rendah tidak berpengaruh terhadap tingkat perilaku *phubbing* individu tersebut. Yang berarti keduanya sama-sama memungkinkan individu berperilaku *phubbing*. Hal ini kemungkinan besar bisa lebih dipengaruhi oleh tingkat norma atau kebiasaan perilaku *phubbing* tersebut berkembang di lingkungan sekitar individu. Seperti halnya survey online yang dilakukan oleh Leuppert dan Geber terhadap 218 pengguna *smartphone*, mereka mengungkapkan bahwa individu akan menyesuaikan perilaku *phubb* mereka agar sesuai dengan persepsi mereka bahwa *phubbing* sudah menjadi norma umum. (Leuppert & Geber, 2020). Dalam hal ini faktor lain berkaitan dengan norma dapat menjadi salah satu faktor penyebab perilaku *phubbing* pada individu yang perlu dikembangkan pada penelitian selanjutnya.

Variabel terakhir yaitu faktor demografi yang meliputi jenis kelamin dan asal daerah. Jenis kelamin memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Sedangkan pada penelitian kali ini, ditemukan bahwa perempuan cenderung lebih sering *phubb* daripada laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Karadağ et al. (2015) yang menyebutkan bahwa jenis kelamin memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *phubbing* dengan frekuensi perempuan lebih besar daripada laki-laki. Juga penelitian dari Chotpitayasunondh dan Douglas (2016) yang mengungkapkan bahwa hubungan laki-laki lebih kuat dan besar pengaruhnya terhadap perilaku *phubbing*. Sedangkan asal daerah menunjukkan hasil tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku *phubbing*. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian pada studi Australia yang dilakukan oleh Vernon dan Uink pada tahun 2017 menemukan bahwa orang-orang dari daerah perkotaan cenderung *phubb* daripada orang-orang dari daerah pedesaan (Vernon & Uink, 2017). Perbedaan hasil penelitian ini kemungkinan dikarenakan prediktor asal daerah yang terbatas JABODETABEK dan luar JABODETABEK tidak dapat mewakili lingkungan perkotaan dan pedesaan individu. Dimungkinkan pula, juga disebabkan karena responden pada penelitian ini berasal dari luar JABODETABEK namun berdomisili di kota besar seperti Surabaya atau Bandung.

Berdasarkan diskusi yang telah dijelaskan sebelumnya, perilaku *phubbing* merupakan hal baru yang berkembang pesat di masyarakat. Dimana dewasa ini, hampir semua kalangan masyarakat menggunakan *smartphone* dan mulai terikat menggunakannya untuk meringankan pekerjaan sehari-hari. Dalam konteks keterikatan dengan *smartphone*, individu kerap kali menggunakannya di waktu yang kurang tepat. Seperti halnya perilaku *phubbing*, yang mendefinisikan sebagai individu yang cenderung lebih sering fokus terhadap ponselnya daripada lawan bicara. Individu akan lebih konsisten pada *smartphonenya* dibandingkan dengan lawan bicaranya. Karena itu, semakin penting bagi ilmuan psikologi dan sosial untuk lebih memperhatikan dampak dan kualitas kehidupan yang ditimbulkan dari perilaku *phubbing* yang kian menjadi kewajaran ini.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan adiksi media sosial, *boredom proneness*, kontrol diri konformitas, jenis kelamin dan asal daerah terhadap perilaku *phubbing*. Berdasarkan hasil uji hipotesis dari signifikansi masing-masing koefisien regresi terhadap DV yaitu *phubbing*, terdapat tiga variabel yang berpengaruh signifikan terhadap *phubbing*. Yaitu adiksi media sosial, kontrol diri dan jenis kelamin. Sedangkan empat variabel lainnya yaitu *boredom proneness* (kecenderungan kebosanan), konformitas, serta asal daerah tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *phubbing*.

## Saran

Penelitian ini dapat dikembangkan untuk penelitian yang lebih luas dengan menggunakan variabel lain yang diprediksi mempengaruhi perilaku *phubbing* seperti FOMO dan bentuk lain dari adiksi, semisal adiksi internet dan game online. Selain itu, berdasarkan data geografis pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti *phubbing* dengan membandingkan tingkat perilaku *phubbing* pada pengguna smartphone yang tinggal di pedesaan dan perkotaan.

## Referensi

- Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait Boredom Is a Predictor of Phubbing Frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 4(3), 245–252.
- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social Network Site Addiction - An Overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Mazzoni, E., Billieux, J., Demetrovics, Z., & Pallesen, S. (2016). The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262.
- Averill, J. R. (1983). *Personal Control over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress*.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The

- antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18.
- Chou, W. J., Chang, Y. P., & Yen, C. F. (2018). Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 34(8), 467–474.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155–163.
- Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2018). Proneness to Boredom Mediates Relationships Between Problematic Smartphone Use With Depression and Anxiety Severity. *Social Science Computer Review*, 36(6), 707–720.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20(1), 68–85.
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74.
- Leuppert, R., & Geber, S. (2020). Commonly done but not socially accepted? Phubbing and social norms in dyadic and small group settings. *Communication Research Reports*, 00(00), 1–10.
- Mikulas, W., & Vodanovich, S. J. (1993). The Essence of Boredom. *The Psychological Record*, 43(1), 3–12.
- Moynihan, A. B., Igou, E. R., & van Tilburg, W. A. P. (2019). Lost in the crowd: Conformity as escape following disbelief in free will. In *European Journal of Social Psychology* (Vol. 49, Issue 3).
- Myers, D. G. (2010). SOCIAL PSYCHOLOGY Tenth Edition. In *The McGraw-Hill Companies, Inc.* (Vol. 10). The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Purwaningsih, I. E. (2011). Sikap Terhadap Rumah Kos Tanpa Induk Semang Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Asal Daerah Pada Mahasiswa UST. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone:

Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *DASAR METODOLOGI PENELITIAN* (Ayup (ed.)). Literasi Media Publishing.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.

Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, 93(December 2018), 164–175.

Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1022–1031.

Vanden Abeele, M. M. P., Hendrickson, A. T., Pollmann, M. M. H., & Ling, R. (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. *Computers in Human Behavior*, 100(February 2018), 35–47.

Vernon, L., & Uink, B. (2017). *Early results are in! What are Australians' smartphone habits?* EARLY SURVEY RESULTS.

Vodanovich Stephen J., Craig, W. J., & J., K. S. (2005). A Confirmatory Approach to the Factor Structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a Two-Factor Short Form. *Journal of Personality Assessment*, 3891(June), 295–303.

Zhang, K. Z. K., & Chen, C. (2015). Understanding the Role of Diversification. *Asset Management : Tools and Strategies*.

Zhao, F. F., Guo, Y., Suhonen, R., & Leino-Kilpi, H. (2016). Subjective well-being and its association with peer caring and resilience among nursing vs medical students: A questionnaire study. *Nurse Education Today*, 37, 108–113.

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publis
03-03-2021	03-03-2021 sd 22-02-2022	22-02-2022	22-02-2022	25-02-2022

---

Gaji Saloom & Ginda Veriantari  
Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta  
Email : gazi@uinjkt.ac.id, gindaveriantari@gmail.com